



Information Article

Self-Relaxation (Autogenic Relaxation) and Its Relationship to Learning Basic Artistic Gymnastics Skills for Female Students

Marwah Ali Suwaydan Alaiwi

College of Administration and Economics – University of Diyala

ARTICLE INFO ABSTRACT

Keywords:

This study aims to identify autogenic relaxation (self-relaxation) and its relationship to learning basic artistic gymnastics skills among female students. The researcher developed a dedicated autogenic relaxation questionnaire, validated by specialized experts, and utilized standardized performance tests for basic artistic gymnastics skills.

The importance of relaxation in sports lies in reducing athletes' susceptibility to over-arousal, enhancing emotional control, managing challenging situations with composure, delaying the onset of fatigue, positively regulating high tension before and after competition, and improving kinesthetic awareness.

The researcher adopted a descriptive correlational approach and processed the data using SPSS. The findings revealed a significant positive correlation between the research variables; autogenic relaxation plays a crucial role prior to skill execution by promoting complete muscle relaxation and reducing anxiety and fear, which otherwise cause technical errors and muscle spasms. The study recommends greater emphasis on psychological readiness through deep breathing, mental calmness, and motor imagery (visualization) before skill performance.

Corresponding Author

E-mail address:

DOI: <https://doi.org/10.26400/Sep/69/3>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



الاسترخاء الذاتي وعلاقته بتعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك الفني للطلّبات

مروه علي سويدان عليوي

كلية الادارة والاقتصاد – جامعة ديالى

معلومات المقال	الملخص
الكلمات المفتاحية: الاسترخاء الذاتي ، بعض المهارات الأساسية بالجمناستك .	يهدف البحث للتعرف على الاسترخاء الذاتي وعلاقته بتعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك للطلّبات من خلال استبانة خاصة بالاسترخاء الذاتي من اعداد الباحثة وتم عرضها على الخبراء المتخصصين وايضا استخدمت الباحثة اختبارات بعض المهارات الأساسية بالجمناستك الفني ،وان اهمية الاسترخاء في المجال الرياضي وتبرز في جعل الرياضة أقل عرضة للاستثارة وان تكون لديه مقدرة للتحكم والسيطرة على انفعالاته ومواجهة المواقف الصعبة وهدوء كما انه يؤخر من ظهور علامات التعب وتظهر أهمية التغلب على التعب في خفض مستوى التوتر العالي الى مستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة مباشرة كذلك بعد المنافسة وتقدم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالعلاقات الارتباطية ، واستخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية لمعالجة البيانات (spss) وتوصلت الدراسة الى ان هناك تأثير ايجابي بين متغيرات البحث بأسلوب الاسترخاء الذاتي للطلّبات له دور مهم قبل الاداء المهارة وذلك لاسترخاء عضلات الجسم بشكل كلي وعدم التوتر والخوف قد يؤثر على الاداء وايضا قد تحصل اخطاء في التنفيذ نتيجة التشنج والعامل النفسي مثل القلق والخوف وعدم استقرار الطالبة قبل الاداء فالاسترخاء الذاتي له تأثير كلي على العضلات والاعصاب قبل التنفيذ ، واوصت الدراسة الى الاهتمام بالجانب النفسي كعامل مهم وايضا الاستعداد النفسي والاسترخاء كأخذ النفس العميق وهدوء النفس وتخيل الاداء قبل تأدية المهارة .

1 - المقدمة:

يمثل الاسترخاء أحد الأبعاد الأساسية من إجراءات الاستعدادات للمنافسات حيث يساهم في خفض التوتر والاستثارة غير المطلوبة الذي يمكنه ان ينشأ في مثل هذه الظروف وهناك العديد من الآراء التي تؤكد أهمية الاسترخاء قبل المنافسة ولكن أهم ما يوصى به هو التوقيت الذي يتناسب وبداية الاداء أذ ان المدة الطويلة من الاسترخاء قد تسهم بطريقة عكسية فبدلاً من انه يساعد على الاداء الجيد فقد يؤدي الى زيادة الاستثارة والتأثير السلبي على لأداء.

يعرف الاسترخاء بأنه انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستعادة الكاملة من الطاقة البدنية والانفعالية ويتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر



وهو فترة من السكون واغفال الحواس وافضل حالة استرخاء يمكن للفرد الوصول اليها تسمى (مستوى الصفر للاستثارة) وهناك فروق فردية في هذه الحالة. ويعرف أيضا بأنه توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية للتوتر، وأيضا يعرف بأنه مقدرتك على السيطرة والتحكم لأعضاء جسمك لمنع او التخفيف من التوتر. وعرفه بترو فسكي انه حالة هدوء تنشأ في الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة او جهد جسمي شاق.

