

تأثير استخدام الاسترخاء (العضلي العقلي) علي درجة الانتباه

لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت

نفل فهد نفل الشمري

المقدمة:-

يعتبر علم النفس الرياضي احد العلوم التي تهتم بالتربية الرياضية حيث تهتم بدراسة التطبيقات الميدانية التي يسعى من خلالها إلى الارتقاء بالمستويات الرياضية في مختلف المهارات والأنشطة ويعتبر الاسترخاء من المهارات العقلية الهامة التي تساعد على التحكم في درجة الانتباه وتوجيه الاستثارة الانفعالية كما ويلعب الاسترخاء دوراً كبيراً في ابقاء اللاعب علي درجة جيدة من الانتباه او علي الأقل في الحدود الطبيعية التي تسهم في تطوير مستوى الإنجاز والقدرة علي التحكم بالنفس والتي لها تأثير في توتر المجاميع العضلية الكبيرة وهذا ينعكس علي مستوى الإنجاز لمختلف الألعاب الرياضية عامة وفي لعبة كرة القدم علي وجه الخصوص التي تخضع لظروف خاصة عن بقية الألعاب لشهرة اللعبة من ناحية وشدة المنافسة من جهة أخرى فضلاً عن عوامل أخرى كثيرة تؤثر في أداء اللاعبين مثل كثافة العدد الجماهيري وأرضية الملعب وخبرة اللاعب وعمره وحالة التدريب والتي جميعها تؤثر في حالته العامة وفي درجة الانتباه التي يتمتع بها وقد تسبب له هذه العوامل ارتفاعاً في درجة الاستثارة الانفعالية وكما معروف إن الفعاليات التي تتميز بالسرعة تقع ضمن الفعاليات التي تزيد من درجة التوتر والاستثارة وفقدان الانتباه لان الخسارة في الوقت و يصعب تعويضها.

مشكلة البحث

الاسترخاء علاج نفسي هام وقد أكد العلماء والخبراء في ميادين علم النفس العام وعلم النفس الرياضي الدور الكبير الذي يلعبه الاسترخاء في رفع معدلات الانتباه لدى اللاعبين في مختلف الألعاب الرياضية الفردية كانت او الجماعية حيث يعتبر الاسترخاء واحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر وتشتت الانتباه وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة علي مجموعة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وزيادة التركيز من خلال خفض نسبة التوتر وحدته ويعتبر الاسترخاء الذهني من أقدم أنواع الاسترخاء واهم ما يميز الاسترخاء الذهني هو الانفصال بذهنك عن العالم الخارجي والتركيز على شكل معين في مخيلتك او صورة او كلمة دون ان تشغل تفكيرك بشيء غيرها وتظهر أهمية

الاسترخاء في علاقته بالانتباه من خلال خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة ايجابية وزيادة معدلات الانتباه و المساعدة في حصول اللاعب علي مزيد من الوعي بالإحساس الحركي حيث يمثل الاسترخاء احد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعدادات للمنافسات حيث يسهم في خفض التوتر والاستثارة غير المطلوبة الذي يمكنه أن ينشأ في مثل هذه الظروف

حيث يعتبر الانتباه أحد الأبعاد الحيوية المؤثرة في الأداء في المجال الرياضي وتتفق آراء العلماء علي أن حدوث الانجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلي وتوجيه الانتباه بالكامل الي أداء المهارة وبالتالي يكون الانتباه هو احد المهارات النفسية الضرورية للأداء الناجح ويؤكد المدربون أهميته للوصول الي الأداء الأمثل وفقدان الانتباه هو أحد العوامل الرئيسية التي تقف وراء ضعف الأداء والاقتراب من الهزيمة.

ما هو استخدام الاسترخاء (العقلي العقلي) علي درجة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت؟

أهمية البحث

حيث أجمع خبراء علم النفس والخبراء الرياضيين سواء بسواء علي كون الاسترخاء العضلي العصبي يساعد علي التخلص من المشاعر والطاقة السلبية ويشحن الجسم والعقل والروح بالطاقة الإيجابية مما يجدد من نشاط وحيوية العقل والبدن ويجدد من الصحة النفسية لدى اللاعبين ويخلصهم من كافة الضغوطات الناتجة عن المتاعب المختلفة ويساعد علي إعطاء قسط من الراحة لكافة أعضاء الجسم وعملياته الحيوية مما يمنحها فرصة العمل مجدداً بصورة أفضل تظهر أهمية تدريبات الاسترخاء التي تعتبر وسيلة لإعداد اللاعبين حيث أنها أسلوب سهل الممارسة يمكن ممارسته في زيادة الانتباه قبل وأثناء المنافسة الرياضية والتي من خلالها يتم إزالة التوترات والقلق والاستثارة التي تؤدي في النتيجة إلى زيادة التركيز و تحسين مستوى الإنجاز.

تتمثل أهمية البحث في دراسة العلاقة القائمة بين الاسترخاء العضلي العصبي وبين زيادة القدرة علي الانتباه والتركيز.

