

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المحاضرة السادسة لمادة علم النفس الرياضي

# الاسترخاء لدى الرياضيين

Relaxation for athletes

الدكتور صابر بن عيسى

أستاذ علم النفس الرياضي

saber.benaissa@univ-biskra.dz



القاعة 06



سنة ثانية ليسانس

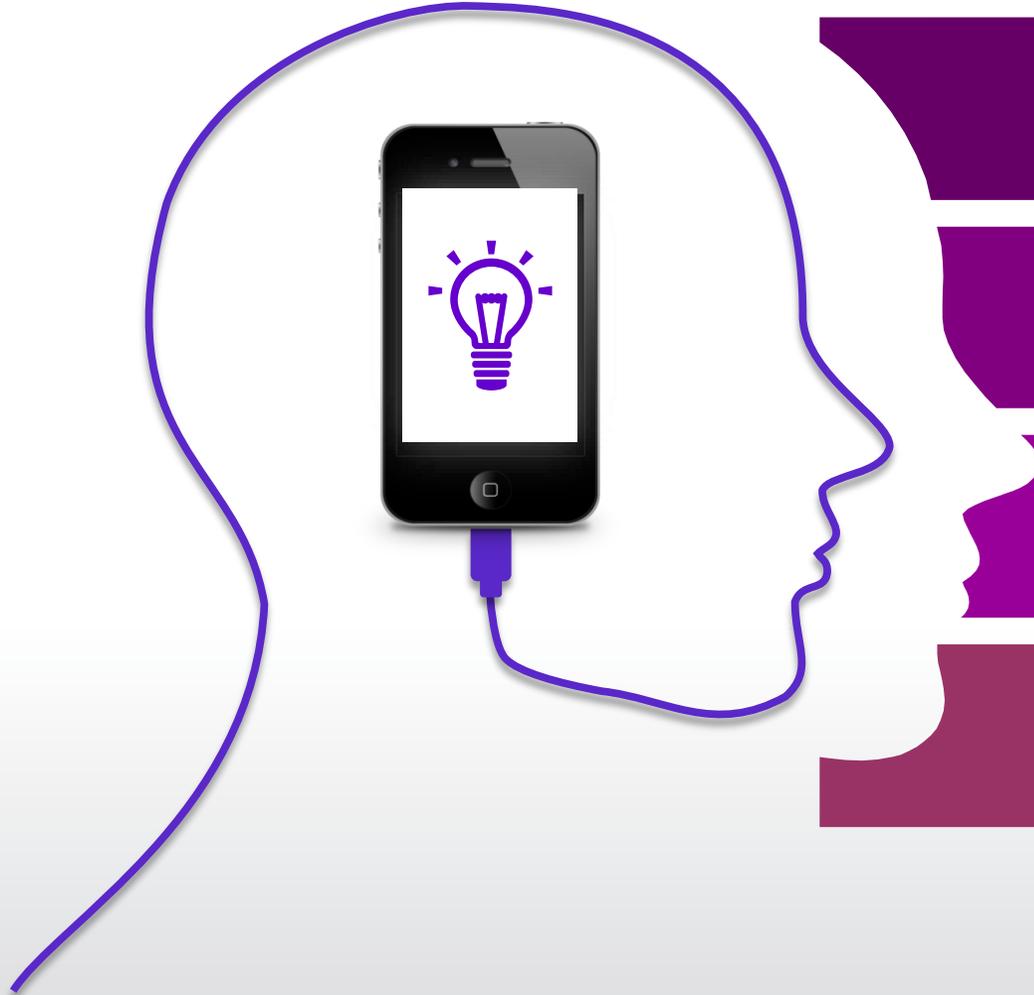


08:00 صباحا



2024/03/12

# يتوقع من الطالب في نهاية المحاضرة



أن يصبح قادرًا على معرفة مهارة الاسترخاء وأهميتها

أن يُلم بالوقت المناسب لممارسة التدريب الإسترخائي

أن يُلم بطرائق الاسترخاء

أن يُلم بأساليب الاسترخاء لدى الرياضيين

# تعريف الاسترخاء

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

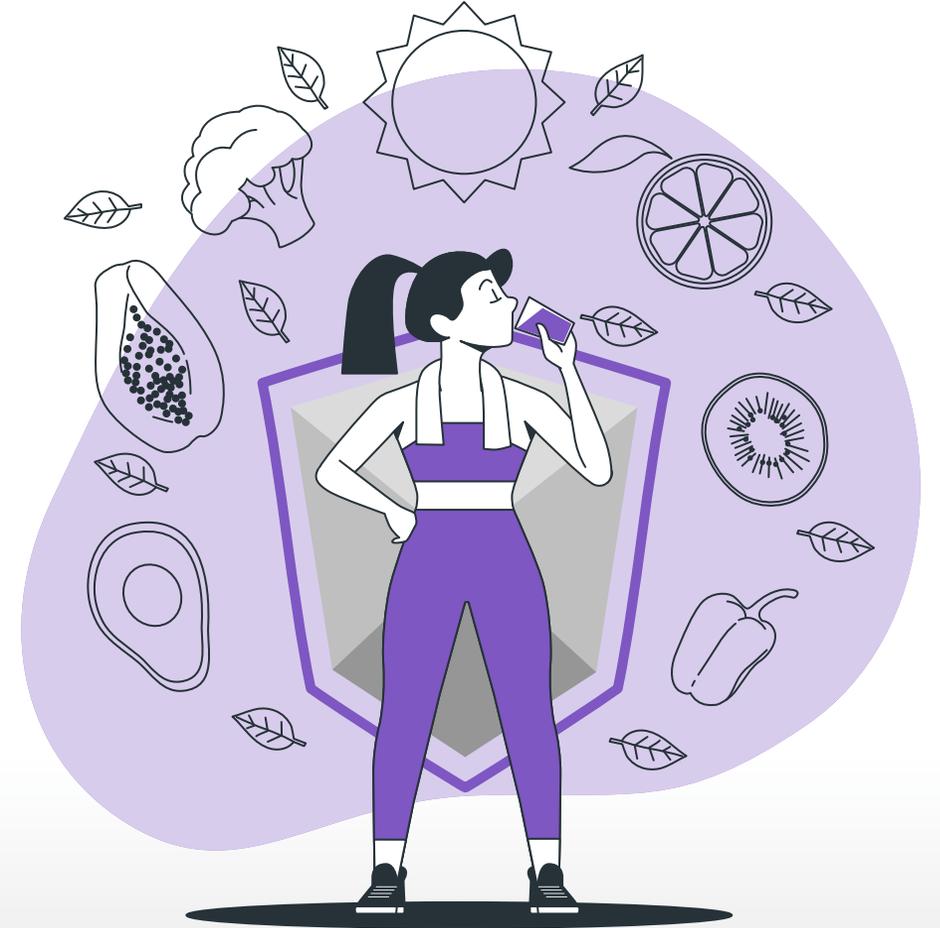


# أهمية الاسترخاء



# تحسين المناعة

الاسترخاء له تأثير إيجابي مهم على مناعة الشخص، وهذا ما توصلت إليه دراسة (2005) Laura & Gary، 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 sIgA التي لها علاقة بالمناعة (p.375-387)



# يبطئ الشيخوخة

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



# الهدوء والصفاء الذهني

في أكتوبر من عام 2019 نشر الدكتور موتسوهيرو نكاو المتخصص في الطب النفسي الجسدي في الجامعة الدولية للصحة والرعاية في اليابان مقالاً علمياً يبين 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).



# تخفيف القلق لدى المرضى



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).

# متى يؤدي الرياضيون تمرينات الاسترخاء؟



# الهدف الأول

تحقيق الاسترخاء العام ويمارسه 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).