وتبرز أهميته في جعل الرياضة أقل عرضة للاستثارة وان تكون لديه مقدرة للتحكم والسيطرة على انفعالاته ومواجهة المواقف الصعبة وهدوء كما انه يؤخر من ظهور علامات التعب وتظهر أهمية التعب في خفض مستوى التوتر العالي الى مستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة مباشرة كذلك بعد المنافسة و تقدم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي والدخول الى النوم في الأيام الأخيرة على الاشتراك في المنافسات الهامة واستخدام الاسترخاء في الفترات البينية التي تسمح فيها طبيعة التنافس بذلك وإزالة التوتر في مجموعات عضلية محددة أثناء المنافسة.

مشكلة البحث :

تعد عملية الإعداد النفسي في المجال الرياضي استثمارا "اقتصاديا" في الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج وذلك من خلال كونه يرتبط بمجمل المكونات الجسمية والبدنية والوظيفية وهناك عدة أساليب للتدريب والإعداد النفسي إذ يختلف كل أسلوب عن الآخر في كيفية تطبيقه ولكنها تتفق في الحد من التقليل من الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين وخاصة رياضة ألعاب القوى والتي تتميز بدرجة مرتفعة من الاستثارة والتشويق، ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة للجانب النفسي لم تلاحظ الباحثة دراسة تتناول الجانب التطبيقي لموضوع الاسترخاء الذاتي للطلبات وخصوصا في رياضة الجمناستيك الفني للطلبات وتأثيرها على فعالية الشقبة الامامية بالجمناستيك الفني للطلبات مما ادى الى استثارة دافعية الباحثة لدراسة هذه المشكلة والتعرف على تأثير الاسترخاء الذاتي للطلبات على تعلم اداء مهارة الشقبة الامامية بالجمناستيك الفني على بساط الحركات الارضية باعتبار هذا المتغير مؤشر للتكامل لتطبيق الاداء الحركي وباعتقادي ان موضع الاسترخاء انه قد يحقق المثالية في الاداء الجيد وبدون اخطاء او تردد .



اهداف البحث:

1- التعرف على الاسترخاء الذاتي من خلال الاستبانة للطالبات بالجماسك

الفني

2- ايجاد العلاقة الارتباطية بين الاسترخاء الذاتي وبعض المهارات الاساسية

بالجمناسك للطالبات

مصطلحات الدراسة :

الاسترخاء الذاتي : هو الحالة العاطفية التي تتسم بانخفاض التوتر، حيث لا يوجد أي

إثارة ، وخاصة من المصادر السلبية مثل الغضب أو القلق أو الخوف (كلاوس

وآخرون، 1991)

او هو شكل من أشكال النشوة الخفيفة القادمة من الفص الجبهي من الدماغ حيث ترسل

القشرة الخلفية إشارات إلى القشرة الأمامية عبر مهدئ خفيف. [بحاجة لمصدر] يمكن

تحقيق الاسترخاء من خلال التأمل ، والعلاجات الذاتية ، وتمارين التنفس، والاسترخاء

العضلي التدريجي وغيرها من الوسائل (لويس معلوف، 1986)

2- الاطار النظري

2-1 الاسترخاء

الاسترخاء الذهني هو عملية يُركز فيها الرياضي على تقليل معدل تنفسه وإفراغ ذهنه من

الأفكار والمشتتات للتركيز على المهمة التي بين يديه . هذا يُساعد الرياضي على

التركيز والتخلص من القلق قبل الأداء.

تستخدم تقنيات الاسترخاء لتقليل القلق والتحكم في مستويات الإثارة تتوفر العديد من

التقنيات للرياضيين، ولكن أكثرها شيوعاً هي: التنفس المركز، والاسترخاء العضلي

التدريجي، والاستماع إلى الموسيقى، والاسترخاء الذهني.

التنفس المُركّز هو عملية يُركّز فيها الرياضي على إطالة أنفاسه لتقليل معدل تنفسه

ونبضات قلبه. يُستخدم التنفس المُركّز عادةً في اليوغا، وهو تقنية استرخاء تبدأ عادةً بعدّ

أنفاس الرياضي شهيقاً وزفيراً ببطء، مع زيادة مدة الشهيق والزفير. يُخفّف التنفس المُركّز

من القلق ويُقلّل من مستويات الإثارة.

الاسترخاء العضلي التدريجي هو عملية يتحرك فيها الرياضي من أحد طرفي جسمه إلى

الطرف الآخر، متقلصاً عضلاته تدريجياً ثم مسترخياً. تبدأ العملية عادةً من أصابع القدم،

حيث يتقلص الرياضي العضلات المتحركة في أصابع القدم، ثم القدم، والساقين، ثم



ينتقل على طول الجذع نحو الذراعين والرقبة والرأس. يُخفف الاسترخاء العضلي التدريجي من القلق ويقلل من مستويات الإثارة.

وتُستخدم الموسيقى غالباً للتحكم في مستويات الإثارة والقلق لدى الرياضيين. يمكن استخدامها للاسترخاء وتهدئة الرياضي، بالإضافة إلى تحفيزه نفسياً. يمكن للموسيقى أن تزيد من مستويات الإثارة لديه إذا كانت منخفضة جداً عن الحد المطلوب للأداء، أو أن تخففها، حسب نوع الموسيقى المستمع إليها (منبر وهيبة، 1991).