أهداف البحث

١. التعرف على تأثير تمارينات الاسترخاء (الذاتي_ التخلي) في الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت والمسجلين في اتحاد كرة القدم تحت ١٨ سنة.
٢. التعرف على بعض المتغيرات للاختبارات القبلية والبعدي لمجموعات الدراسة

فروض البحث

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في درجات الانتباه لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت راجعة الي استخدام تمارين الاسترخاء العضلي والعصبي.

إجراءات البحث

١. منهج البحث: المنهج التجريبي علي مجموعتين واستخدام القياسين القبلي والبعدي.
٢. مجتمع البحث: لاعبي كرة القدم المسجلين في اتحاد كرة القدم تحت ١٨ سنة
٣. عينة البحث: عينة عمدية (مقصودة) بلغ عددها ٥٠ لاعب (تحت ١٨ سنة)

مصطلحات البحث:

مفهوم الاسترخاء:

عرفه الخولي (١٩٧٦) في الموسوعة المختصرة لعلم النفس " الراحة الجسمية والذهنية وإرخاء وزوال توترها مع تمدد الجسم أو استلقائه وهو انبساط العضلات ونقص توترها أو زواله وهو عكس الانقباض وفي الأحوال العادية لا يكون الاسترخاء كاملاً" إذ تحتفظ العضلات الهيكلية في إثناء انبساطها بدرجة بسيطة من التوتر".

وعرفه السويفي وراتب (١٩٨١) " بأنه مقدرتك على السيطرة والتحكم لأعضاء جسمك امنع أو التخفيف من حدوث التوتر"

وعرفه بـ "ترو فسكي" انه " حالة هدوء تنشأ في الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسمي شاق .

ويمثل الاسترخاء احد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعدادات للمنافسات حيث يسهم في زيادة الانتباه وخفض التوتر والاستثارة غير المطلوبة الذي يمكنه أن ينشأ في مثل هذه الظروف وهناك العديد من المدارس والآراء التي تؤكد أهمية الاسترخاء قبل المنافسة لكن أهم ما يوصي به هو التوقيت الذي يتناسب وبداية الأداء إذ إن المدة الطويلة من الاسترخاء قد تسهم بطريقة عكسية فبدلاً من يساعد على الأداء الجيد فقد يؤدي إلى زيادة الاستثارة والتأثير السلبي على الأداء.

مفهوم الانتباه :

الانتباه هو عملية تركيز الشعور في شيء مثير سواء كان هذا المثير حسيًا أو معنويًا ويذكر ماكدوجال أن الانتباه هو المحدد الأساسي للسلوك وعرفه بوصفه انه ميل بدني موروث يحمل صاحبه علي إدراك موضوعات من فئه معينه وعلي الإنتباه إليها وعلي ذلك يمكن تقسيم الانتباه الي:

□ **انتباه حسي:** وهو ذلك الانتباه الذي يتوقف على استخدام الحواس الموجودة داخل الجسم.

□ **انتباه عقلي:** وهو الانتباه الذي يتصل بالعمليات العقلية.

□ **انتباه نفسي:** وهو ذلك الانتباه الذي يتصل بالحالة النفسية للفرد (الاستبصار بالذات والاستبصار بالموقف)

أدوات البحث

١. مقياس الاسترخاء العضلي - العصبي (الباحث)

٢. مقياس الانتباه (الباحث)

١ - مقياس الاسترخاء :

الدرجة	الأداء	م
	اتخذ وضعا مريحا واغلق عيناك بلطف.	١
	خذ شهيقا مريحا وخروج الزفير ببطئ.	٢
	في كل مرة زفير يصبح الجسم أكثر استرخاء.	٣
	اشعر باسترخاء الوجه والرقبة والكفين والذراعين والصدر.	٤
	التوتر يخرج من جميع أجزاء الجسم.	٥
	تخيل نفسك في المكان الذي تود دائما أن تكون فيه.	٦
	انت تشعر بالأمان في المكان الذي تتواجد فيه الآن.	٧
	استمتع بوجودك في المكان وتخيل أنه مريح وتندفع منه موسيقى عذبة.	٨
	تحرك قليلا وببطئ.	٩
	خذ شهيقا عميقا .	١٠
	عندما تكون مستعدا ابتسم قليلا .	١١
	افتح عينيك وانتبه.	١٢