## الهدف الثاني: الاسترخاء الموقفي والذي يستخدم في الحالات التالية:



قبل التدريب العقلي

حيث يسمح ذلك بأن يكون التصور العقلي أكثر عمقا وأفضل فائدة



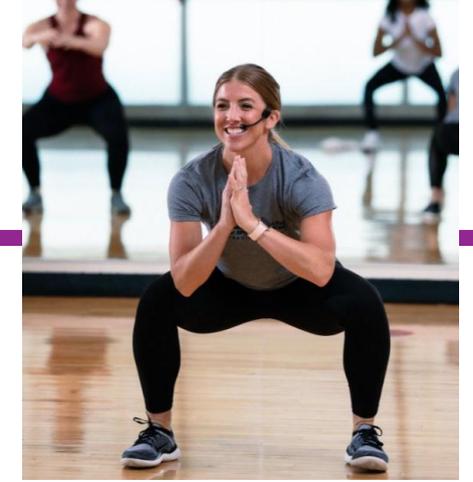
في نهاية الاحماء

حيث أن ذلك يساعد اللاعب على التهيئة للمنافسة على نحو أفضل، ويقلل من التوتر



تعلم مهارة/ خطة

بعد فترة معينة من التعلم يحدث أن تقل فاعلية وكفاءة الفرد على الاستيعاب والتحصيل



قبل الاحماء

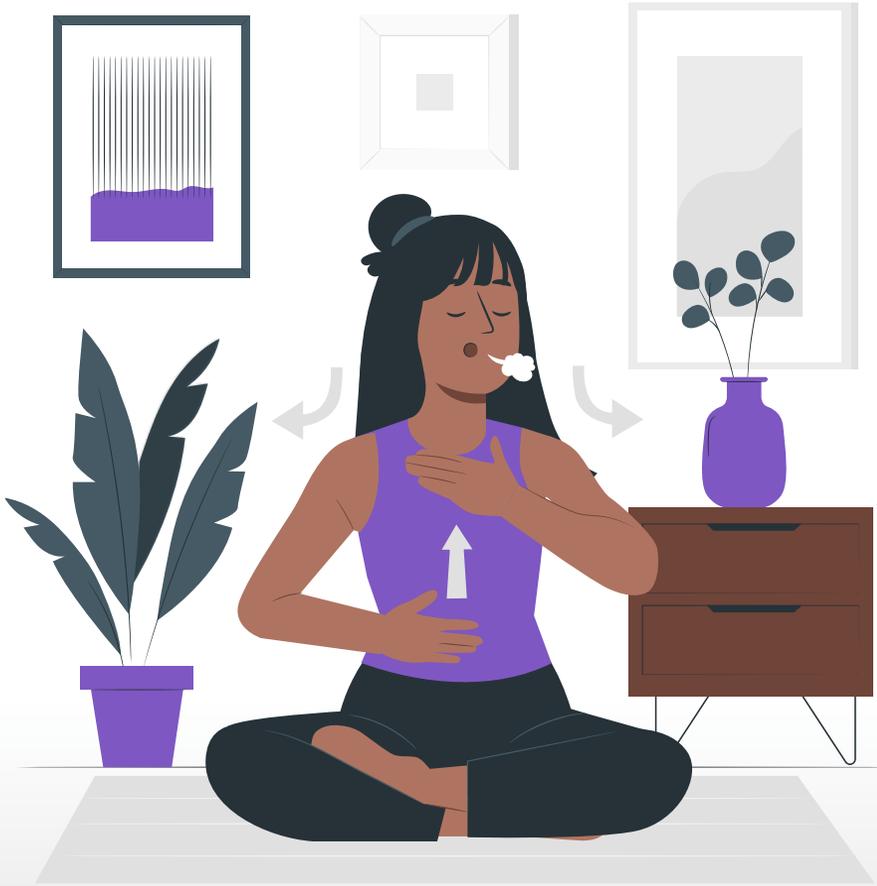
تسمح له بالاستعداد لما هو متوقع منه في الفترة اللاحقة.

