

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المحاضرة التاسعة لمادة علم النفس الرياضي

الاسترخاء لدى الرياضيين

Relaxation in athletes

الدكتور صابر بن عيسى

أستاذ علم النفس الرياضي

saber.benaissa@univ-biskra.dz



القاعة 10



سنة أولى ماستر

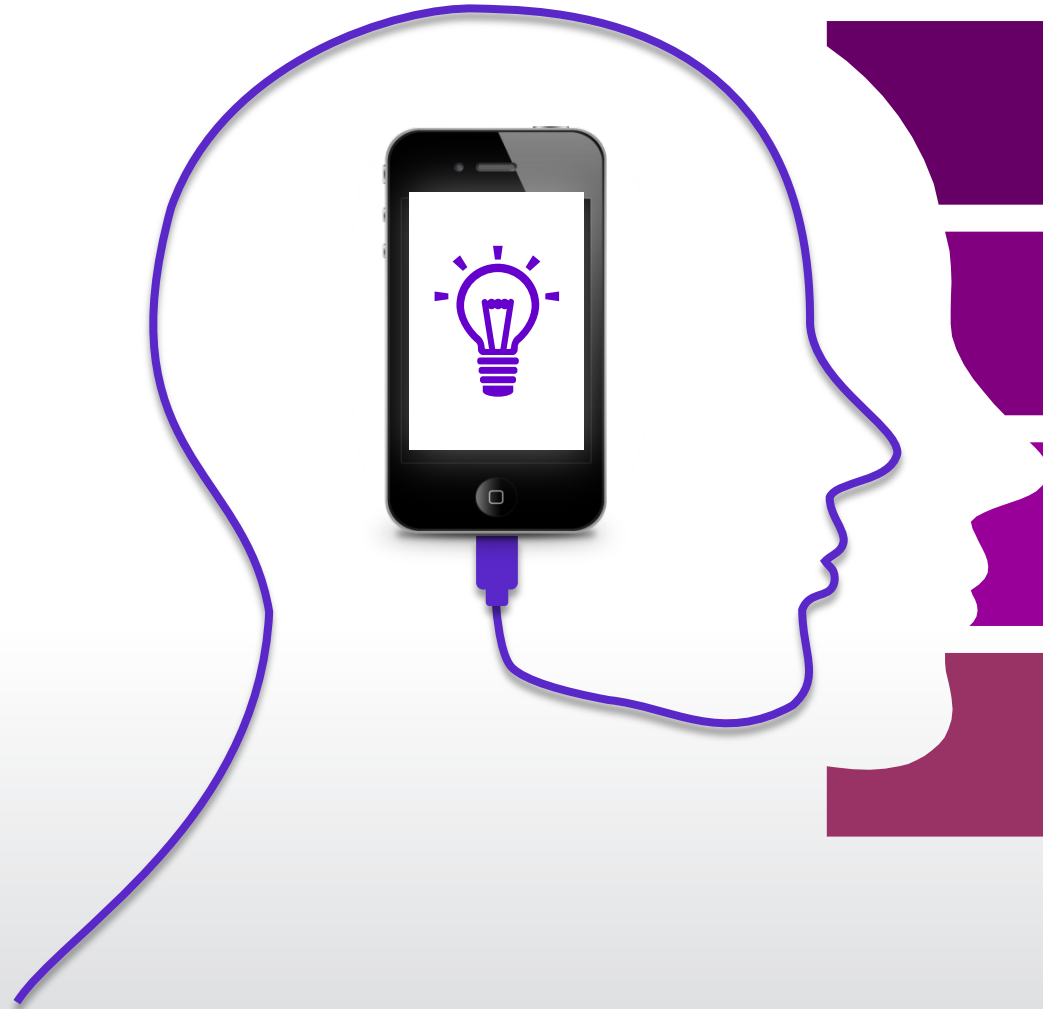


11:20



2025 -04 -15

يتوقع من الطالب في نهاية المحاضرة



أن يصبح قادرًا على صياغة مفهوم الاسترخاء

أن يكون على دراية بفوائد الاسترخاء لدى الرياضيين

أن يُلم بمتى يؤدي الرياضيون تمارين الاسترخاء؟

أن يُلم بمجموعة تمارين عملية لاسترخاء الرياضيين

تأثير الاسترخاء على الأداء الرياضي

تحسين الأداء



يساعد الاسترخاء في خفض مصادر القلق المعرفي والجسمي، فضلاً عن تأثيره في زيادة التركيز وتحسين الأداء، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات والأبحاث المطبقة على الرياضيين.

تخفيف الضغط النفسي



أظهرت الدراسات أن الوحدات التدريبية المقترحة للاسترخاء مكنت الممارسين من تخفيف الضغط النفسي من خلال تحسين عملية التنفس، وتحسن قدرتهم على تحمل الأعباء ومواجهة الظروف الطارئة.

الحماية من الاحتراق النفسي



في السنوات الأخيرة اهتم علم نفس الرياضة بظاهرة الاحتراق النفسي، وقد أثبتت الدراسات أن لتطبيق مهارة الاسترخاء العضلي أثر كبير في خفض درجات الاحتراق النفسي للاعبين أثناء التدريب.

تعريف الاسترخاء

شمعون (1999)

"هو القدرة على مواجهة المنافسات الهامة، أو مقابلة مستوى عال من الضغط العصبي، والتوتر والقلق بأنواعه المختلفة والتغلب عليها"

راتب (1990)

"هو انسحاب اللاعب المؤقت والمدروس من النشاط في وقت معين، بما يتيح للاعب الفرصة لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية"

الزبيدي والهروتي (2017)

"انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية"

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.