2-2 استخدامات الاسترخاء

يمكن استخدام الاسترخاء في المجال الرياضي :

• قبل فترة الأحماء :

ويفضل أن تبدأ فترة الأحماء من بعض أشكال الاسترخاء حتى يكون للاعب دراية بحالته النفسية والبدنية والعقلية وحتى يكون لديه فكرة واضحة مما يؤدي ان يفعله بعد ذلك كلما شعر بزيادة التوتر زادت الحاجة الى تعميق الاسترخاء.

• عند تعليم مهارة أو خطة جديدة :

وجد ان التعليمات الاضافية او الممارسة الزائدة تؤثر سلباً على النتائج التي توصل اليها ولكن اذا تخللت فترات التدريب اوقاتاً من الاسترخاء وذلك يؤدي الى اختفاء مجموعة من السلبات المؤثرة على استمرار الاستفادة من العملية التعليمية (عبد الستار ابراهيم، 1993).

• أحد الإجراءات للوصول الى التهدئة :

يمثل الاسترخاء أحد الابعاد الهامة في إجراءات الوصول الى مستوى من التهدئة حيث يساهم في العودة الى حالة التوازن ويعمل على تقليل فرص الإصابة في حالة زيادة التوتر.

• قبل ممارسة التصور العقلي:

يعتبر الاسترخاء الخطوة الأولى قبل ممارسة اي نوع من اشكال التصوير قبل المنافسة وفي اثناءها وبعده.

2-3 أنواع الاسترخاء:

يقسم الاسترخاء بشكل عام الى نوعين:

أولاً: الاسترخاء العضلي.

ثانياً: الاسترخاء العقلي (المعرفي).



أولاً: الاسترخاء العضلي: (غريغ ويلكنسون، 2013)

يتضمن الاسترخاء العضلي عدة أساليب تشترك جميعها في الهدف وهو العمل على الوصول الى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء وتختلف في اختيار الوسيلة التي توصل الى هذه الحالة وقد ذكر راتب أساليب شائعة في المجال الرياضي تحقق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسمي وهي مرتبة وفق محك درجة الصعوبة.

• الاسترخاء الذاتي.

• الاسترخاء التخيلي.

• الاسترخاء التعاقبي.

• استرخاء التغذية الراجعة الحيوية

• الاسترخاء خلال الجهد

• الاسترخاء الموضعي

• استرخاء النفس الواحدة

2-4 الاسترخاء الذاتي:

يعتبر الاسترخاء الذاتي صورة مختصرة لتدريب الاسترخاء في التدريب وهو أسلوب يتسم بالسهولة ويمكن تعلمه ويعتمد هذا الأسلوب بدرجة أساسية على تعرف الرياضي على مواضع التوتر للمجموعة العضلية بالجسم، ثم استخدم التنفس البطيء والسهل وأثناء ذلك يتصور الرياضي خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق والزفير العميقين وينصح باستخدام الجلسات الأولى تحت إشراف المدرب ثم يمكن بعد عدد قليل من الجلسات ان يقوم الرياضي بمفرده بأداء هذا النوع من التدريب وإذا واجه صعوبة في تحقيق ذلك يمكن تسجيل هذه المعلومات على شريط تسجيل أو تقديمها مكتوبة.

وينصح المدرب عند قراءة تعليمات على الرياضي ان يتحدث ببطء وهدوء وان يتوقف في اللحظات الملائمة كذلك مساعدة الرياضي في التركيز على العضلات والشعور في الاسترخاء.

2-5 أهداف ومبادئ الاسترخاء الذاتي:

1- أهداف الاسترخاء الذاتي :

أولاً: انقاص الفترة الزمنية المطلوبة للوصول الى الاسترخاء الكامل لجميع اجزاء الجسم.
ثانياً: خفض التعليمات الذاتية لاسترخاء كل مجموعة عضلية.



ثالثاً: توقيت المجموعات العضلية حتى يمكن الوصول الى استرخاء كامل لجميع أجزاء الجسم في فترة وجيزة.

ب- مبادئ الاسترخاء الذاتي :

التوجيهات تكون بطيئة وهادئة مع مراعاة التوقف لبرهة في التوقيات المناسبة وتوقيت فترات الراحة بما يخدم عملية الاسترخاء، ومساعدة اللاعب على التركيز على المجموعات العضلية ومساعدة اللاعب على الشعور بالاسترخاء.

ثانياً: الأسترخاء العقلي(المعرفي).

بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي يأتني دور الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العضلي ومن ثم يسهم في خفض التوتر العقلي حيث ان مجرد التركيز على الاسترخاء يعزل الدماغ عن المؤثرات الأخرى ويكون التركيز على العضلات وبالتالي سيكون هناك استرخاء عقلي وهنا يحاول الفرد التركيز على نقطة معينة والتفكير بها وتوجيه التفكير بالاتجاه الذي يريده الفرد. (طارق عبد الرحمن، 2010)

2-6 تمارين للاسترخاء

1- تمرين التحفيز الذاتي يعتمد هذا التمرين على ذات الشخص، وداخله، حيث

يقوم على استخدام التصوّر المرئي، ويفاعله مع الجسد بوعيه من أجل تقليل التوتر، والقلق، حيث يتخيّل الشخص مكاناً ما، أو وضعاً هادئاً، ويكرر بعض الكلمات، والإيحاءات التي يمكن أن تساعد على الاسترخاء، وتقليل التوتر العضلي، ثم يبدأ بالتركيز على تنفّسه، محاولاً الاسترخاء، وإبطاء معدل نبضات القلب، أو حتى الشعور باسترخاء الساق، والذراع

2- تمرين اليوغا تعدّ تمارين اليوغا، والتاي تشي، و التنشيعونغ معاً فنوناً قديمة

تجمع ما بين التنفّس بإيقاع، مع سلسلة من الوضعيات الجسدية، بحيث تحسّن مرونة وتوازن الجسم، وتزيد من التركيز الذهني الذي يساعد على صرف انتباه الشخص عن تسابق الأفكار في رأسه، ومع ذلك فلا يُنصح بهذه التمارين للأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية، أو حالات صعبة، أو حتى إذا كان الشخص غير نشط بالعادة، فهي تعتبر من التمارين الصعبة نوعاً ما.

3- تمرين التنفس العميق يقاوم التنفس بعمق آثار الإجهاد عن طريق إبطاء معدل

ضربات القلب، وخفض ضغط الدم أيضاً، وذلك وفقاً لما قالتها الطبيبة جوديث توتين، ويكون التنفس العميق من خلال أخذ استراحة لمدة خمس دقائق، ثمّ



الوقوف بشكل مستقيم، وإغلاق العينين، ووضع اليد على البطن للشعور بالهواء، ثم التنفس ببطء مع الشعور به داخلاً، ثم إخرجه من الفم.

4- تمرين استرخاء العضلات التدريجي يعتمد هذا التمرين على شد العضلات ببطء، ثم إرخائها، ويمكن إجراء التمرين من خلال شد عضلات أصابع القدمين، والصعود تدريجياً في الجسد، على أن تكون مدة شد العضلات 5 ثوانٍ، ثم الاسترخاء لـ 30 ثانية، وإعادة الكرة، حيث يساعد هذا التمرين على التركيز على الفرق بين شد عضلات الجسم، وبالتالي زيادة إدراك الأحاسيس الجسدية عن طريق التركيز على كل مجموعة من العضلات وحدها.

5- تمارين التنفس: لمساعدتك على الاسترخاء تمارين التنفس هي تمارين بسيطة من الممكن ممارستها دون أي جهد لتحسين جودة النوم ورفع مستويات الراحة والاسترخاء، وفي هذا المقال سوف نعرفك على مجموعة من تمارين التنفس السهلة.

فلنتعرف أكثر على تمارين التنفس المتنوعة وبعض المعلومات الهامة حولها فيما يأتي:

تمارين التنفس

إليك فيما يأتي قائمة بأهم تمارين التنفس السهلة والتي قد تحدث فرقاً كبيراً في مستويات الاسترخاء لديك

التنفس بعمق

من الملاحظ أن الكثير من الأشخاص يأخذون أنفاساً سطحية وقصيرة الأمر الذي قد يتسبب في نقص مستويات الطاقة لديهم بالإضافة لشعور مستمر بالقلق.

لذا فإن أخذ أنفاس عميقة قد يساعد على إمدادك بالطاقة وتخفيف القلق لديك، كل ما عليك هو اتباع الخطوات الآتية:

- اجلس أو استلق في وضعية مريحة حيث تستطيع الاستلقاء على ظهرك على السرير أو الجلوس في كرسي بحيث يكون كل من العنق والكتفين والرأس مستنداً بالكامل وبشكل مستقيم إلى ظهر الكرسي.
- خذ شهيقاً عميقاً من الأنف واطرك بطنك ينتفخ بالهواء.
- أخرج الهواء عبر أنفك.
- ضع يداً على بطنك وضع اليد الأخرى على صدرك، وراقب حركة يديك مع حركة الصدر والبطن أثناء الشهيق والزفير.



- استمر في التنفس بعمق وراقب يديك جيداً، يجب أن تتحرك يدك الموضوعة على البطن أكثر من تلك الموضوعة على الصدر حتى تتأكد من تنفيذك للتمرين بشكل سليم الأمر الذي سوف يضمن لك الفائدة.

- كرر هذا التمرين عدة مرات يومياً.