# طرائف الاسترخاء



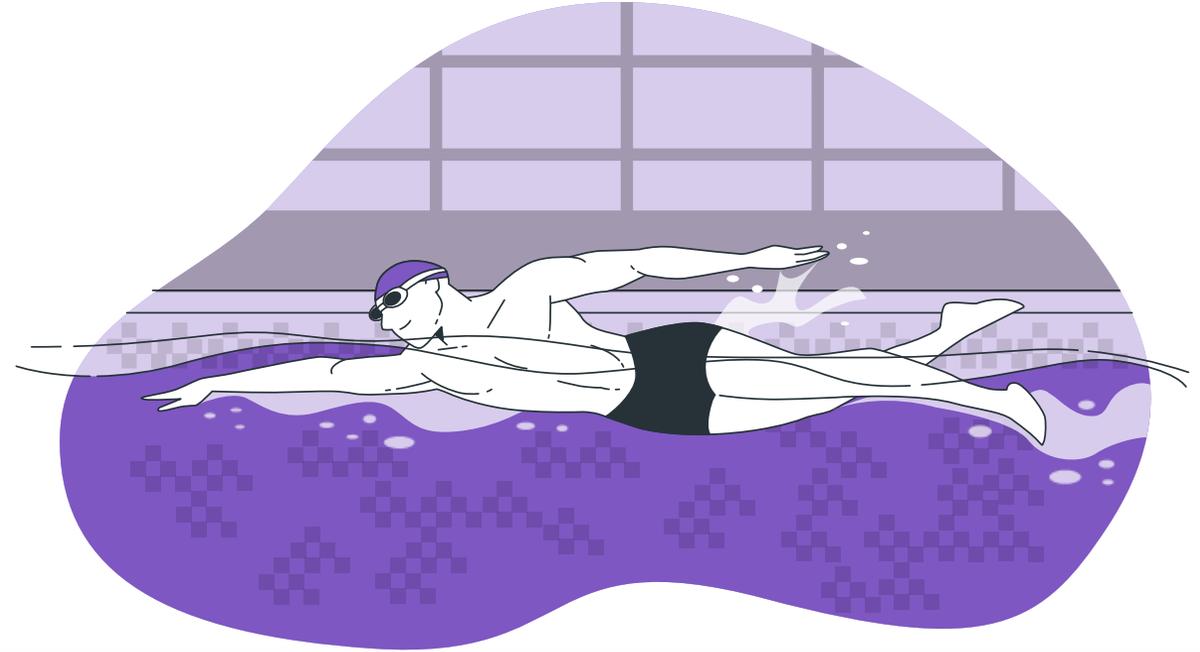
# التنفس العميق

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).



# الاسترخاء داخل حوض الماء

الاستلقاء في حوض الماء يساعد على خفض التوتر والإجهاد النفسي وقد أُثبت ذلك التأثير الإيجابي من خلال دراسة (2006) Masahiro et al 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. (p.11-14)