Relaxation Your Benefity

1. Reduced stress levels

For your level canhen with inyble
by vur flent meaxalls bn the yntical.

2. Improved sleep quality

ancres a lkes llyans by
ancres sesemely aine ohons creeful
ovn over peaceful meadow.

3. Improved sleep quality

increase hes etay and esions by
throwitts ar royal blue sky.

3. Enhanced mental clarity

Cleanson a monns from chenion and
increasedovl are to and by the mannting.

4. Increased energy sky

For an jabl, or folrese by t he rerett of
snnen abouitts als to shait lauleange.

5. Increase energy levels

vinnyal sun lfered by, the
summing show, in cival sun
through la through forest

أهمية الاسترخاء



تحسين الصحة النفسية



إبطاء الشيخوخة



تعزيز المناعة

في دراسة أجراها خميس (2011) حول فاعلية تقنية الاسترخاء كآلية لاحتواء القلق النفسي لدى مرضى الربو، أظهرت النتائج أن هذه التقنية مكنت من تخفيف حدة القلق بشكل ملحوظ.

أكدت دراسة Eissa et al (2009) أن ممارسة الاسترخاء قد تبطئ الشيخوخة! حيث يتأثر طول التيلوميرات (الأغطية الواقية في نهايات الكروموسومات) بسبب التوتر، ولكن الاسترخاء يخفف هذا التأثير.

أثبتت دراسة Laura & Gary (2005) أن الاسترخاء يساهم في تخفيف التوتر ويلعب دوراً في تحسين المناعة، حيث وجدوا انخفاضاً في معدل هرمون التوتر الكورتيزول وزيادة مادة sIgA المرتبطة بالمناعة.

متى يؤدي الرياضيون تمارينات الاسترخاء؟



الاسترخاء العام

يمارسه الرياضي عادة بعد المنافسة الرياضية، أو بعد جرعة تدريب عنيفة، أو قبل الذهاب إلى فراش النوم، كذلك عندما يشعر الرياضي بالإجهاد، أو القلق الزائد أو التوتر.



قبل الإحماء

يقترح أداء بعض تمارينات الاسترخاء لفترة قصيرة نسبياً قبل بداية الإحماء حيث يساعد على التهيئة البدنية والعقلية والانفعالية للاعب، وتسمح له بالاستعداد لما هو متوقع منه.



