



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Effect of Positive Progressive Relaxation and Different–Altitude Manufactured Barriers in Reducing Exam Anxiety at Crossing Barrier and Performance Time in 100 Barriers Effectiveness

Abdalsatar Aldhamad¹ ✉ Fatimah Hassan Hasoon² ✉

University of Basrah/ College of Physical Education and Sports Sciences^{1,2}

Article information

Article history:

Received 12/2/2025

Accepted 12/3/2025

Available online 15, Mar,2025

Keywords:

Positive Progressive Relaxation,
Different–Altitude, Manufactured
Barriers , Reducing Exam Anxiety



Abstract

The topics of sports psychology are a vital aspect affecting the progress of the process of preparing and integrating the athlete in line with the requirements of achieving sports achievement, and the effectiveness of jumping over barriers is one of the difficult events in athletics and many teachers and coaches suffer a lot during their education, especially among new beginners, because there is a fear of injuries that occur during the beginnings of education, especially among female students, the experimental approach was used in a one–group manner, and the research sample was represented by students of the second stage of the impact of the conclusions Positive gradual relaxation in reducing exam anxiety among students of the second stage, and the effect of various manufactured barriers in reducing exam anxiety among students of the second stage and the effect of reducing exam anxiety in reducing the time of passing the barrier among students. Keywords: Positive progressive relaxation, manufactured obstacles of different heights, exam anxiety, effectiveness of 100 barriers.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير الاسترخاء التدريجي الايجابي وحواجز مصنعة مختلفة الارتفاع في خفض قلق الامتحان عند اجتياز الحاجز وزمن الأداء فى فعالية 100 حواجز

عبدالستار جبار الضمد¹ ✉ فاطمة حسن حسون² ✉

جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^{1,2}

الملخص

تشكل موضوعات علم النفس الرياضي جانبا مهما وحيويا مؤثرا في سير عملية اعداد الرياضي وتكامله تماشيا مع متطلبات تحقيق الاداء الرياضي، و تعد فعالية القفز فوق الحواجز من الفعاليات الصعبة في العاب القوى ويعاني كثير من المدرسين والمدرّبين معاناة كثيرة اثناء تعليمها خصوصا عند المبتدئين الجدد، لان هناك خوفا من الاصابات التي تحدث اثناء بدايات التعليم وخصوصا لدى الطالبات، استخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة، و تمثلت عينة البحث بطالبات المرحلة الثانية لاستنتاجات أثر الاسترخاء التدريجي الايجابي في خفض قلق الامتحان لدى طالبات المرحلة الثانية، و أثرت الحواجز المصنعة المختلفة الارتفاع في خفض قلق الامتحان لدى طالبات المرحلة الثانية و أثر خفض قلق الامتحان في تقليل زمن اجتياز الحاجز لدى الطالبات. الكلمات المفتاحية: الاسترخاء التدريجي الايجابي، حواجز مصنعة مختلفة الارتفاع، قلق الامتحان، فعالية 100 حواجز.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2025/2/12

القبول: 2025/3/12

التوفر على الانترنت: 15, مارس, 2025

الكلمات المفتاحية:

الاسترخاء التدريجي الايجابي. وحواجز مصنعة. خفض قلق الامتحان , اجتياز الحاجز

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

تشكل موضوعات علم النفس الرياضي جانبا مهما وحيويا مؤثرا في سير عمليات اعداد الرياضي وتكامله تماشيا مع متطلبات تحقيق الاداء الرياضي ، ويعد من بين اقدم العلوم الذي اهتم بمختلف انواع السلوك الانساني ، و البحث عن ماهية الشروط والعوامل التي لا يتم هذا السلوك بدونها ، وما تأثيرها على الانسان ومدى علاقة الظروف الخارجية المختلفة التي يبحث فيها هذا السلوك ، وكذلك مدى علاقة الجسم بالعقل امام هذا التوسع الهائل لعلم النفس وضرورته اليومية ، أذن لابد لنا من النظر الى ما في ذخيرة التربية البدنية و علوم الرياضة من نظريات وتحليلات نفسية وسلوكية في هذا المجال وتأثيرها في اطارها التربوي على الحياة الانفعالية للإنسان يتغلغل الى اعماق مستويات السلوك والخبرة حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الانسان ودوره في تشكيل سماته النفسية (Khazal et al., 2025) (Hussain & Chasib, 2024).