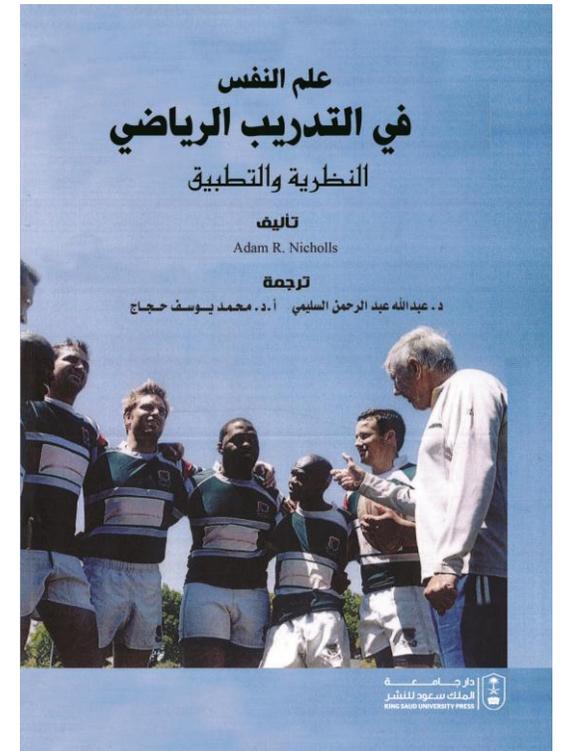
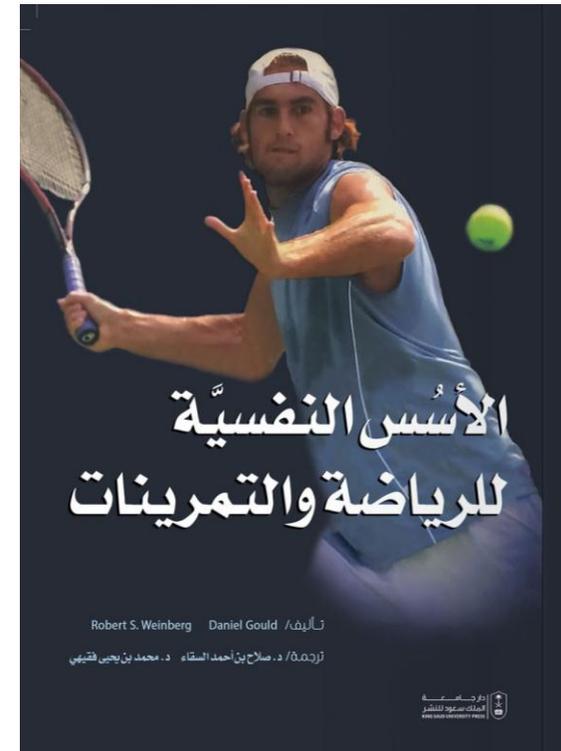
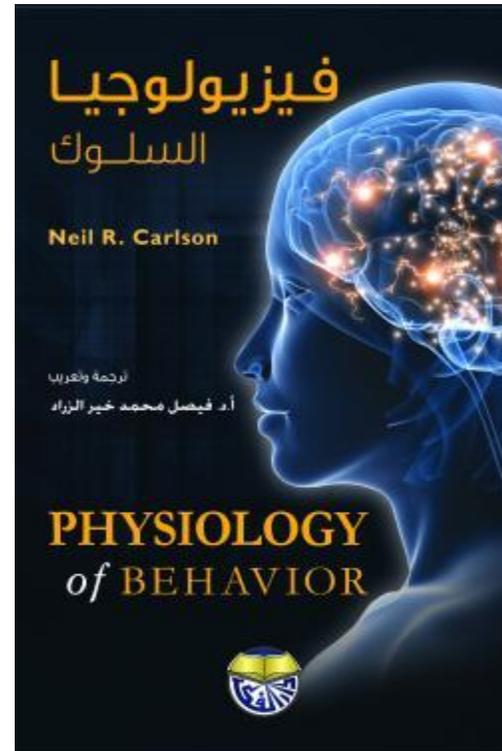
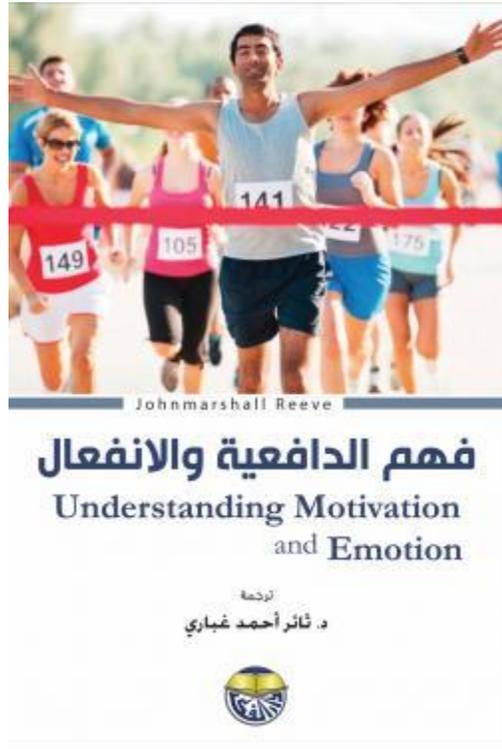
# الاستماع للقرآن الكريم

دراسة قام بها زريقات (2020) هدفت للتعرف على أثر الاستماع إلى القرآن الكريم على بعض المتغيرات النفسية والفسولوجية لدى لاعبي المنتخب الوطني للملاكمة وألعاب القوى في الأردن. أظهرت نتائجها أن الاستماع للقرآن الكريم له أثر ايجابي على تحسين مستوى المزاج والانتباه وانخفاض مستوى القلق، أيضا له أثر ايجابي على معدل ضربات القلب والشدة المدركة، وعلى الناحية النفسية والفسولوجية 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).



قام بيشكوف (1981) بدراسة تتضمن مقارنة تأثير التدليك العام والتدليك الجزئي على الحالة الفنية والوظيفية للناشئين الذكور في رياضة الجمباز. 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).





Journal of Applied Sport Psychology

