

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المحاضرة السابعة لمادة علم النفس الرياضي

الاسترخاء لدى الرياضيين: تمارين عملية

Relaxation for athletes: Practical exercises

الدكتور صابر بن عيسى

أستاذ علم النفس الرياضي

saber.benaissa@univ-biskra.dz



القاعة 07



سنة أولى ماستر

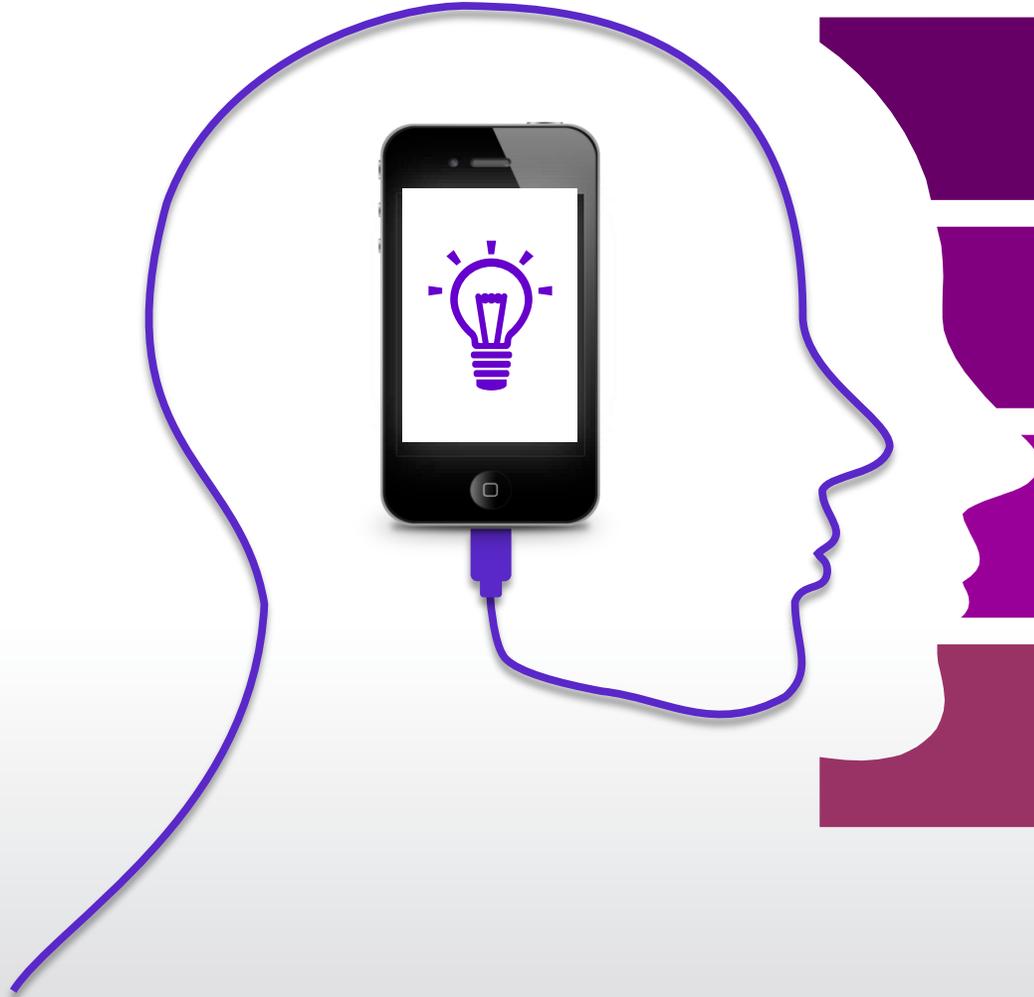


09:30 صباحاً



2024/03/19

يتوقع من الطالب في نهاية المحاضرة



أن يصبح قادرًا على معرفة أسلوب الاسترخاء العضلي

أن يصبح قادرًا على معرفة أسلوب الاسترخاء العقلي

أن يُلم بالدراسات العلمية التي تؤكد أهميته الاسترخاء

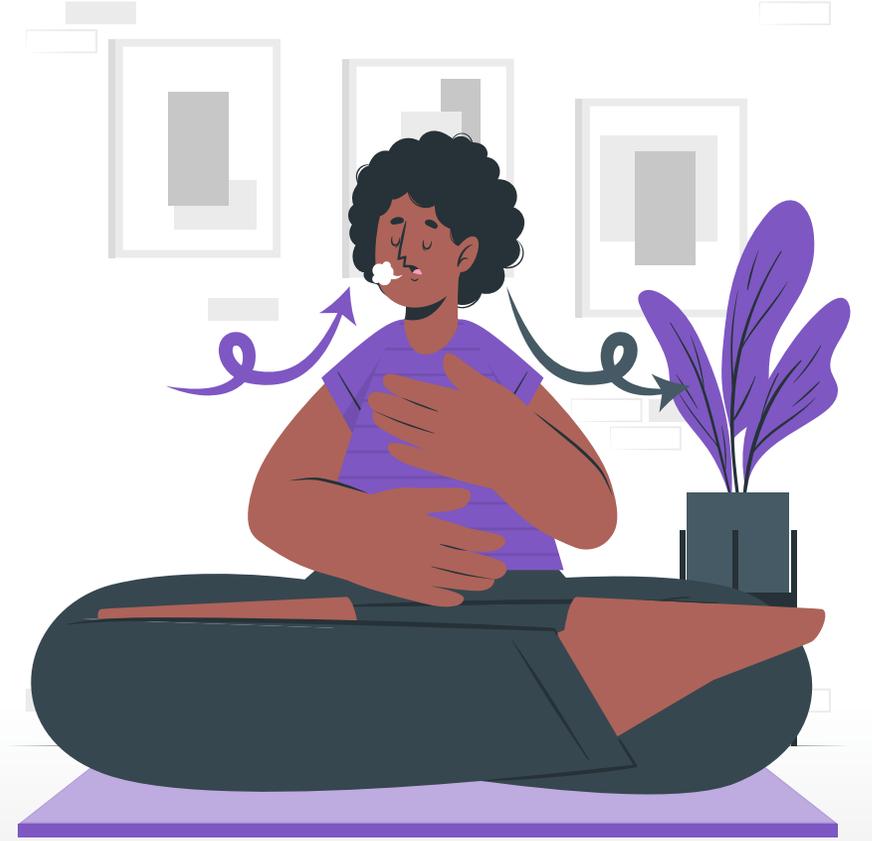
أن يُلم بالتمارين العملية لاسترخاء الرياضيين

أساليب الاسترخاء



الاسترخاء العضلي

من مسمياته أيضًا: 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 شدّها ثم إرخائها إلى أبعد حد ثم يتحول إلى مجموعة عضلية أخرى وهكذا ليشمل أكثر المناطق التي يتمكن من شدّها ثم إرخائها.



دراسات أثبتت ذلك...



تشير النتائج التي توصلت إليها دراستي جبالى (2012) وحاددة (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.

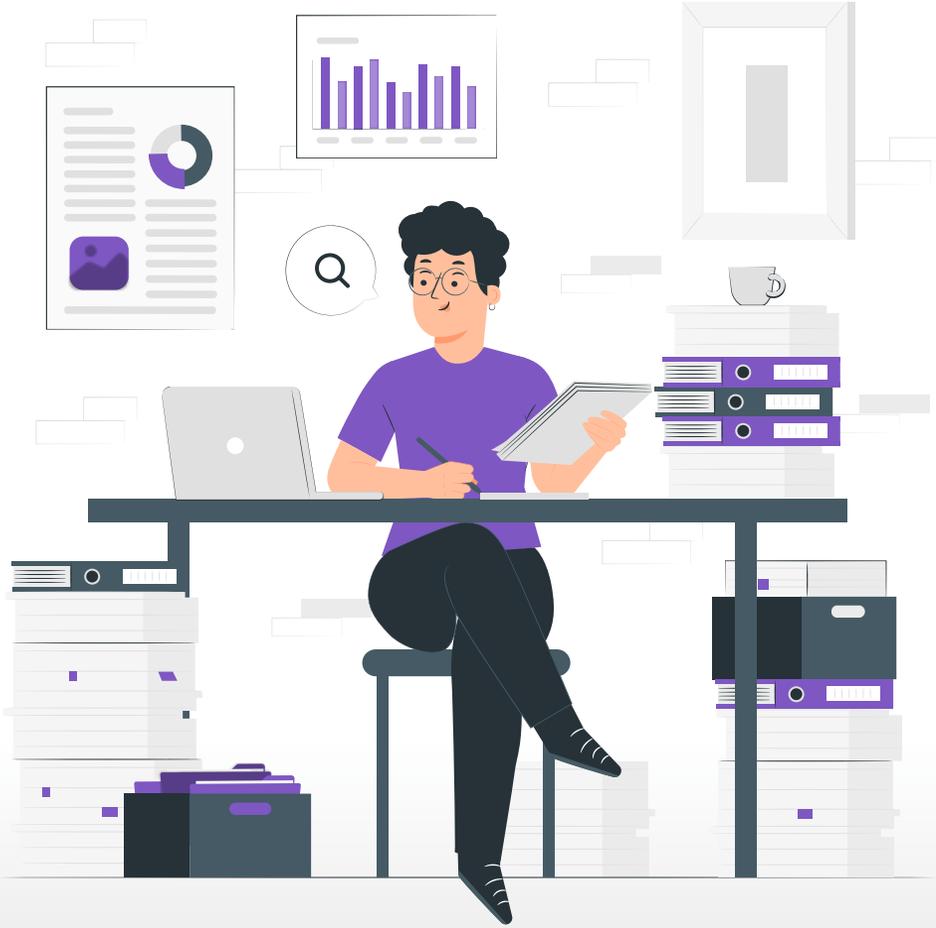
الاسترخاء العقلي

تأتي 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 القيام بالاسترخاء للتخلص من الاستثارة الزائدة في الدماغ والتي ليس لها علاقة بالمهارة المطلوب التفكير بها



دراسة أثبتت ذلك...

أيضا قام الباحثين بن رقية وقندز (2019) بدراسة توصلا 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.



تمارين عملية لاسترخاء الرياضيين



تمرين رجل الثلج

- 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 يومياً حتى تتقنه جيداً، ثم ارفع بعد ذلك العدد إلى

30 ثم 40 وهكذا... إلخ



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.



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 تكنيك 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 ومنتظماً، 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

تمرين تفرير العقل

اغلق العينين وحاول توضيح الأفكار في عقلك. الهدف:
الصفاء الذهني من جميع الأفكار وتفرير العقل، ويتحقق
ذلك عندما ن فكر في لا شيء ولا ترى شيئاً غير الظلام،
ومع بداية التمرين يمكن أن تصل إلى حالة التفرير
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



تمرين الساعة



- يجب أن تكون الساعة بالعقارب، ومن الأفضل أن تكون على الحائط.
- خذ نفسا عميقًا، 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 يوميًا لعدة أيام.
- ارفع هذه المدة إلى دقيقتين، ثم أعد ذلك إلى 3 دقائق... حتى تصل إلى 10 دقائق.

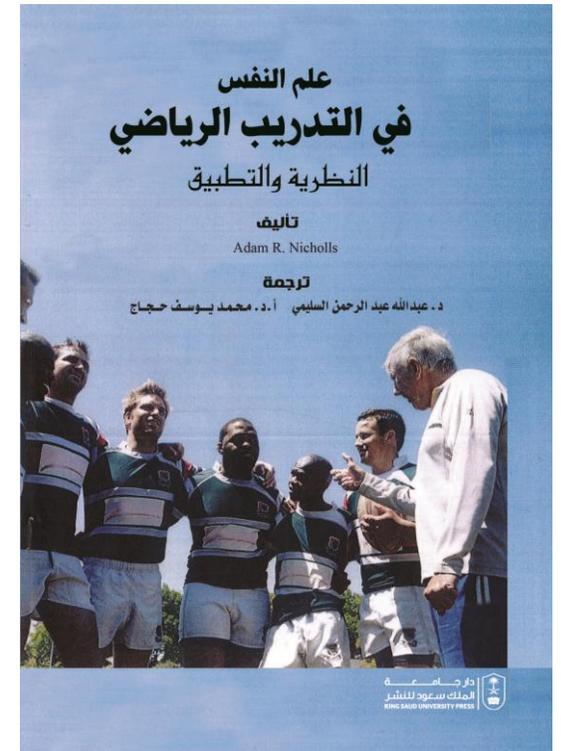
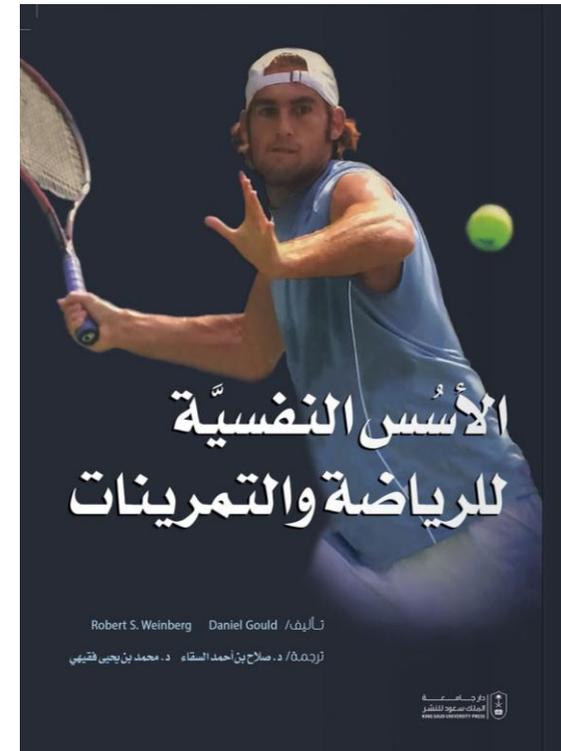
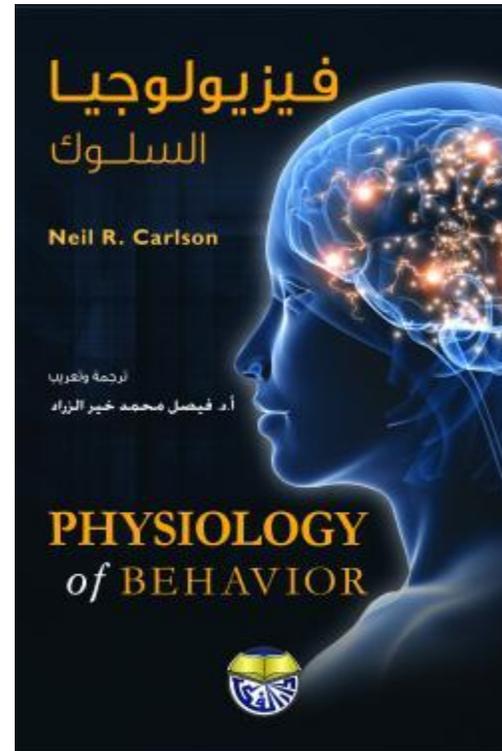
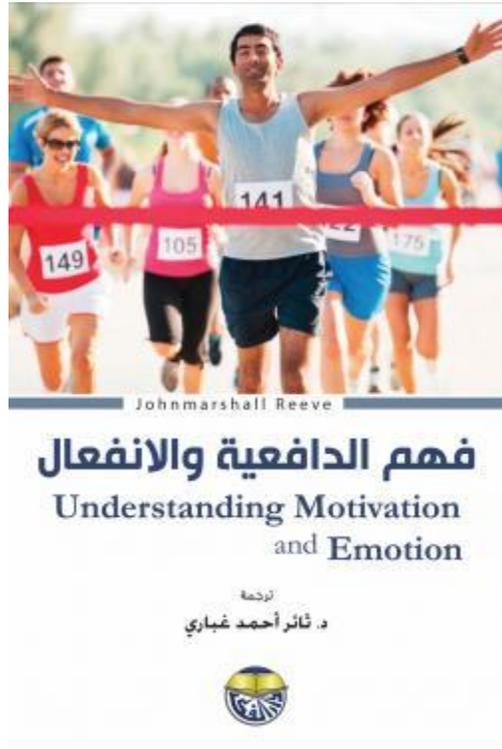
تمرين يخلصك من العادات السيئة

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 تقلع عنها كل ما عليك هو أن تتخيل نفسك شخصاً غريباً يقدم إليك هذه النصيحة، بعد ذلك ستفقد تلك العادة قوتها وتحرر من أسرها





Journal of Applied Sport Psychology