أن التطور التكنولوجي الذي شهده العالم الآن في مختلف العلوم جاء في خدمة الجانب الرياضي والذي يتطلب من المدرسين و المدربين التخلص من كافة الحسابات غير الموضوعية في تشخيص الاداء الحركي الرياضي في معظم الالعاب الرياضية وتقويم الاداء الحركي بطرائق علمية سليمة أضافه الى اعتماد ادوات البحث المختبرية لدراسة دقائق اجزاء الحركة من اجل التوصل الى الاداء النموذجي الذي يجعل اللاعب يستغل قواه الذاتية لمقاومة القوى السلبية وتحريك اجزاء الجسم بتوافق حركي لضمان متطلبات النجاح في اداء مراحل الحركة بانسيابية تامة (Abdel-Mahdi Mahmoud Ali & Nouri Abbas, 2019).

تبدو أهمية البحث واضحة في الكشف عن واحد من الأساليب النفسية التي تبعد التوتر النفسي والقلق عن الطالبة متمثلا بالاسترخاء التدريجي الإيجابي الذي يجعل من الطالبة مهيئة للأداء الرياضي المناسب فضلا عن استخدام الحواجز المصنعة المرنة التي تبعد شبح الخوف من الإصابة وبالتالي تجعل الطالبة تؤدي بشكل أفضل من استخدام الحواجز العادية الى ان تكتسب الطالبة الثقة الكافية في قدرتها على الأداء بشكل افضل (Abdel Hamza Merza, 2021; Lu & Li, 2022).

1-2 مشكلة البحث :-

تعد فعالية القفز فوق الحواجز (100م حواجز) من الفعاليات الصعبة في العاب القوى ويعاني كثير من المدرسين والمدربين معاناة كثيرة اثناء تعليمها خصوصا عند المبتدئين الجدد، وذلك هناك خوفا من الاصابات التي تحدث اثناء بدايات التعليم وخصوصا لدى الطالبات حيث يعد الحاجز بوزنه وارتفاعه أداة معيقة للتعليم، ولا توجد بدائل اخرى لدى القائمين على العملية التعليمية (المدرسين) لاستخدامها لكي تسهل من عمليات التعليم وتخفف من حالات التوتر النفسي والقلق الذي ينتاب الطالبات اثناء عملية التعليم ، ومن خلال ملاحظه الباحثان عند تعليم هذه الفعالية وجدا قلق ينتاب الطالبات اثناء تعلم الحواجز في المرحلة الدراسية الثانية ، لذلك ارتأى الباحثان ان يبحثا هذه المشكلة من خلال استخدام الاسترخاء التدريجي الايجابي الذي يساهم في

خفض القلق و كذلك زيادة الثقة بالنفس للطالبات تساعدن عند اجتياز الحاجر، و تصنيع عدة حواجز مختلفة الارتفاعات مرنة ولا تؤدي الى اصابات اثناء استخدامها مما يعط دافعا قويا لتعلم هذه الفعالية التي دائما ما تكون صعبة عليهن.

1-3 أهداف البحث :- يهدف الباحثان للتعرف على:

1- حاله قلق الامتحان لدى طالبات المرحلة الثانية / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة .

2- تأثير الاسترخاء التدريجي الايجابي في خفض قلق الامتحان لدى طالبات المرحلة الثانية

3- تأثير الحواجز المصنعة المختلفة الارتفاع في خفض قلق الامتحان .

4- تأثير خفض قلق الامتحان في زمن الأداء (100م حواجز) لدى طالبات السنة الثانية .

1-4 فرض البحث :-

للاسترخاء التدريجي الإيجابي وللحواجز المصنعة تأثير ايجابي في خفض قلق الامتحان وزمن فعالية 100 حواجز لدى طالبات المرحلة الثانية كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية كليه التربية البدنية و علوم الرياضة.