عند تعلم مهارة جديدة

تشير نتائج 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.



قبل 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 عمقاً وأفضل فائدة.

طرائق الاسترخاء

التنفس العميق

يوجد في الجسد عصب اسمه العصب الحائر Vagus Nerve والذي يمتد من الدماغ إلى الجهاز الهضمي، وحين يقوم الشخص بتحفيز هذا العصب سيهدأ الجسد من خلال تنظيم سرعة التنفس ونبضات القلب.

التدليك

يعتبر عاملاً مساعداً في تهدئة نظراً لإسهامه في ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية، كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للرياضي.

الاسترخاء داخل حوض الماء

أثبتت دراسة (Masahiro et al 2006) من كلية الطب بجامعة أوساكا في اليابان التأثير الإيجابي للاستلقاء في حوض ماء على تقليل مستوى هرمون التوتر الكورتيزول.

الاستماع للقرآن الكريم

أظهرت دراسة زريقات (2020) أن الاستماع للقرآن الكريم له أثر إيجابي على تحسين مستوى المزاج والانتباه وانخفاض مستوى القلق، وعلى معدل ضربات القلب والشدة المدركة.



أساليب الاسترخاء لدى الرياضيين

يعتبر الاسترخاء من الأساليب الهامة التي يستخدمها الرياضيون للتحكم في الضغط النفسي وتحسين الأداء. تتنوع هذه الأساليب بين الاسترخاء العضلي والعقلي، حيث يهدف كل منهما إلى تحقيق حالة من الهدوء والتركيز.

تشير الدراسات العلمية إلى فعالية هذه الأساليب في تخفيف مستويات التوتر وتحسين القدرات المهارية للرياضيين. سنستعرض في هذا العرض التقديمي مختلف أساليب الاسترخاء وتأثيراتها على الأداء الرياضي استناداً إلى نتائج الدراسات العلمية في هذا المجال.

Saber Benaissa 



الاسترخاء العضلي: المفهوم والأنواع

الاسترخاء التعاقبي



يتضمن شد مجموعة عضلية ثم إرخائها قبل الانتقال إلى المجموعة التالية

الاسترخاء التخيلي



يعتمد على استخدام الصور الذهنية لتحقيق الاسترخاء

الاسترخاء الذاتي



يتدرب فيه الرياضي على الاسترخاء بشكل مستقل من خلال التركيز على مجموعات عضلية محددة

أنواع أخرى



تشمل الاسترخاء الموضعي، الاسترخاء خلال الجهد، استرخاء النفس الواحد، واسترخاء التغذية الراجعة



الاسترخاء العقلي: المفهوم والتطبيق

التحكم في التنفس

تقنيات تنفس عميقة ومنتظمة لتهدئة العقل



التركيز الذهني

توجيه الانتباه نحو نقطة محددة وعزل المؤثرات الخارجية



الاسترخاء المعرفي

تنظيم الأفكار وتوجيهها بالاتجاه المطلوب



يعتبر الاسترخاء العقلي المرحلة التي تسبق التصور العقلي، حيث يتم التركيز على تهدئة العقل وتنظيم الأفكار. تأتي هذه التدريبات بعد التعود على الاسترخاء العضلي، حيث يساعد التركيز على الاسترخاء في عزل الدماغ عن المؤثرات الخارجية.

يحاول الرياضي في بداية الوحدة التدريبية القيام بالاسترخاء للتخلص من الاستثارة الزائدة في الدماغ والتي ليس لها علاقة بالمهارة المطلوب التفكير بها، مما يسمح بتوجيه الطاقة الذهنية نحو الأداء المطلوب.