التنفس بشفاه مضمومة

- يساعد هذا النوع من تقنيات وتمارين التنفس على إبطاء وتيرة الشهيق والزفير بشكل متعمد أثناء أداء بعض الأنشطة الحركية والتمرينات الرياضية، مثل: رفع الأثقال، وصعود الدرج.
- كل ما عليك القيام به هو اتباع الخطوات الآتية:
- قم بإرخاء كتفك وعنقك بحيث تشعر بالراحة قدر الإمكان.
- احرص على إبقاء فمك مغلقاً مع التنفس ببطء من الأنف لمرتين متتاليتين.
- قم بضم شفثيك وكأنك توشك على الصفير.
- أطلق أنفاسك ببطء عبر عملية الزفير من خلال شفثيك المضمومتين.
- كرر هذا التمرين عدة مرات يومياً حسب رغبتك.

التنفس المصحوب باسترخاء العضلات التدريجي

يساعد هذا النوع من تقنيات وتمارين التنفس على تحفيز الاسترخاء الجسدي والذهني على حد سواء، وكل ما عليك القيام به هو الآتي:

- استلقي على ظهرك في وضعية مريحة، سواء على الأرض أو على السرير.
- خذ بضعة أنفاس عميقة قبل البدء لتحفيز العضلات على الاسترخاء.
- خذ نفساً عميقاً، وأثناء ذلك حاول قبض عضلات قدميك قدر الإمكان.
- أخرج الهواء من أنفك ببطء مع إرخاء عضلات القدمين.
- خذ نفساً عميقاً وأثناء ذلك حاول قبض عضلات بطني القدمين (عضلة السمانة) قدر الإمكان.
- أخرج الهواء من أنفك ببطء مع إرخاء عضلات بطني القدمين.
- استمر بتكرار التنفس بهذه الطريقة مع تغيير العضلة في كل مرة إلى أن تغطي نسبة جيدة من عضلات الجسم بشكل تدريجي صعوداً من باطن القدمين وصولاً إلى الوجه وأطراف الأصابع.



التنفس المتعادل

- يساعد هذا النوع من تمارين التنفس على تعويد الجسم بشكل تدريجي على الزفير والشهيق لفترات زمنية متساوية، الأمر الذي يجعل عملية التنفس أسهل وأكثر ثباتاً وانتظاماً.
- كل ما عليك القيام به هو اتباع الخطوات الآتية:
- 1- اجلس في وضعية مريحة.
 - 2- تنفس أكثر من مرة عبر الأنف مع الحرص على أن تكون المدة المستغرقة للشهيق هي ذاتها المدة المستغرقة للزفير.
 - 3- حاول أن تردد كلمة أو جملة قصيرة خلال الشهيق وردد ذات الجملة أو الكلمة خلال الزفير لمساعدتك على الشهيق والزفير لفترات زمنية متساوية تماماً في كل نفس.
 - 4- خذ فترة راحة قصيرة دون شهيق أو زفير لعدة ثواني، ثم استأنف التنفس من جديد.
 - 5- استمر بالتنفس بهذه الطريقة لمدة 5 دقائق.

1- أنواع وأساليب التنفس

مع أن معظم قد لا يدرك هذا، إلا أن هناك نوعين مختلفين لطريقة التنفس كما يأتي:

1. التنفس الصدري أو الحلي

حيث يقوم الشخص بأخذ أنفاس سطحية فقط وسريعة الوتيرة، ولا ينتبه عادة لطريقة تنفسه، لا سيما عندما يكون شاعراً بالتوتر والقلق أو عندما يكون واقعاً تحت ضغط نفسي من نوع ما.

يتسبب هذا النوع من التنفس بخلل في مستويات الأكسجين وثنائي أكسيد الكربون في الجسم، مما قد يؤدي للعديد من المشاكل الصحية، مثل: الدوخة، وتسارع نبض القلب، وتوتر العضلات.

2. التنفس البطني

في هذا النوع من التنفس تكون الأنفاس المأخوذة عميقة وغير سطحية، على عكس النوع السابق.

وهو نمط التنفس الذي يتبعه الأطفال الرضع عادة، والنمط الذي يلجأ إليه جسمك خلال مراحل النوم العميقة.

1- مهارات البساط الارضي بالجمباز:

أ- **الدرجة الأمامية فتحة** : تتم تعلم المبتدئة أو المتعلمة من وضع الوقوف ثم اخذ وضع القرفصاء كي تتعلم الخطوات الأساسية وبعض المدربين يعملون على تعليم المبتدئة أو المتعلمة من القرفصاء إذ مباشرة وكلاهما والوضع البداية الصحيح وهذا تشمل الذكور والإناث. تقوم المبتدئة من وضع القرفصاء تكون ثني الركبتين بزاوية (45°) تقريباً ووضع اليدين على الأرض أمام الركبتين وتبعد الواحدة عن الأخرى بمقدار الكتفان إما القدمين يكونان ملامسين للأرض كاملاً ولا يوجد أي فراغ



بينهما (فتحة بين الرجلين (لنقل الاستناد من الرجلين إلى اليدين، وعند ضم الذقن إلى الصدر يتم رفع المقعد (الورك) للأعلى وثني الذراعين ثم مد الركبتين لحصول على عزم الدوران و ملامسة الرقبة ثم الظهر والورك بعدها تغادر اليدين للبساط ثني الركبتين بسرعة للوصول إلى وضع التكور والركبتين تمانان الصدر(من الممكن هنا مسك الساقين باليدين أو عدم مسكهما ومد الذراعين للأمام). مد الركبتين للوصول إلى الوقوف مع اكتمال التدرج. ثم تفتح المبتدئة أو الطالبة ذراعها للأعلى ثم الرجوع للوضع البدائي، للرجال والنساء (سوزان سليم، 2015)

ب- العجلة البشرية :

تسمى العجلة البشرية في الحمناسنك (كارتويل) وتؤدي المهارة بنفس خطوات التكنيك على بساط الحركات الارضية اذ يقوم المدرب بتعليم المتعلمة اساسا على خط مستقيم على البساط الارضي فقط لذا يتم نقل الحركة من الارض الى العارضة باستثناء فرق واحد هو نزول القدمين قريبين عن بعضهما والذراعين عاليا وتؤدي هذه المهارة في الصعود ووسط العارضة والهبوط من العارضة .

3- اجراءات البحث .

3-1 المنهج المستخدم.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقة الارتباطية " وهو أسلوب في البحث يجري من خلاله جمع المعلومات والبيانات عن ظاهرة أو واقع ما بقصد التعرف على الظاهرة التي ندرسها، وتحديد الوضع الحالي لها" (عبيدات، 2000).

3-2 مجتمع البحث وعينته:

يتكون مجتمع البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الاولى / جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية والبالغ عددهن (30) طالبة ، وعينة البحث بالطريقة العمدية ، واقتصرت على (15) طالبة كما في الجدول رقم (1).

الجدول (1) يوضح مجتمع وعينة البحث

طالبات المرحلة الاولى -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة اساسية ديالى	العدد	مجتمع البحث	عينة العينة	التجربة الاستطلاعية	النسبة المئوية
الدراسة الصباحية	30	30	15	10	50%

3-3 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات .

استعان الباحثة بالأجهزة و الأدوات التالية

1. المصادر العربية والاجنبية

2. القياس والاختبار



3. شبكة المعلومات الانترنت

4. استبانة الاسترخاء الذاتي ملحق رقم (1)

5. اختبارات حركات البساط الارضي بالجمناستك الفني للطلبات

6. استمارة تقويم رقم (2).

3-4 اداة البحث :

1- استبانة الاسترخاء الذاتي

بعد الاطلاع على الادبيات التربوية والعربية والبحوث والدراسات التي تناولت موضوع الاسترخاء الذاتي ، اعدت الباحثة استبانة خاصة بالاسترخاء الذاتي واقتصرت على ثلاث مجالات هي (1- الاسترخاء الذاتي ،2- الاسترخاء العضلات التدريجي،3- التخيل المرئي) والمكون من (25) فقرة ، والمكونة من ثلاث بدائل اجابة لكل فقرة حيث تكون الاستبانة وتعطى الدرجات من (1-3) لكل استجابة موجبة والدرجة الكلية للمقياس هي (75).

2- الاسس العلمية للاستبانة :

الموضوعية	الثبات	الصدق	استبانة الاسترخاء الذاتي
دال	0.87	0.77	

3- صدق وثبات الاستبانة .

من اجل التحقق من صدق الاختبار قامت الباحثة بعرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين والمختصين في مجال علم النفس التربوي والمقياس والتقويم بهدف تحكيم الاستبانة التي تكونت من (25) فقرة ، وايضا تم حساب معامل ارتباط بيرسون لكل من مجالات الاستبانة حيث بلغت (0.77) وهي داله احصائيا، ومعامل الثبات بلغ (0.87) ، ومعامل كرو نباخ الفا بلغ (0.74) وهو معامل ثبات جيد ومقبول لثبات المقياس .

4- تصحيح الاستبانة .

تتكون الاستبانة من ثلاث بدائل اجابة حيث تكون البدائل ايجابية من (1-3) والعكس تكون البدائل سلبية حيث تبلغ اعلى قيمة للمقياس (75) واقل قيمة هي (25).

1- اختبارات حركات البساط الارضي بالجمناستك الفني للطلبات :

أولا : اختبار مهارة الدرجة الأمامية فتحا على بساط الحركات الارضية (خريط 1989، ص 189)

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على أداء الدرجة الأمامية فتحا



- الأدوات : بساط الحركات الارضية

* الوحدات التعريفية للمهارات تتضمن شرح وعرض مبسط للمهارات قيد البحث وفكرة عامة عن كيفية أدائه الغرض التهيؤ للاختبارات القبلية

- أجراء الاختبار : يقوم المختبر بأداء الدرجة الأمامية فتحا على بساط الحركات الارضية.

- التسجيل : تقييم محكمو الجمناستك الفني الاختبار من (10) درجات .

- عدد المحاولات : تعطى محاولتان للمختبر وتأخذ أفضلهما.

ثانيا: اختبار مهارة العجلة البشرية (خريبط ، ريسان ، 1989)(4)

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على اداء العجلة البشرية

- الأدوات : بساط الحركات الارضية.

- أجراء الاختبار : يقوم المختبر بأداء العجلة البشرية

- التسجيل : تقييم محكمو الجمناستك الفني الاختبار من (10) درجات .

- عدد المحاولات : تعطى محاولتان للمختبر وتأخذ أفضلهما.

3-5 التجربة الاستطلاعية للاستبانة :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية للاستبانة من قبل الباحثة لطالبات من خارج عينة البحث وعددهم

(10) طالبات ليوم الموافق ليوم الثلاثاء 15 / 4 / 2025 والغاية مناهي :

1. التأكد من الوقت اللازم لأجراء الاختبار او الاجابة علة فقرات المقياس من قبل المختبرين .

2. الوقوف على المعوقات والصعوبات التي تواجه الطالبة او المختبرين ومعالجتها .

3. وشرح تعليمات المقياس وبدائل الاجابة للطالبات

3-6 الاختبارات القبلية :

تم اجراء اختبارات قبلية من قبل الباحثة للطالبات للاختبارات مهارات الحركات الارضية

بالجمناستك الفني على بساط الحركات الارضية وبمساعدة فريق العمل ليوم الثلاثاء بتاريخ

29 / 4 / 2025 .

3-7 التجربة الرئيسية لاختبارات مهارات حركات البساط الارضي والمقياس :

تم تطبيق الاستبانة واختبارات لبعض مهارات حركات البساط الارضي الفني للطالبات على عينة

البحث لطلاب المرحلة الاولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى والبالغ عددهم

(15) طالبة وذلك بتاريخ 1 / 5 / 2025 ، وتم الاجابة عليها من قبل الطالبات ومن ثم

تفريغ البيانات ومعالجتها احصائيا .



3-7 الوسائل الاحصائية: استعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) التي من خلالها تم استخراج البيانات الاحصائية ومعالجتها.

4. عرض ومناقشة النتائج :

4-1 لتحقيق هدف البحث لمعرفة العلاقة الارتباطية بين استبانة الاسترخاء الذاتي واختبارات مهارات حركات البساط الارضي بالجناسك للطالبات.

الجدول (2) يبين العلاقة بين متغيرات البحث يبين نتائج اختبارات حركات البساط الارضي بالجناسك واستبانة التحكم الذاتي

المتغيرات	وحدة القياس	الدرجة الامامية		العجلة البشرية		قيمة (ر)	الدرجة	الدالة
		س	ع	س	ع			
استبانة الاسترخاء الذاتي	درجة	12.20	0.78	11.49	0.69	0.78	0.000	دال

معنوي عند مستوى دلالة (0.005)

من خلال النتائج التي ظهرت لنا تبين ان هناك وجود علاقة ارتباطية معنوية بين متغيري الاسترخاء الذاتي ومهارات حركات البساط الارضي بالجناسك الفني للطالبات، مما يدل على وجود مستوى جيد من التحكم الذاتي لعضلات الجسم الجناسك الفني لحركات البساط الارضي للفاعليات ومنها الدرجة الامامية فتحا والعجلة البشرية بالجناسك وان الاسترخاء الذاتي اعطى نتائج اكبر من عملية التعلم ، كون اسلوب الاسترخاء الذاتي ساهم في سرعة التعلم والاقتصاد في الجهد والوقت والحماس والتشويق (زغلول ، 2021، 61) كما ان استخدام الاسترخاء الذاتي اثبت فعالية في عملية التعليم مما يدفع الطالب الى الاطلاع والمتابعة وتعزو الباحثة الاسترخاء الذاتي أثر وبشكل ايجابي في تطور الاداء لتعلم الفعالية وساهم في إزالة التوتر في المجاميع العضلية المستخدمة في الأداء الحركي انعكس بشكل ايجابي على تحسين الاداء الحركي و التحكم بأجزاء الجسم من خلال زيادة الشعور العضلي والاقتصاد في عدد المجاميع العضلية المساهمة في الأداء وتعزيز حالة من التوازن بين الانقباض والتقلص بأسرع ما يمكن ويعطي المسار الحقيقي للحركة وبانسيابية عالي مما يقصر زمن الأداء وان الاسترخاء احد الأساليب التي تساعد بشكل كبير في تطوير وإتقان المهارات الرياضية وخاصة تلك المهارات التي يتطلب إتقانها الدقة والتركيز وذات التكنيك الخاص .



5 - الخاتمة:

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة الى إن الاسترخاء الذاتي قد أثرت وبشكل واضح في خفض درجة التوتر للطلّابات في تعلم مهارات الجمناسك، الاسترخاء الذاتي خفضت من درجة الاستثارة العالية للمجاميع العضلية لأداء مما اعطت نتائج افضل، وساعد في تحسين عملية التعلم وجودة الاداء بشكل ملحوظ، وتقليل من الوقت والجهد في الاداء في عملية التعلم، وتوصي الباحثة بضرورة استخدام الاسترخاء الذاتي للأعداد النفسي لانه له تأثير ايجابي على الانفعالات النفسية في مواقف المنافسات الرياضية، وضرورة الاهتمام بالأعداد النفسي للطلّابات لتطوير مهاراتهم النفسية ضمن منهج التدريب اليومي إلى جانب الإعداد البدني والمهاري، وضرورة استخدام الاساليب النفسية التي تساعد على تقليل الضغوط النفسية للطلّابات قبل اداء الفعاليات او المهارات في الجمناسك، وأجراء العديد من الدراسات والبحوث على فئات عمرية مختلفة، واستخدام أساليب للاسترخاء في فعاليات رياضية اخرى.

المصادر:

- كلاوس وآخرون، (1991) مستقبل العلاج النفسي، ترجمة : سمير جميل رضوان، سوريا.
- لويس معلوف اليسوعي، (: 1986) المنجد الأبجدي، الطبعة الخامسة، دار المشرق، لبنان.
- منير وهيبه الخازن، (: 1990) معجم مصطلحات علم النفس، دار النشر للجامعيين، القاهرة
- عبد الستار ابراهيم، : (1993) العلاج النفسي السيكلوجي المعرفي الحديث، دار العربية، مصر.
- غريغ ويلكنسون، : (2013) الضغط النفسي ، ترجمة : زينب منعم، الطبعة الأولى، السعودية.
- طارق عبد الرحمن محمد العيسوي، (2010) : العلاج بالاسترخاء العضلي.
- سوزان سليم داود وايد صالح سلمان ، تأثير استخدام الخرائط الذهنية وفق التغذية الراجعة اللفظية والمكتوبة في تعلم بعض مهارات بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد الثامن ، العدد 26.
- عبد الكريم وآخرون بعنوان تأثير تمرينات الاسترخاء (الذاتي - التخلي) في الاستثارة الانفعالية وبعض المتغيرات الكينماتيكية من البدء إلى اجتياز الحاجز الأول في عدو 110 م حواجز.
- عبيدات ، ذوقان وآخرون (1996) : البحث العلمي مفهومه وادواته واساليبه ط5 دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان.
- ريسان خريبط مجيد (1989) ، موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية البدنية و الرياضية، ط2، بغداد العراق



- زغلول محمد سعد واخرون: تكنولوجيا واساليبها في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز

الكتاب للنشر ، 2001

- ROBB. O. Mara grate: The organics of motor skill equation (Robb) prentice hill .Engel wood cliffs New Jersey, 1972. p 225

الملحق (1) استبانة الاسترخاء الذاتي

ت	العبرة	نعم	لا	نوعا ما
1	يساعد الاسترخاء على صفاء الذهن والتركيز عند ممارسة رياضة الجمناسك			
2	يساعد الاسترخاء في التغلب على التوتر عند اداء المهارة			
3	يسهل الاسترخاء من عملية التعلم			
4	يحسن الاسترخاء من جودة الاداء			
5	يحد الاسترخاء من كمية الاجهاد الواقعة جراء الضغوطات			
6	يعزز من عملية السيطرة على مشاعر الغضب			
7	يعطي الثقة اللازمة لمعالجة المتغيرات اثناء اللعب			
8	يساعد الاسترخاء في عملية التفكير الايجابي في الاداء			
9	يعزز الاسترخاء الراحة النفسية عند تأدية الحركة			
10	يساعد الاسترخاء على ادارة الوقت و اولويات الاداء			
11	يساعد الاسترخاء في عملية تنظيم الحركات			
12	اشعر باسترخاء تام عند ممارسة الفعالية في اماكن اكثر اتساعا			
13	يساعد الاسترخاء في عملية التواصل مع الزملاء اثناء الاداء			
14	يصدر الاسترخاء من الداخل ويساعد في عملية التخيل للمهارة			
15	يعتمد الاسترخاء على تكرار الكلمات التي تدور في الذهن مما يؤدي الى تحسين الاداء للمهارة			
17	يعزز من عملية التوافق العصبي العضلي عند الاداء			
18	يساعد الاسترخاء في التفكير بالجانب الايجابي ويعزز نقاط القوة			
19	يزداد الاسترخاء عندما اخذ نفسا عميقا			
20	استعمال الموسيقى المصاحبة للتمارين تزيد من عملية الاسترخاء			
22	يزاد الاسترخاء عندما اشاهد حضور الجمهور مما يعطي دافع لتحقيق الافضل			
23	تساعد الانارة المناسبة في زيادة معدل الاسترخاء عند الاداء			
24	استعمل بعض التمارين الخاصة لزيادة معدل الاسترخاء			
25	اتناول بعض الاطعمة التي تزيد من معدل الاسترخاء في يوم المنافسات			