1-5-2 المجال المكاني : ملعب العاب القوى في كليه التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة البصرة

1-5-3 المجال الزمني : للفترة من 1-11-2023 ولغاية 9-12-2023

2- منهجية و إجراءات البحث الميدانية:

2-1 منهج البحث:

أن طبيعة المشكلة المراد دراستها ومتطلباتها هي التي تحدد منهج البحث , ولكون موضوع بحثنا هذا يتناول عمليه التعليم فان المنهج التجريبي هو أقرب المناهج لحل المشكلة اذ ان التجريب هو تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما, وملاحظه التغيرات الناتجة في الحدث ذاته وتفسيرها (2: 277) ولوجود أنواع عديدة من التصميم التجريبية فقد استخدمنا الباحثان التصميم التجريبي للحد الأدنى من الضبط الذي يتناول عاده مجموعه واحده من الافراد يجري عليها اختبار قبلي في بداية التجربة ثم اختبار بعدي في نهايتها بعد التعرض للمتغير المستقل ويعرف هذا التصميم باسم تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي و البعدي (3: 103)

2-2 مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة في جامعه البصرة 2023-2024م، يعد اختيار العينة من الخطوات والمراحل المهمة للبحث ,وان طبيعة البحث هي التي تتحكم بنوع العينة وفي ضوء ما تقدم فقد عمدا الباحثان الى استخدام الطريقة العمدية (المقصودة) في اختيار العينة من طالبات المرحلة الثانية البالغ عددهم (15) طالبة ، و قام الباحثان بتجانس عينة البحث بأهم المتغيرات الأساسية في البحث.

3-2 وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحثان الوسائل و الادوات التالية لجمع المعلومات :

* استمارة جمع البيانات (استبيان).

*ريكورد لسماع الموسيقى .

*المصادر والمراجع .

*الملاحظات والتحليل.

* المقابلات الشخصية: قام الباحثان بأجراء مقابلات شخصيه لذوي الخبرة والاختصاص في مجال العاب القوى لغرض تحديد الارتفاعات التي ستطبق على عينه البحث ملحق (1)

2-4 الاسترخاء التدريجي الإيجابي والحواجز المصنعة و قلق الامتحان :

لغرض التأثير و التقليل من القلق استخدم الباحثان بعض الأساليب النفسية و هي :

1- الاسترخاء التدريجي الإيجابي :

1- استخدام الاسترخاء التدريجي الإيجابي للطالبات بعد نهاية المحاضرة بزمان (5-7) دقائق مرتين أسبوعيا و لمدة شهر .

2- الاستماع إلى الموسيقى التي من شأنها تبعث الاسترخاء عند الطالبات بمعدل مرتين اسبوعيا خلال شهر و بزمان (5) دقائق(تم اجراء جلسات الاسترخاء في قاعة الجمناستك للطالبات) .

3- استخدام حواجز مصنعة مرنة بثلاث ارتفاعات مختلفة أقل من الارتفاع الدولي لتعزيز ثقة الطالبة بنفسها و الارتفاعات (50سم، 60سم، 70سم) .

4- استخدام مقياس قلق الامتحان الذي تميز بالصدق المرجعي (4: 223)

2-5 التجربة الاستطلاعية

لكون التجربة الاستطلاعية عبارة عن تجربة مصغرة ومشابهة للتجربة الحقيقية قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية يوم 2023/10/29م في الساعة الثامنة والنصف صباحا على مضمار كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/ جامعة البصرة على عينة من (5) طالبات خارج العينة الأساسية و ضمن مجتمع البحث وكان الهدف من التجربة التعرف على تطبيق مقياس القلق واجتياز الحاجز المرن فضلا عن جلسة استرخاء للطالبات.

2-6 التجربة الرئيسية

أجرى الباحثان الاختبارات القبلية بتاريخ 2023/11/1 الى و تم استخدام البرنامج المقترح بتاريخ

2023/11/2 و الاختبارات البعدي بتاريخ 2023/12/4 .

2-7 الوسائل الإحصائية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الاختلاف .
- اختبار (ت) للمجموعتين المرتبطتين .