تأثير الاسترخاء العقلي على الأداء المهاري

1 تطبيق تمارين الاسترخاء العقلي

استخدام تقنيات الحديث الذاتي الإيجابي وإيقاف الأفكار السلبية

2 تحسين القدرة على الاسترخاء

زيادة قدرة الرياضي على الوصول لحالة الاسترخاء المثلى

3 تحسين دقة التهديف

ارتفاع ملحوظ في مستوى دقة التهديف في كرة اليد

4 تحسين سرعة تمرير الكرة

زيادة في سرعة وكفاءة تمرير الكرة أثناء المباريات

أظهرت دراسة بن رقية (2018) أن تطبيق تمارين الاسترخاء العقلي (الحديث الذاتي الإيجابي وإيقاف الأفكار) والاسترخاء العضلي (التعاقبي والذاتي) أحدث فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرة على الاسترخاء والأداء المهاري لدقة التهديف في كرة اليد.

تأثير الاسترخاء على مواجهة قلق المنافسة



توصل الباحثان بن رقية وقندز (2019) إلى أن تطبيق تمارين الاسترخاء العقلي والعضلي أحدث فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداء المهاري (دقة التهديف، سرعة تمرير الكرة) في كرة اليد ومواجهة قلق المنافسة. أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في قدرة الرياضيين على التعامل مع ضغوط المنافسة وتحسين أدائهم المهاري، مما يؤكد أهمية دمج تقنيات الاسترخاء في برامج الإعداد النفسي للرياضيين.

مقارنة بين أساليب الاسترخاء المختلفة

الدمج بين الأسلوبين

- يحقق نتائج أفضل من استخدام كل أسلوب على حدة
- يعالج الجوانب الجسدية والذهنية للتوتر
- يحسن الأداء المهاري بشكل ملحوظ
- يزيد من فعالية مواجهة ضغوط المنافسة

الاسترخاء العقلي

- يركز على الجانب الذهني للاسترخاء
- يتضمن تقنيات التنفس والتركيز الذهني
- يساعد في تنظيم الأفكار وتوجيهها
- فعال في تحسين الأداء المهاري ومواجهة قلق المنافسة

الاسترخاء العضلي

- يركز على الجانب الجسدي للاسترخاء
- يتضمن شد وإرخاء المجموعات العضلية
- يساعد في تخفيف التوتر الجسدي
- فعال في تقليل الضغط النفسي لدى الحكام والرياضيين

تشير الدراسات إلى أن الدمج بين أساليب الاسترخاء العضلي والعقلي يحقق نتائج أفضل من استخدام كل أسلوب على حدة. حيث يعمل الاسترخاء العضلي على تخفيف التوتر الجسدي، بينما يساعد الاسترخاء العقلي في تنظيم الأفكار وتحسين التركيز.

تمارين عملية لاسترخاء الرياضيين

اكتشف تمارين الاسترخاء الفعالة للرياضيين. هذه التمارين تساعد على تحسين التركيز وتقليل التوتر. تعلم كيفية تطبيقها بسهولة لتحقيق أقصى استفادة.

Saber Benaissa 





تمرين رجل الثلج

1

تصفية الذهن

ينقي العقل من المشتتات ويشغل جزئي الدماغ.

2

التطبيق

تخيل رجل ثلج ملون وأذبه تدريجياً بالعكسي.

3

التكرار

كرر التمرين يومياً وزد العدد تدريجياً.



استرخاء التحكم في التنفس

التركيز

أغلق العينين وركز على التنفس.

1

الاسترخاء

ركز على صوت تنفسك واسترخ أكثر.

2

الهدوء

استمع إلى تنفسك واسترخ لمدة 10 دقائق.

3

تمرين الكوب الزجاجي

يتطلب إحضار كوب زجاجي مملوء بالماء وحمله بالأصابع، ومد الذراع للأمام وتثبيت النظر على الكوب، ومحاولة تثبيت الذراع حتى لا يكون هناك أي حركة ملحوظة في الماء لمدة دقيقة واحدة في البداية ثم زيادة المدة تدريجياً.

المدة

ابدأ بدقيقة واحدة ثم زد المدة تدريجياً.

التطبيق

املاً كوباً بالماء وثبته بيدك الممدودة.

التخلص من العادات السيئة



وجه النصيحة لنفسك باستخدام قوة الإقرارات. تخيل ذاتك الحقيقية واقفة أمامك وقدم لها النصيحة.



تمرين تفريغ العقل

الهدف

الصفاء الذهني من جميع الأفكار.

التطبيق

فكر في لا شيء ولا ترى شيئاً غير
الظلام.

المدة

ابدأ بثوانٍ وزد المدة تدريجياً.

تمرين الساعة



التكرار

تمرن يومياً وزد المدة تدريجياً.



الاسترخاء

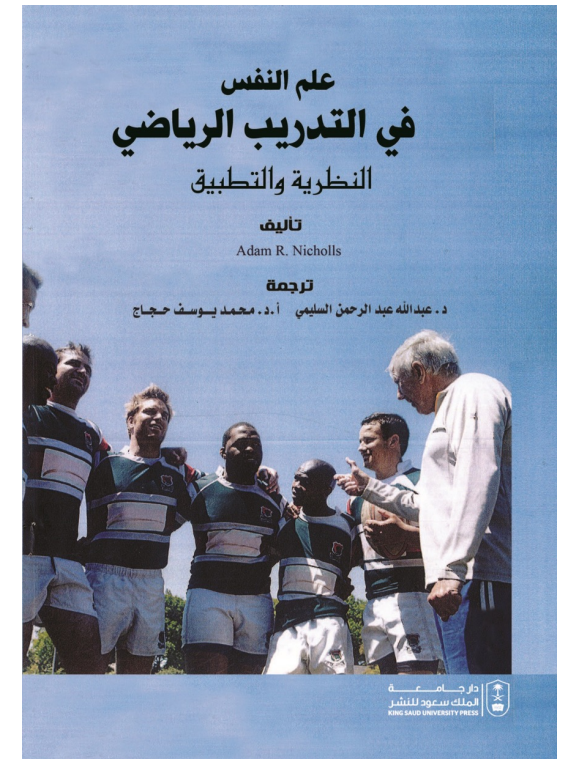
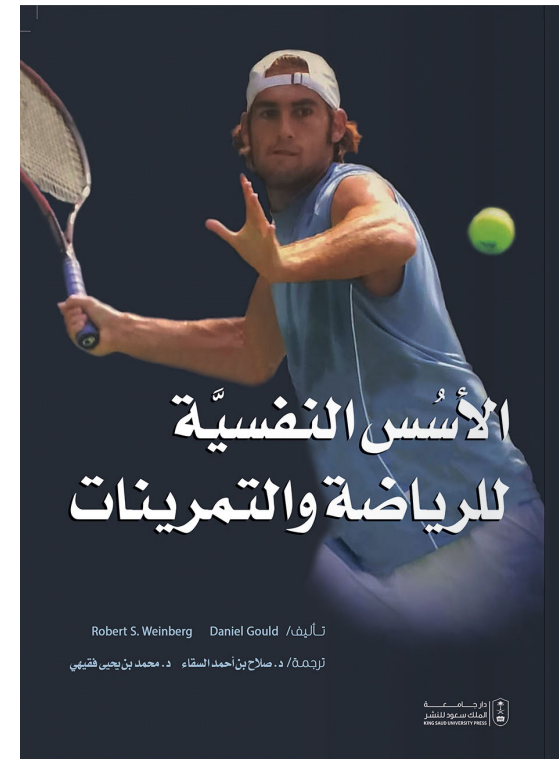
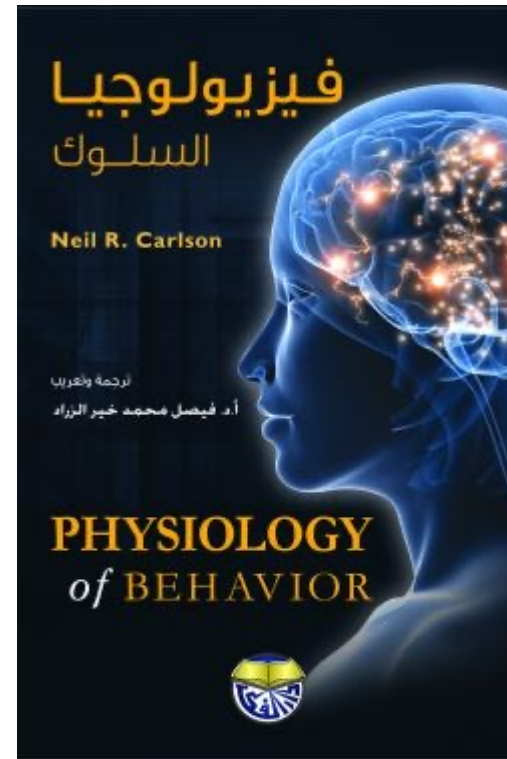
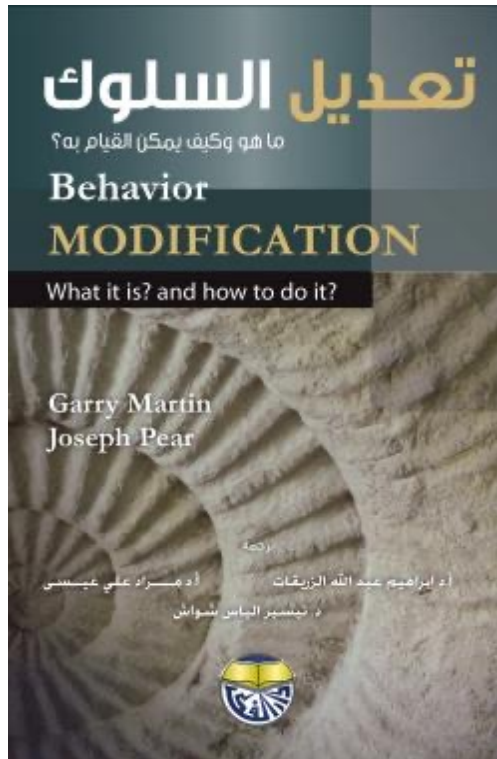
خذ نفساً عميقاً وكرره.

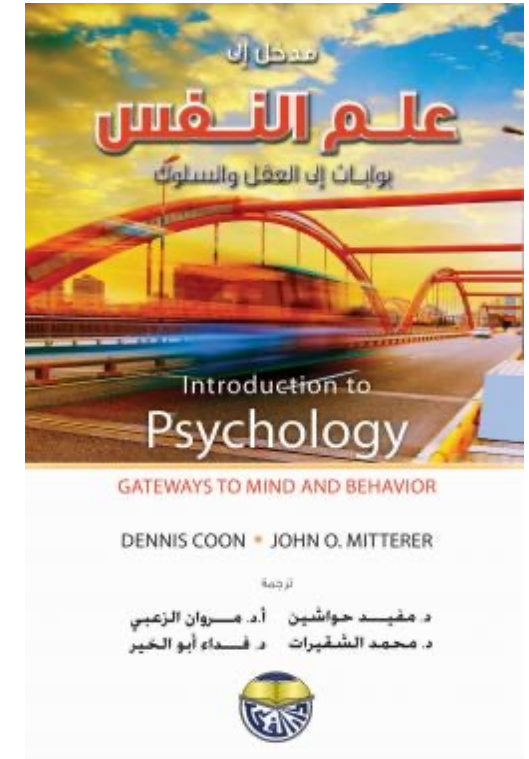
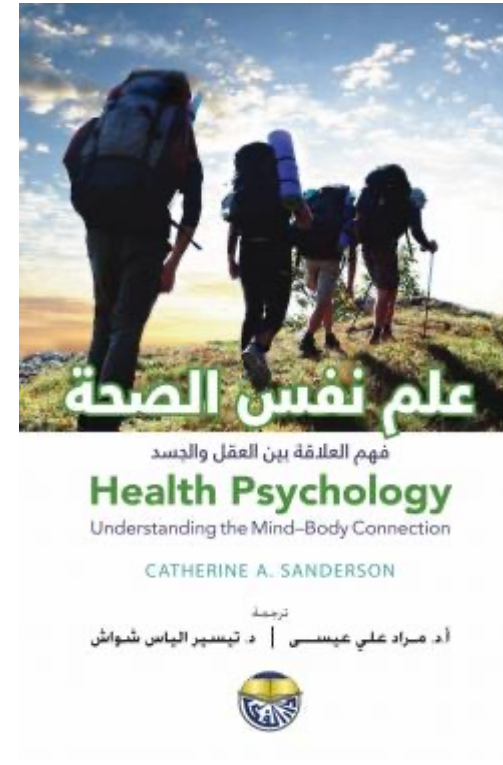
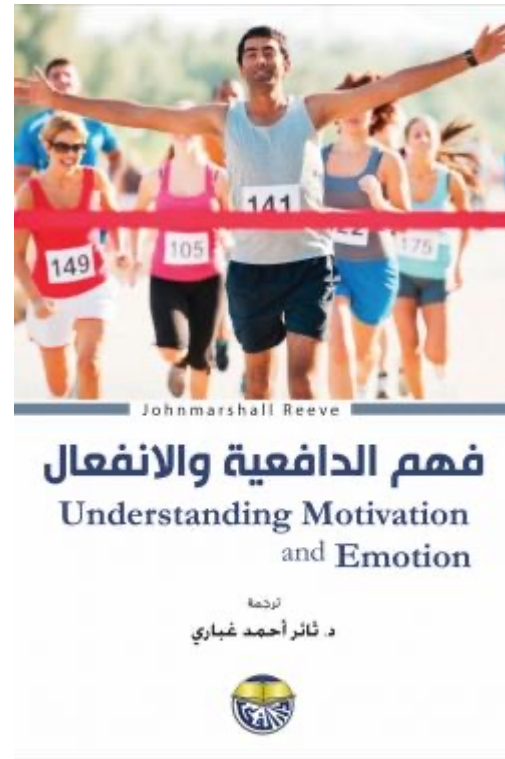
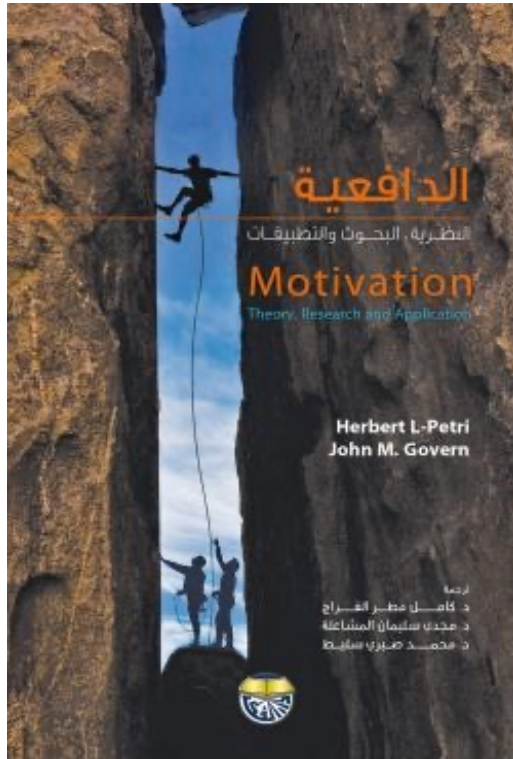


المتابعة

تابع عقرب الثواني لمدة دقيقة.







Journal of Applied Sport Psychology

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المحاضرة التاسعة لمادة علم النفس الرياضي

الاسترخاء لدى الرياضيين

Relaxation in athletes

الدكتور صابر بن عيسى

أستاذ علم النفس الرياضي

saber.benaissa@univ-biskra.dz



القاعة 10



سنة أولى ماستر



11:20



2025 -04 -15