٢- مقياس الانتباه للاعب كرة القدم

م	الفقرات	غالبا	أحيانا	نادرا
١	أستطيع التصور الذهني للمنافسة (أرى/اشعر) على النحو الذي أحب أن يكون أدائي			
٢	أضع أهدافا لأدائي لكل تدريب			
٣	أضع أهدافا لأدائي لكل منافسة			
٤	اشعر بعد انتهاء المنافسة انه كان في أ مكاني الأداء بشكل أفضل			
٥	احرص على إثارة منافسي كلما مكني ذلك			
٦	أخشى إصابتي إثناء الأداء			
٧	أفكر بعد المنافسة في كيف كان أدائي وماذا أستطيع أن افعل لتطويره في الأداء التالي			
٨	إذا تعرضت لقرار خاطيء من الحكم أستطيع تركيز الانتباه مرة أخرى			
٩	اشعر بالحاجة إلى دخول الحمام مرات عديدة قبل المنافسة			
١٠	اشعر بالضعف والوهن قبل المباراة مباشرة			
١١	أحاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لما يسبب لي من عصبية زائدة			
١٢	اشعر أنني لا أستطيع تذكر أي شيء قبل المنافسة مباشرة			
١٣	استمتع بالممارسة أكثر من المنافسة نظرا لأنها اقل ضغطا للأداء			
١٤	إذا حدث إن تشتت انتباهي إثناء المنافس فاني سرعان ما أستطيع تركيز انتباهي مرة أخرى			
١٥	تزداد عصبيتي ويضعف انتباهي إذا حضر احد الأشخاص المهمين لمشاهدة أدائي			
١٦	أفكر كثيرا في كيفية أدائي والأداء الذي ارغب فيه عندما أكون بعيدا عن ألممارسه والمنافسة			
١٧	أستطيع أن (أرى/اشعر) بوضوح أداء المهارات التي أريد تصورها ذهنيا			
١٨	تزداد عصبيتي ويتشتت انتباهي كلما زاد جمهور المشاهدون			

عرض ومناقشة النتائج

لبيان تأثير الاسترخاء العضلي والعصبي علي درجة الانتباه لدي لاعبي كرة القدم في الاختبارين القبلي والبعدي يشير الجدول التالي الي الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي علي النحو التالي:

المجموعات	المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	الدلالة
		ع	س	ع	س		
الاسترخاء الذاتي	درجة الانتباه	٠,٣	١٠٢,٥	١,٣	٩٧,٥	٥,٦	دال
الاسترخاء التخيلي	درجة الانتباه	١,٣	١٠٣,٣	٣,٣	٩٤,٦	٣,٨١	دال
الضابطة	درجة الانتباه	١,٤	١٠٣	١,٤	١٠٢	١,٥٥	غير دال

يتضح من جدول إن قيمة ت المحتسبة لمجموعة الاسترخاء الذاتي كانت (٥,٦) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية وبمستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة بين الاختبارين ولصالح الاختبار أبعدي كما أن قيمة ت المحتسبة لمجموعة الاسترخاء التخيلي كانت (٣,٨١) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

تشير بيانات الجدول أن قيمة (ت) المحتسبة للمجموعة الضابطة كانت (١,٥٥) وهي اقل من قيمة ت الجدولية وهذا يدل عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين لاحظ الباحث إن درجة الانتباه في الاختبار القبلي كانت مرتفعة، والسبب في ذلك إلى كون أفراد عينة البحث من ذوي المستوى المتقارب مما يؤدي إلى عدم مقدرتهم على مقاومة هذا التحدي فتصدر منهم استجابات للبيئة المحيطة بهم وتكون هذه الاستجابات مرتبطة بمستوى السلوك الذي يمارس.

وعلي ذلك فتدريبات الاسترخاء الذاتي والتخيلي قد أثرت وبشكل واضح في رفع درجة الانتباه أي أنه هناك تأثير للبرامج التدريبية في تطور الانتباه لدى اللاعبين وكانت النتائج لصالح المجموعتين التجريبيتين فيما يخص الانتباه والفاعلية في

التدريب مما دل على فعالية الاسترخاء في تطوير مهارة الانتباه واثره في اتباع اللاعبين لمجموعة الشروط الفنية والميكانيكية لأداء التمرين. وهو ما يدعو الي ضرورة استخدام منهجي الاسترخاء الذاتي والتخيلي المستخدم في الدراسة الحالية إثناء الإعداد النفسي لما له تأثير ايجابي على زيادة الانتباه في مواقف المنافسات الرياضية والعمل علي تأهيل المدربين وتمكينهم من استخدام بعض الأساليب النفسية التي تساعد في زيادة الانتباه وتقليل الضغوط النفسية عبر المتابعة المستمرة للحالة النفسية للاعبين بشكل مستمر في سبيل التعرف على الحالات الانفعالية للاعب وبواعث مشتتات الانتباه.

مراجع البحث

- ١- احمد عزت راجح: أصول علم النفس، ط١، مصر، دار المعارف، ١٩٧٩.
- ٢- احمد سليمان و خليل يوسف الليلي: الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، دار الفكر العربي، للنشر والتوزيع، عمان، سوق البتراء، ١٩٧٧.
- ٣- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي المفاهيم التطبيقات، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٧.
- ٤- بترو فسكي: معجم علم النفس المعاصر، ترجمة محمد عبد الجواد عبد السلام، ط١، القاهرة، دار السلام، ١٩٨٥.
- ٥- ثامر محسن: الإعداد النفسي لكرة القدم، الموصل، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠.