

Relaxation for athletes: Practical exercises

Saber Benaissa^{1*}, Khaled Baouche²

¹University of Constantine 2 (Algeria), Laboratory of expertise and analysis of sports performance.

²University of Constantine 2 (Algeria), Laboratory of expertise and analysis of sports performance.

The Authors Email: ^{1*}saber.benaissa@univ-constantine2.dz, ²khaled.baouche@univ-constantine2.dz

Received: 02/2023, Published: 02/2023

ABSTRACT:

Relaxation is one of the important psychological skills in sports training, whether for health or performance. Due to its importance in reducing cognitive and physical anxiety and unwanted arousal that can cause mental ill health and decline in performance. After a research process on topics that dealt with relaxation in athletes or in general. People, the gap became clear to us that relaxation exercises are few in this research within the limits of the researchers' knowledge which prompted us to prepare this research paper that illustrates the practical side of the relaxation skill by attaching some applied exercises that can be performed with or without the trainer, aiming to increase focus and resist. The accumulated levels from pressure and managing psychological tension and emotions associated with different situations. In addition to clarifying the importance of relaxation, its timing and methods.

Keywords: Relax; Athletes; Practical exercises.

الاسترخاء لدى الرياضيين: تمارين عملية

صابر بن عيسى^{1*}، خالد بعوش²

¹جامعة قسنطينة 2، الجزائر (مخبر خبرة وتحليل التفوق الرياضي) *saber.benaissa@univ-constantine2.dz

²جامعة قسنطينة 2، الجزائر (مخبر خبرة وتحليل التفوق الرياضي) khaled.baouche@univ-constantine2.dz

المخلص

يعد الاسترخاء من المهارات النفسية المهمة في التدريب الرياضي سواء للصحة أو الأداء، نظرا لأهميته في التقليل من القلق المعرفي والجسمي، والاستثارة غير المرغوب فيها التي من الممكن أن تسبب اعتلال الصحة النفسية وتراجع الأداء، بعد عملية بحث في المواضيع التي تطرقت للاسترخاء عند الرياضيين أو عامة الناس، اتضح لنا الفجوة في أن تمارين الاسترخاء قليلة في هذه البحوث -في حدود اطلاع الباحثين- ما دفعنا لإعداد هذه الورقة البحثية التي توضح الجانب العملي لمهارة الاسترخاء من خلال إرفاق بعض التمارين التطبيقية التي يمكن أدائها بحضور المدرب أو بدونه تهدف لزيادة التركيز ومقاومة المستويات المتراكمة من الضغط وتسيير التوتر النفسي والانفعالات المصاحبة للمواقف المختلفة، بالإضافة إلى توضيح أهمية الاسترخاء وتوقيت إجرائه وطرائقه وأساليبه.

الكلمات المفتاحية: الاسترخاء، الرياضيين، التمارين العملية.

1. مقدمة:

لوقت طويل تم النظر إلى النشاط البدني بوصفه وسيلة فعالة للحصول على صحة جيدة والحماية من الأمراض وهو ما تؤكدته العديد من الدراسات والأبحاث المتواترة لغاية اليوم.

في هذا السياق، قال الدكتور تيدروس أدهانوم غيبريسوس، المدير العام لمنظمة الصحة العالمية: "إن ممارسة النشاط البدني أمر بالغ الأهمية للصحة والعافية، فمن شأنها أن تساعد على عيش حياة صحية مديدة" (منظمة الصحة العالمية، 2020).

بالرغم من أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني وبشكل روتيني تؤدي إلى تغييرات نفسية مرغوب بها، فإن هناك أدلة على أن هذه الممارسة يمكن أن تزيد من سوء بعض الجوانب النفسية في بعض الحالات وتؤدي إلى تغييرات سلوكية غير مرغوب بها، أظهرت الدراسات التي أجريت على الرياضيين من الرجال والنساء المشاركين بأنشطة تنافسية مثل السباحة أو الجري لمسافات بعيدة أن بخضوعهم لتمرين مكثفة للوصول للأقصى ينتج لديهم اضطرابات مزاجية، بالرغم من حقيقة أن هؤلاء الرياضيون يتمتعون بصحة نفسية جيدة جداً في وقت عدم وجود بطولات أو أثناء تدريبات الحفاظ على المستوى. علاوة على ذلك أشارت الأبحاث إلى أن معدل التمارين (كميتها- شدتها) يرتبط مباشرة بمدى الاضطراب النفسي كاستجابة للجرعة والتي تزيد مع زيادة معدل التمرينات الذي يصاحبه ارتفاع في الحالات النفسية السلبية مثل: القلق، الاكتئاب، الغضب. وتصل اضطرابات المزاج إلى أعلى معدلاتها أثناء الوصول للذروة خلال التمارين والتي تتخطى معدلات الأشخاص الطبيعية (بوشارد وآخرون، 2020، ص.492).

وغالبا ما يرتبط بالرياضات الاحترافية المختلفة أعراض سلوكية وجسدية ونفسية متعددة مثل اضطرابات النوم والصداع وزيادة توتر العضلات والأفكار السلبية وصعوبة التركيز. وكما هو معروف بأن المشكلات النفسية، مثل التوتر، يمكن أن تؤدي إلى تدهور أداء الرياضيين أثناء المنافسة. نجد أيضا أنهم يتعرضون لضغوط بسبب متطلبات الأداء التي تفرضها وسائل الإعلام وفرقهم والمشجعون وأنفسهم (Keilani et al, 2016, p.315).

وللتخلص من هاته المعضلة يحرص الكثير من المدربين على تصحيح أخطاء الأداء بوضع اللاعبين تحت المزيد من التمرين، بينما في الغالب لا تكمن المشكلة الحقيقية في نقص القدرات البدنية وإنما في نقص المهارات النفسية، حيث يدرك معظم صفوف الرياضيين أهمية المهارات النفسية في المنافسات وخير دليل على ذلك ما قاله باشم "أن 90% من الرياضة عامل نفسي" (الحوري، 2019، ص.205).

هذا وعندما تسأل معظم اللاعبين عن أهمية المهارات النفسية في مواقف المنافسة، فإنهم يجمعون على أن المهارات النفسية تسهم بنسبة تتراوح بين 80 و90%، أي يزيد تأثيرها كثيراً في نجاح الأداء أثناء المنافسة (راتب، 2004، ص.94). في دراسة أجريت حول موضوع تقنيات الاسترخاء كان من بين أهدافها التعرف على مساعدة

تلك التقنيات على خفض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد، حيث أظهرت النتائج أن التدريب على التقنيات الاسترخائية يُنمي عند لاعبي كرة اليد اتجاهات نفسية نحو التدريب والمنافسة الأمر الذي يزيد من دافعيتهم للعمل أكثر، كما تسمح لهم بالتصرف الإيجابي مع مختلف التغيرات الانفعالية الناتجة عن المواقف التنافسية لخفض التوتر النفسي المرتبط بها (بن عبد الواحد، 2017، ص.186).

وثبت أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة، والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط. وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جداً لكي يحافظ على المستوى الأمثل للاستتارة الانفعالية (راتب، 2000، ص. 271-277).

فالاسترخاء يعد مهارة نفسية وعقلية هامة لكل رياضي يأمل في تحقيق الأداء الأمثل. حيث تساعد في خفض مصادر القلق المعرفي (الشك في القدرات والاستعداد - الأفكار السلبية) ومصادر القلق الجسمي (غثيان - ارتعاش الأطراف)، فضلا عن تأثير الاسترخاء في زيادة التركيز وتحسين الأداء، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات والأبحاث المطبقة على الرياضيين وعامة الناس.

ومثال على ذلك ما أكدته دراسة طبقت على 10 سيدات عاملات ممارسات لرياضة الايروبيك بنادي بوهراوة بغرداية واللائي يعانين من درجات متفاوتة من الضغط النفسي. أن الوحدات التدريبية المقترحة للاسترخاء (12 وحدة تدريبية لمدة 20 دقيقة باستخدام الموسيقى الهادئة) مكنت الممارسات من تخفيف الضغط الأسري لديهن من خلال تحسين عملية التنفس، وتحسن قدرتهن على تحمل الأعباء المهنية ومواجهة الظروف الطارئة، بالإضافة إلى ذلك زيادة وعيهم واهتمامهم بالجانب الصحي وزيادة ميولهم إلى التمتع بمباهج الحياة (بن حفاف، 2018، ص. 21-29). وفي دراسة حالة أجريت على لاعب كرة سلة محترف لعلاج اعتلال الوتر الرضفي من خلال تقنية استرخاء الإجهاد والتغذية، كانت نتائجها بمثابة الدليل على أن التدخل الغذائي جنباً إلى جنب مع برنامج إعادة التأهيل القائم على دمج تقنية استرخاء الإجهاد يُمكن أن يحسن النتائج السريرية لدى نخبة الرياضيين (Baar, 2019, p.453)

وفي السنوات الأخيرة اهتم علم نفس الرياضة والممارسة البدنية بظاهرة الاحتراق النفسي وأجريت بعض الدراسات والأبحاث على عينات من الرياضيين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية لمحاولة التعرف على مدى انتشار هذه الظاهرة، وأعراضها المباشرة، وطرق التحكم فيها (علاوي، 2018، ص.243).

وقد أفردت الدراسة المطبقة على لاعبي كرة السلة فريق J Rbc بالشلف القسم الوطني الأول، أن لتطبيق مهارة الاسترخاء العضلي أثر كبير في خفض درجات الاحتراق النفسي للاعبين كرة السلة أثناء التدريب (بن غالية، بلعروسي، قندوز، 2020 ص.122-134).

إلى جانب الاحتراق النفسي نجد التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين. وله العديد من الآثار السلبية مثل: تبديد الطاقة البدنية، والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة. كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفء، إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي، كما قد يسبب حدوث الإصابة الرياضية، وفي الغالب يكون سبباً رئيسياً للعزوف أو الاعتزال المبكر عن الممارسة (راتب، 2000، ص.271).

يمكن مواجهة التوتر النفسي باستخدام طرائق وأساليب عديدة. ويستخدم الأخصائيون النفسيون الرياضيون أساليب مثل: الاسترخاء العضلي التقدمي، التغذية الحيوية... وهذا ما أكدته الدراسات، حيث هدفت دراسة إلى معرفة أثر وحدات تدريبية بالاسترخاء العضلي على الضغط النفسي لدى العدائين (17-18) سنة، طبقت على عينة قوامها: 10 عدائين بالطريقة العمدية، وفق المنهج التجريبي، بتصميم المجموعتين المتكافئتين، وبواقع ثلاثة حصص في الأسبوع لمدة 60 يوم، كان من أبرز نتائجها: وجود أثر إيجابي للاسترخاء العضلي على تخفيف الضغط النفسي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية (تمارس وحدات تدريبية للاسترخاء العضلي) والمجموعة الضابطة (كانت تمارس وحدات تدريبية عادية) لصالح المجموعة التجريبية، وأوصت الدراسة بزيادة استخدام تدريبات الاسترخاء العضلي عند مختلف الأصناف العمرية ولكلا الجنسين للتخفيف من الضغط النفسي وغيره، بالإضافة إلى اهتمام المدربين بالإعداد النفسي لتمكينهم من استخدام تقنيات الاسترخاء العضلي (خلفة، مزروع، 2020، ص.360-379).

وفي دراسة أجريت العام الماضي فقط، هدفت إلى إبراز تأثير التدريب على تقنيات الاسترخاء في تسيير التوتر النفسي التنافسي لدى لاعبي كرة القدم، وتمثلت عينة الدراسة في: فريق شبيبة القبائل (26) لاعباً، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وفق المنهج الوصفي التحليلي، وكان من أبرز نتائجها: أن التدريب على الاسترخاء يسمح للاعب الجزائري بالوصول إلى الراحة العضلية والنفسية، الأمر الذي يساعده على دخول المنافسة بحوية وتحكم مما يمكنه من تسيير التوتر النفسي التنافسي، استعمال تقنيات الاسترخاء يسمح بتنمية اتجاهات نفسية نحو التدريب والمنافسة مما يسمح للاعب بالتعامل الإيجابي مع الوضعيات التنافسية والانفعالات التي تنجر عنها من خلال إدراكها كجزء من أجزاء التحضير للمنافسة وأنها ضرورية للأداء (التنشيط المعرفي الإيجابي). تقنيات الاسترخاء تمثل دعماً ومكملاً لتقنيات التدريب التقليدي (بدني، تقني، تكتيكي)، مما يسمح للرياضي بالتحكم أكثر والامتياز في الأداء من خلال تنمية مختلف جوانب الشخصية (بدنية، معرفية، انفعالية) والاستفادة أكثر من الممارسة الرياضية (مبدأ التبعية الإيجابية)، ومنه زيادة الدافعية. التدريب على تقنيات الاسترخاء يساعد اللاعب على ضبط الانفعالات التي تظهر جراء الاستعداد لدخول المنافسة من خلال ضبط الشد العضلي، تغيير الأحاسيس غير الملائمة عن طريق التصور الذهني. أوصت الدراسة بضرورة الرجوع إلى علم النفس الرياضي كاستراتيجية في التحضير للانتصارات

بدل استعماله لتفسير الإخفاقات فقط، وتشجيع حضور النفسانيين الرياضيين من أجل المتابعة النفسية المنتظمة للاعبين (مراد، جناد، 2021، ص.92-102).

عموماً، تشير الأدبيات التي تمت مناقشتها أعلاه أن معظم الدراسات ركزت على الأهمية والتأثيرات العملية لمهارة الاسترخاء من خلال برامج تركز على جوانب مختلفة لدى الرياضيين، إلا أننا التمسنا -في حدود اطلاع الباحثين- القليل من الإلمام بالإطار المعرفي لهذه المهارة وكذلك القليل من الاهتمام بإرفاق التمارين العملية لها، في حين أن هذا البحث يسعى إلى عرض مجموعة من التمارين العملية لمهارة الاسترخاء وخطوات تنفيذها، بالإضافة إلى تقديم مقارنة معرفية عن الاسترخاء (تعريفه، أهميته، توقيت إجرائه، طرائقه، أساليبه).

2. تعريف الاسترخاء:

"هو انسحاب اللاعب المؤقت والمدرّس من النشاط في وقت معين، بما يتيح للاعب الفرصة لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية" (راتب، 1990، ص.160).

"هو القدرة على مواجهة المنافسات الهامة، أو مقابلة مستوى عالٍ من الضغط العصبي، والتوتر والقلق بأنواعه المختلفة والتغلب عليها" (شمعون، 1999، ص.273).

"ذلك التوقف والابتعاد المؤقت عن التعامل بدنياً وعقلياً مع مثيرات الموقف الراهن من أجل استعادة الشفاء الذي يؤهل للاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية والعقلية" (فوزي، 2008، ص.211).

"انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية" (الزبيدي، الهروتي، 2017، ص.235).

من خلال هذه التعريفات يمكن القول بأن الاسترخاء أسلوب عملي منظم لتعافي الشخص أو الرياضي بدنياً ونفسياً من الأعباء التي تفرضها مواقف التدريب أو المنافسة.

3. أهمية الاسترخاء:

رجل في الخامسة والستين من العمر، يعمل مرمم مداخن وأبراج، أُدخل إلى المستشفى لإجراء بعض الفحوص لمعرفة طبيعة الآلام الشديدة والمتزايدة التي تتناوب بشكل متقطع في صدره منذ أكثر من عشر سنوات. وقد كشفت التقارير الطبية عن وجود التهاب في المريء. فلجأ المريض للاسترخاء بشكل متكرر، وذلك من أجل الراحة والتخفيف من الأوجاع. يقول: "عندما أُدخل في حالة من الاسترخاء، أنسى آلامي كلياً." وعلى مدى ستة أشهر، وجد المريض أن الاسترخاء كان مفيداً للغاية وقد عبر عن ذلك قائلاً "إذا ما بدأت بالاسترخاء فوراً حال شعوري بالألم، فإنني أستطيع إيقافه قبل أن يستفحل." وعادة ما كان المريض يستخدم الاسترخاء لمدة 10-15 دقيقة، يدخل بعدها مباشرة في نوم عميق (تايلور، 1986/2008، ص.497).

الاسترخاء له تأثير إيجابي مهم على مناعة الشخص، وهذا ما توصلت إليه دراسة (Laura & Gary 2005)، والتي طبقت على الطلاب الجامعيين، أشاروا فيها إلى أنه يساهم في تخفيف التوتر ويلعب دوراً في تحسين المناعة، حيث وجدوا انخفاضاً في معدل هرمون التوتر الكورتيزول وزيادة مادة slgA التي لها علاقة بالمناعة (p.375-387).

أكدت دراسة (Eissa et al 2009) أن ممارسة الاسترخاء من الطرق التي قد تبطئ الشيخوخة! حيث يوجد عنصر في الخلية يسمى التيلوميرات (الأغطية الواقية في نهايات الكروموسومات) يتأثر طوله بسبب تراكم الضغوط والتعرض المزمّن للتوتر والاكنتاب، ولكن حين تمارس الاسترخاء مثلاً فأنت بذلك تخفف التوتر، وبالتالي يطول عمر الخلية (p. 34-53).

الاسترخاء يشعر الشخص بالهدوء والصفاء الذهني، ففي أكتوبر من عام 2019 نشر الدكتور موتسو هيرو نكاو المتخصص في الطب النفسي الجسدي في الجامعة الدولية للصحة والرعاية في اليابان مقالاً علمياً بين فيه كيف أن ممارسة الاسترخاء تجعل الجسد يمضي نحو حالة من الاسترخاء الفيزيولوجي، حيث يعود ضغط الدم ومعدل ضربات القلب وأداء الجهاز الهضمي والمستويات الهرمونية إلى المستويات الطبيعية (آل جلالة، 2019، ص.77).

في دراسة أجراها خميس (2011) حول فاعلية تقنية الاسترخاء كآلية لاحتواء القلق النفسي لدى مرضى الربو، أظهرت نتائجها أن هذه التقنية مكنت من تخفيف حدة القلق وذلك بدلالة الفروق التي ظهرت بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والتي كانت في اتجاه القياس البعدي (ص.264).

خلاصة القول أن نتائج هذه الدراسات والأبحاث لا تختلف في أهمية وفوائد الاسترخاء كداعم نفسي وبدني وحتى وقائي مناعي للمرضى والأصحاء.

4. متى يؤدي الرياضيون تمارين الاسترخاء؟

يعتبر اختيار الوقت المناسب لممارسة التدريب الإسترخائي من العوامل الهامة لاكتساب الرياضي لمهارة الاسترخاء على نحو جيد، وهنا من المناسب أن نشير إلى أن هناك هدفين أساسيين من أداء تمارين الاسترخاء:

4.1 الهدف الأول: تحقيق الاسترخاء العام وبمارسه الرياضي عادة بعد المنافسة الرياضية، أو بعد جرعة تدريب عنيفة، أو قبل الذهاب إلى فراش النوم، كذلك يمكن ممارسته عندما يشعر الرياضي بالإجهاد، أو القلق الزائد أو التوتر (راتب، 1990، ص.161).

4.2 الهدف الثاني: هو الاسترخاء الموقفي والذي يستخدم في الحالات التالية:

- **قبل الاحماء:** يقترح أداء بعض تمارينات الاسترخاء لفترة قصيرة نسبياً قبل بداية الاحماء حيث أن ذلك يساعد على التهيئة البدنية والعقلية والانفعالية للاعب، وتسمح له بالاستعداد لما هو متوقع منه في الفترة اللاحقة. وقد تزيد فترة الاسترخاء هذه في حالة زيادة القلق أو توتر اللاعب. كما أن هناك فروقاً فردية في تحديد الفترة المناسبة لكل لاعب (راتب، 1990، ص.162).

- **عند تعلم مهارة أو خطة جديدة للأداء:** تشير نتائج بعض البحوث أنه بعد فترة معينة من التعلم يحدث أن تقل فاعلية وكفاءة الفرد على الاستيعاب والتحصيل، وربما قد يحدث نوع من الاضطراب في أنواع المعلومات والمعرفة (راتب، 1990، ص.162).

- **في نهاية الاحماء:** يمكن الاستفادة من تمارينات الاسترخاء كجزء أساسي يؤدي في نهاية الاحماء، حيث أن ذلك يساعد اللاعب على التهيئة للمنافسة على نحو أفضل، ويقلل من التوتر.

- **قبل أداء التدريب العقلي:** يفضل استخدام بعض تمارينات الاسترخاء قبل استخدام أسلوب التصور العقلي (التدريب العقلي) قبل أو بعد المسابقة، حيث يسمح ذلك بأن يكون التصور العقلي أكثر عمقا وأفضل فائدة (راتب، 1990، ص.162).

خلاصة القول أن توقيت القيام بالاسترخاء يكون حسب الهدف منه، سواء عند الرياضيين أو عامة الناس، وأن الفائدة المرجوة من أدائه تتحقق بحسب المواقف التي يؤدي فيها.

5. طرائق الاسترخاء:

5.1 التنفس العميق: يوجد في الجسد عصب اسمه العصب الحائر Vagus Nerve والذي يمتد من الدماغ إلى الجهاز الهضمي مروراً بالقلب والرئتين وغيرها، وحين يقوم الشخص بتحفيز هذا العصب سيهدأ الجسد غالباً، من خلال تنظيم سرعة التنفس ونبضات القلب وعمل الجهاز الهضمي وغيرها، ومن أبرز طرائق تنشيطه ممارسة التنفس العميق (آل جلالة، 2019، ص.78).

5.2 الاسترخاء داخل حوض الماء: الاستلقاء في حوض الماء يساعد على خفض التوتر والإجهاد النفسي وقد أثبت ذلك التأثير الإيجابي من خلال دراسة (Masahiro et al (2006 من كلية الطب بجامعة أوساكا في اليابان بفحص معدل هرمون التوتر الكورتيزول قبل وبعد الاستلقاء في حوض ماء، ووجدوا مدى التأثير الإيجابي لذلك على تقليل مستوى ذلك الهرمون (14-11.p).

5.3 الاستماع للقرآن الكريم: عن زريقات (2020)، يؤكد (Almerud and Petersson (2003 أن تلاوة القرآن الكريم تسهم في إطلاق الإندروفين عن طريق تحفيز موجات الدماغ ألفا. ويعزز (Chang, et. al (2008 أن الاستماع للقرآن الكريم يؤخر ظهور التعب ويزيل المشاعر السلبية ويخلق شعوراً بالاسترخاء. وأفردت دراسة

Abdullah & Omar (2011) أن تلاوة القرآن أدت إلى استرخاء كبير لدى مستمعيه من عينة الدراسة. قد يكون بسبب أن القرآن الكريم له تأثير محدد على قلب الإنسان والذي يؤدي إلى التأثير على بعض الهرمونات المسؤولة عن الاسترخاء. وفي دراسة قام بها زريقات (2020) هدفت للتعرف على أثر الاستماع إلى القرآن الكريم على بعض المتغيرات النفسية والفسيولوجية لدى لاعبي المنتخب الوطني للملاكمة وألعاب القوى في الأردن. أظهرت نتائجها أن الاستماع للقرآن الكريم له أثر إيجابي على تحسين مستوى المزاج والانتباه وانخفاض مستوى القلق، أيضاً له أثر إيجابي على معدل ضربات القلب والشدة المدركة، وعلى الناحية النفسية والفسيولوجية لدى مستمعيه. وأوصى الباحث بضرورة توظيف الاستماع إلى القرآن الكريم قبل المنافسات الرياضية للاعبين الذين تظهر عليهم علامات قلق ما قبل المنافسة وبعد التمرين للاستشفاء (ص.155-169).

5.4 التدليك: يعتبر عاملاً مساعداً في التهدئة نظراً لإسهامه في ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية، كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للرياضي إذ يكسبه الشعور بالراحة والابتعاد عن القلق والتوتر والاستثارة (الزيدي وآخرون، 2019، 210).

أجريت دراسات عديدة على تأثير التدليك الرياضي بصفة عامة وأهميته خلال النشاط الرياضي وتأثيره على سرعة الاستشفاء والاسترخاء. عن خريبط، عبد الفتاح (2016) قامت زينب العالم بدراسة عن تأثير أنواع التدليك على الكفاءة العضلية للرياضيين باستخدام رسم العضلات الكهربائي واستخدمت الباحثة جهاز **EMG** لرسم النشاط العضلي للرأس الخارجية للعضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية، وكانت عينة البحث 84 محاولة لكل نوع من أنواع التدليك أي بواقع 252 محاولة وكانت أهم نتائج البحث ما يلي: ساعد التدليك الرياضي على الاحتفاظ بثبات الحالة الداخلية للجسم بعد أداء الأحمال البدنية وخلال مرحلة الاستشفاء. يعتبر التدليك العجني أكثر تأثيراً من الأنواع الأخرى من حيث رفع مستوى النشاط البدني الكهربائي خمسة أضعاف الراحة السلبية. استخدام التدليك المركب يساعد على إزالة التعب من العضلة الأكثر استخدام كل على انفراد وكان أفضل تركيب هو التدليك العجني المسحي. كما قام بيشكوف (1981) بدراسة تتضمن مقارنة تأثير التدليك العام والتدليك الجزئي على الحالة الفنية والوظيفية للناشئين الذكور في رياضة الجمباز والذين تتراوح أعمارهم ما بين 14-16 سنة وقد بلغ عدد العينة عشرة لاعبين ممن طبق عليهم نوعي التدليك (العام- الجزئي) وقد استغرق إجراء جرعة التدليك الجزئي من 15-20 دقيقة على عضلات الظهر والذراعين. وكانت أهم النتائج أن التدليك الشامل النوعي (التدليك العام والجزئي) يعتبر أكثر فعالية بالنسبة لزيادة مقاومة التعب البدني أثناء الأداء الرياضي (ص.415-417).

خلاصة القول إن هذه الطرائق تساهم بشكل فعال في التقليل من الإجهاد والتوتر النفسي وارتخاء العضلات، وهو ما أثبتته الدراسات والأبحاث المرتبطة بذلك.

6. أساليب الاسترخاء لدى الرياضيين:

تنقسم أساليب الاسترخاء لدى الرياضيين إلى:

6.1 الاسترخاء العضلي: ويتضمن أساليب ذات أنواع متعددة ولكنها تتفق في الهدف ومنها الاسترخاء التعاقبي، الاسترخاء التخيلي، الاسترخاء الذاتي، والاسترخاء الموضعي، والاسترخاء خلال الجهد، واسترخاء النفس الواحد، واسترخاء التغذية الراجعة، حيث يتدرب الرياضي على الاسترخاء الذاتي وذلك بالتركيز على مجموعة عضلية ويحاول شدها ثم إرخائها إلى أبعد حد ثم يتحول إلى مجموعة عضلية أخرى وهكذا ليشمل أكثر المناطق التي يتمكن من شدها ثم إرخائها (عبد الحسين، متعب، 2014، ص.77).

وفي هذا السياق، تشير النتائج التي توصلت إليها دراستي جبالي (2012) وحدادة (2015) حول فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في إدارة الضغط النفسي والتخفيف من مستواه لدى حكام النخبة في كرة القدم الجزائرية، أن أسلوب الاسترخاء العضلي أدى إلى انخفاض مستوى الضغط النفسي لدى الحكام بعد تطبيق برنامج الاسترخاء حيث ظهرت نتائج الفروق دالة احصائيا عند المجموعة التجريبية في اتجاه الاختبار البعدي، ولصالح المجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة (ص.99-100) (ص.64-66).

6.2 الاسترخاء العقلي: وهو المرحلة التي تسبق التصور العقلي وتتضمن الاستجابة للاسترخاء والتحكم في التنفس، والاسترخاء المعرفي، وتأتي هذه التدريبات بعد التعود على الاسترخاء العضلي، وهنا تجدر الملاحظة بأن مجرد التركيز في الاسترخاء سيعزل الدماغ عن المؤثرات الأخرى ويكون التركيز على العضلات كما سيكون هناك استرخاء عقلي، وهنا يحاول الرياضي التركيز على نقطة معينة، والتفكير فيها وتوجيه التفكير بالاتجاه الذي يريده، وفي بداية التدريب على الاسترخاء العقلي يحاول الرياضي عند بداية الوحدة التدريبية القيام بالاسترخاء للتخلص من الاستثارة الزائدة في الدماغ والتي ليس لها علاقة بالمهارة المطلوب التفكير بها (عبد الحسين، متعب، 2014، ص.77).

وفي دراسة قام بها الباحث بن رقية (2018) أظهرت نتائجها أن تطبيق تمارين الاسترخاء العقلي (الحديث الذاتي الإيجابي وإيقاف الأفكار) والاسترخاء العضلي (التعاقبي والذاتي) أحدث فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرة على الاسترخاء والأداء المهاري لدقة التهديف في كرة اليد في اتجاه الاختبار البعدي، كما ظهرت الفروق معنوية بين العينيتين التجريبية والضابطة في نفس المتغيرات ولصالح العينة التجريبية (ص.351-353).

أيضا قام الباحثين بن رقية وقندز (2019) بدراسة توصلوا فيها إلى أن تطبيق تمارين الاسترخاء العقلي (الحديث الذاتي الإيجابي وإيقاف الأفكار) والاسترخاء العضلي (التعاقبي والذاتي) أحدث فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداء المهاري (دقة التهديف، سرعة تمرير الكرة) في كرة اليد

ومواجهة قلق المنافسة في اتجاه الاختبار البعدي، كما ظهرت الفروق معنوية بين العينيتين التجريبية والضابطة في نفس المتغيرات ولصالح العينة التجريبية (ص.49-51).

خلاصة القول أن الاسترخاء ينفذ بأساليب مختلفة عند الرياضيين، كأن يكون عضلي أو عقلي، وذلك حسب الهدف المرجو من أدائه، وهو ما ورد في الأدبيات التطبيقية، إلا أننا لاحظنا في هذه الأدبيات اكتفاء الباحثين بالدلالة الاحصائية فقط للفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أو عند المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة، دون حساب حجم الأثر الذي يوضح حجم تلك الفروق التي تحدثها التمارين أو البرامج بشكل عملي وحقيقي (الياسري، عمر، هويدي، 2011، ص.228).

7. تمارين عملية لاسترخاء الرياضيين:

7.1 تمرين رجل الثلج: هذا التمرين ينقي العقل من المشتتات، ويشغل الجزئيين الأيمن والأيسر من الدماغ حيث لا يترك فرصة لجزء واحد في التركيز على شيء آخر بينما يكون الجزء الآخر في مهمة ما.

- طبق هذا التمرين بالبيت في جو هادئ وقبل النوم إن أمكن.

- تنفس بعمق حتى تسترخي.

- أغمض عينيك، وتخيل صورة رجل ثلج ضخم جداً، ومن الأفضل أن يكون ملونا.

- أذب رجل الثلج ذهنياً بطريقة تدريجية بواسطة العد العكسي: انطلاقاً من 20 حتى صفر، بصوت مسموع، وفي كل عدد أذب جزءاً منه حتى تذيبه كلياً عند العدد صفر.

- كرر التمرين يوماً حتى تتقنه جيداً، ثم ارفع بعد ذلك العدد إلى 30 ثم 40 وهكذا... إلخ (رسلان، 2012، ص.174).

7.2 تمرين استرخاء التحكم في التنفس:

بدء التمرين مرة في اليوم 15-20 دقيقة، سواء من وضع الرقود أو الجلوس في مكان هادئ خال من مصادر تشتت الانتباه. ويتضمن التمرين خطوات أربع وحوالي 17-20 دقيقة لاستكمال تكتيك الأداء... والخطوات الأربع هي:

- اغلق العينين وركز على التنفس لمدة 2 - 3 دقائق استمر في التركيز على ارتفاع وانخفاض الصدر، ولاحظ أن تنفسك هادئ ومنتظم.

- بعد ذلك ركز انتباهك على صوت تنفسك، مع المزيد من استرخاء التنفس حتى يرتفع الصوت أعلى.

- الآن اجعل عضلات الصدر في وضع الاسترخاء عن كل مرة تخرج الزفير، واجعلها تسقط للأسفل مع كل زفير وتذكر ضرورة أن يكون التنفس هادئاً ومنظماً، واستمرار التمرين 4 دقائق.

- مع الاسترخاء التام لعضلات الصدر والتنفس العميق، استمع إلى تنفسك... الآن استمر في الاسترخاء حوالي 10 دقائق، ثم عد من 5 إلى 1 وفتح العينين في 1 (راتب، 2004، ص.450).

7.3 تمرين الكوب الزجاجي:

- احضر كوباً زجاجياً واملأه بالماء واحمله بأصابعك، ومد ذراعك للأمام وثبت نظرك على الكوب، وحاول تثبيت ذراعك حتى لا يكون هناك أي حركة ملحوظة في الماء.

- افعل ذلك لمدة دقيقة واحدة في البداية ثم قم بزيادة المدة إلى خمس دقائق ومع الذراعين بالتناوب (رسالن، 2012، ص.119).

7.4 تمرين يخلصك من العادات السيئة:

عند استعادة تركيزك بصورة صحيحة، يمكنك الآن التخلص من عاداتك السيئة كل ما عليك هو توجيه النصيحة لنفسك باستخدام قوة الإقارات، حيث يمكنك أن ترى نفسك كما يراك الآخرون.

- قم بإغلاق عينيك وتخيل أن ذاتك الحقيقية واقفة أمامك.

- قل لنفسك مثلاً: أنت لست ضعيفاً ويمكنك التوقف عن تلك العادة لو أردت ذلك، هذه العادة سيئة وسوف تغلغ عنها كل ما عليك هو أن تتخيل نفسك شخصاً غريباً يقدم إليك هذه النصيحة، بعد ذلك ستفقد تلك العادة قوتها وتحرر من أسرها (رسالن، 2012، ص.119).

7.5 تمرين تفريغ العقل:

يساعد على خفض العصبية وزيادة التركيز... يحتاج إلى وضع مريح مثل الجلوس على كرسي أو الرقود على السرير.

اغلق العينين وحاول توضيح الأفكار في عقلك. الهدف: الصفاء الذهني من جميع الأفكار وتفريغ العقل، ويتحقق ذلك عندما نفكر في لا شيء ولا ترى شيئاً غير الظلام، ومع بداية التمرين يمكن أن تصل إلى حالة التفريغ العقلي 2-3 ثواني... ومع التمرين يمكن أن تستمر لعدة دقائق.

والمفتاح لاكتساب أي طريقة من طرائق الاسترخاء هو الممارسة عدة أسابيع قبل الوصول إلى مرحلة التحكم والسيطرة قبل أو أثناء المنافسة (راتب، 2004، ص.451).

7.6 تمرين الساعة:

- يساعد هذا التمرين على الانتقال بين المهام بدون فقدان التركيز، على أن تراعي:
- يجب أن تكون الساعة بالعقارب، ومن الأفضل أن تكون على الحائط.
 - خذ نفساً عميقاً، كرره حتى تشعر بالاسترخاء.
 - تابع عقرب الثواني لمدة دقيقة واحدة، ولكن إذا فكرت في شيء آخر، أعد التمرين حتى تصل إلى دقيقة كاملة.
 - تمرن على هذه الدقيقة يومياً لعدة أيام.
 - ارفع هذه المدة إلى دقيقتين، ثم أعد ذلك إلى 3 دقائق... حتى تصل إلى 10 دقائق (رسالن، 2012، ص.118).

7.7 تمرين وضع الجلوس:

- هذا التمرين ليس سهلاً لأنه سيتطلب منك تركيز تفكيرك في وضع الجلوس ساكناً.
- اجلس على كرسي مريح، ولاحظ كم من الوقت تستطيع أن تظل ثابتاً في جلستك.
 - احرص على عدم القيام بأي حركة عضلية إرادية أو غير إرادية، ومع الممارسة ستجد أنه بوسعك الجلوس ساكناً لمدة خمسة عشر دقيقة، ويفضل أن تجلس في البداية في وضع الاسترخاء لمدة خمس دقائق، وبعد أن تستطيع البقاء ساكناً لمدة 5 دقائق ثم قم بزيادة الوقت إلى عشر دقائق ثم إلى خمسة عشر دقيقة.
 - لا تجهد نفسك أو ترغمها على البقاء ساكناً فلا بد أن تكون مسترخياً تمام الاسترخاء (رسالن، 2012، ص.119).

خلاصة القول أن معظم هذه التمارين يمتاز بطابع سهل التنفيذ، حيث يمكن للرياضيين أو حتى عامة الناس تطبيقها في حضور المدرب أو عدم الحاجة لحضوره، بشرط أن يتقيد الممارس لها بالتعليمات والخطوات وأن يحترم المدة الزمنية لكل خطوة حتى تكون الاستفادة العملية منها على نحو مرضي.

8. خاتمة:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذه الورقة البحثية خلصنا إلى أن الاسترخاء من المهارات النفسية والعقلية المهمة وهو أسلوب منظم للتعافي البدني والنفسي، وأن أهميته حسب ما أوردته الأدبيات التطبيقية تتضح في التأثير الإيجابي على مناعة الفرد وابطاء الشيخوخة لديه وجعله في حالة يسودها الهدوء والصفاء الذهني والاسترخاء الفيزيولوجي بعيداً عن الضغط والتوتر النفسي، بالإضافة إلى أن طرائق الاسترخاء تشمل (التنفس العميق، الاسترخاء داخل حوض الماء، الاستماع للقرآن الكريم، التدليك) وتساهم بشكل فعال في ارتخاء العضلات والتقليل من الضغط النفسي والتوتر العصبي، وتتضمن أساليبه (الاسترخاء العضلي، الاسترخاء العقلي)، وأن توقيت إجرائه

يرتبط بالهدف منه، ليس هذا فقط بل إن تمارين الاسترخاء التي تم عرضها في هذه الورقة البحثية تعتبر دليلاً تطبيقياً للرياضيين أو عامة الناس، لأن معظمها سهل التنفيذ ويمكن أدائها بوجود المدرب أو بدونه، وعليه نوصي بالاعتماد عليها نظراً لفوائدها العملية المباشرة، كذلك نوصي بحساب حجم الأثر في الدراسات التي تهدف إلى تطبيق التمارين والبرامج القائمة على تقنية الاسترخاء لنتعرف بشكل عملي على حجم الفروق التي تحدثها.

المراجع:

- آل جلالة، بندر سعيد. (2019). ضاعف إنجازك - كيف ترتب حياتك وتحقق أهدافك؟ خطوات عملية. المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية.
- بن حفاف، سمية. (2018). أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام تمارين الاسترخاء المستوحاة من اليوغا في تخفيف الضغط النفسي لدى المرأة العاملة دراسة تجريبية على نادي الايروبيك النسوي بغرداية. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 3(2)، 21-29.
- بن رقية، عابد وقندز، علي. (2019). أثر تطبيق برنامج الإسترخاء العقلي العضلي على الأداء المهاري وخفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد. مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، 10(2)، 40-54.
- بن رقية، عابد. (2018). أثر تطبيق تمارين الإسترخاء العقلي العضلي على مستوى دقة التهديف لدى لاعبي كرة اليد. مجلة المعيار، 9(1)، 344-355.
- بن عبد الواحد، عبد الكريم. (2017). تقنيات الإسترخاء المستعملة من طرف المدرب التي تساعد لاعب كرة اليد على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 2(2)، 167-187.
- بن غالية، محمد، بلعروسي، سليمان، قندوز، الغول خليفة. (2020). أثر مهارة الاسترخاء العضلي على الخفض من الاحتراق النفسي للاعبين لكرة السلة دراسة تجريبية على فريق Rbc ل بالشلف القسم الوطني الأول. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 17(1)، 122-134.
- بوشارد، كلود، ن يلي، ر ودوستيفين، ل هاسكل، وويليام (2020). النشاط البدني والصحة. (الجلعود خالد بن سعد، مترجم) دار جامعة الملك سعود للنشر. (العمل الأصلي نشر في د.ت).
- تايلور، شيلي. (2008). علم النفس الصحي. (بريك، وسام درويش، داود، فوزي شاكر طعيمه، مترجمان، دار الحامد للنشر والتوزيع). (العمل الأصلي نشر في 1986).
- جبالي، رضوان. (2012). فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في إدارة الضغط النفسي لدى حكام النخبة في كرة القدم الجزائرية. مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية والرياضية والفنية، 1(2)، 97-102.

- حدادة، محمد. (2015). فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في التخفيف من مستوى الضغط النفسي لدى حكام النخبة في كرة القدم الجزائرية. مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية والرياضية والفنية، 4(2)، 61-70.
- الحوري، سليمان عكلة. (2019). أسلوب حياة الرياضي الدليل العلمي إلى تكامل الإعداد وجودة الأداء. شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.
- خريبط، ريسان، عبد الفتاح، أبو العلا. (2016). التدريب الرياضي. مركز الكتاب للنشر.
- خلفه، عماد الدين، مزروع، السعيد. (2020) أثر وحدات تدريبية بالاسترخاء العضلي على التخفيف من الضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة (17-18) سنة. مجلة الإبداع الرياضي، 2(11)، 360-379.
- خميس، محمد سليم. (2011). الاسترخاء كآلية لاحتواء القلق النفسي لدى مرضى الربو. مجلة العلوم الانسانية، 22(1)، 247-268.
- راتب، أسامة كامل. (1990). دوافع التفوق في النشاط الرياضي. دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل. (2000). علم نفس الرياضة المفاهيم- التطبيقات. ط 3. دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل. (2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. ط 3. دار الفكر العربي.
- رسلان، شاهين. (2012). الاسترخاء مفتاح الصحة النفسية. د ط. دار غريب للطباعة والنشر.
- الزبيدي، عبد الودود أحمد، الهروتي، حسين عمر سليمان. (2017). علم النفس الرياضي. شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.
- الزبيدي، عبد الودود أحمد، محمد، نبراس يونس، حمد، لؤي ناجي، جبار، ريام ماجد. (2019). المتغيرات النفسية في المجال الرياضي. شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.
- زريقات، عايد علي. (2020). أثر الاستماع الى القرآن الكريم على بعض المتغيرات النفسية والفسولوجية لدى لاعبي المنتخب الوطني للملاكمة والعباب القوى في الأردن. المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، 3(1)، 155-169.
- شمعون، محمد العربي. (1999). علم النفس الرياضي والقياس النفسي. مركز الكتاب للنشر.
- عبد الحسين، وسام صلاح، متعب، سامر يوسف. (2014). التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية. دار الكتب العلمية.
- علاوي، محمد حسن. (2018). علم نفس الرياضة والممارسة البدنية. مركز الكتاب الحديث.

- فوزى، أحمد أمين. (2008). *مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم- التطبيقات*. ط 2. دار الفكر العربي.
- مراد، اكيوان، جمال، جناد. (2021). تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية في كرة القدم حالة فريق شبيبة القبائل JSK. *مجلة المجتمع والرياضة*, 4(2), 92-102.
- الياسري، محمد جاسم وعمر، حسين مردان وهويدي، هشام هنداي. (2011). *الاحصاء التحليلي بين النظرية والتطبيق*، جامعة القادسية.
- منظمة الصحة العالمية. (2020). النشاط البدني. <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Baar K. (2019). Stress Relaxation and Targeted Nutrition to Treat Patellar Tendinopathy. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 29(4), 453-457. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0231>
- Elissa, Epel, Jennifer, Daubenmier, Judith, Tedlie, Moskowitz, Susan, Folkman, Elizabeth, Blackburn. (2009). Can Meditation Slow Rate of Cellular Aging? Cognitive Stress, Mindfulness, and Telomeres. *Longevity, Regeneration, and Optimal Health Integrating Eastern and Western Perspectives*, 1172(1), 34-53.
- Keilani, Mohammad, Hasenöhl, Timothy, Gartner, Immanuel, Krall, Laura, A Pawlow, Gary, E Jones. (2005). The Impact of Abbreviated Progressive Muscle Relaxation on Salivary Cortisol and Salivary Immunoglobulin A (sIgA). *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 30 (4), 375-387.
- Masahiro, TODA ،Kanehisa, MORIMOTO ،Shingo, NAGASAWA ،Kazuyuki, KITAMURA. (2006). Change in salivary physiological stress markers by spa bathing. *Biomedical Research*, 27(1), 11-14.