3- عرض و مناقشة البحث:

3-1 عرض نتائج البحث:

جدول (1)

الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة ت بين القياس القبلي و البعدي بقلق الامتحان

المتغير	الوحدة	القبلي		البعدي		قيمة ت	الدلالة الإحصائية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
قلق الامتحان	الدرجة	52.77	6.64	41.52	2.69	6.65	معنوي

يتضح من خلال الجدول (1) أن قيمة الوسط الحسابي للقياس القبلي بقلق الامتحان لطالبات المرحلة الثانية بلغ (52.77) وانحراف معياري (6.64) ، و الوسط الحسابي للقياس البعدي بلغ (41.52) و انحراف معياري بلغ (2.65) ، و بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.65) و هي أكبر من القيمة عند مستوى دلالة 0.05 و البالغة (3.36) و بذلك تكون هناك فروق بقلق الامتحان بين القياس القبلي و البعدي و لصالح القياس البعدي .

جدول (2) الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة ت بين القياس القبلي و البعدي بزمان عدو 100م حواجز

المتغير	الوحدة	القبلي		البعدي		قيمة ت	الدلالة الإحصائية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
زمان عدو 100م حواجز	الثانية	31.46	2.42	25.29	2.52	6.52	معنوي

يتضح من خلال الجدول (2) أن قيمة الوسط الحسابي للقياس القبلي بزمان عدو 100م حواجز لطالبات المرحلة الثانية بلغ (31.46) وانحراف معياري (2.42)، والوسط الحسابي للقياس البعدي بلغ (25.29) وانحراف معياري يبلغ (2.52)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.52) وهي أكبر من القيمة عند مستوى دلالة 0.05 والبالغة (3.36) وبذلك تكون هناك فروق بزمان عدو 100م حواجز بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي .

3-2 مناقشة نتائج البحث:

أتضح من خلال الجدول (1) أن قيمة (ت) بين القياس القبلي و البعدي كانت (6.65) و هي قيمة أكبر من القيمة الجدولية عند 0,05 و بذلك تكون هناك فروق بين القياس القبلي و البعدي في القلق و لصالح القياس البعدي لدى الطالبات ، و أتضح من خلال الجدول (2) أن قيمة (ت) بين القياس القبلي و البعدي كانت (6.52) و هي قيمة أكبر من القيمة الجدولية عند 0,05 و بذلك تكون هناك فروق بين القياس القبلي و البعدي في زمن اجتياز الحواجز و لصالح القياس البعدي لدى الطالبات مما يعني فاعلية الحواجز المصنعة و الاسترخاء التدريجي الايجابي المستخدم في التقليل من حالة قلق الامتحانات لدى الطالبات حيث عندما تقفز الطالبة الحاجز و هو يتميز بالمرونة يساعدها في تعزيز ثقة الطالبة بنفسها ويقل خوفها من الاصابة و كذلك الاسترخاء التدريجي الايجابي قللت من القلق لأن الموسيقى و الاسترخاء ساهمو في الاسترخاء للعضلات و كذلك الجهاز العصبي مما يساهم في التقليل من القلق (Abdel Amir, 2024; Elbadawi, 2022) .

يذكر الباحثان ان من الطبيعي ان الطالبة عندما تؤدي جلسات الاسترخاء التدريجي الإيجابي يبعد عنها التوتر النفسي و يخفض القلق الناتج من التعامل مع عارضة الحاجز فضلا عن زيادة ثقة الطالبة بنفسها يجعلها قادرة على أداء ركض 100م حواجز سواء كانت قبل الأداء اجتياز الحاجز او بعده، كذلك تجعل اجتياز الحاجز اسهل مما يساهم في تقليل الزمن للسباق ، فضلا عند التعود على اجتياز الحاجز الأقل ارتفاعا المرن يجعلها قادرة على اجتياز الحاجز بالارتفاع الدولي حيث تزداد قابليتها المهارية نتيجة تعزيز ثقة الطالبة بنفسها (Abbasi et al., 2023; Habib, 2022).

و بذلك تتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة حذيفة نجم و اسراء جاسم (2024) علاقة القلق المتعدد الابعاد في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطالبات (1)، وكذلك دراسة مصطفى حسن و انعام جليل 2006 الذي وجد تأثير القلق في أداء بعض مهارات القفز على جهاز الحصان بلعبة الجمناستيك (Abdel Hamza, 2019; Neamah AL-Jadaan et al., 2024).

4- الاستنتاجات و التوصيات:

4-1 الاستنتاجات : من خلال نتائج البحث توصل الباحثان للاستنتاجات التالية :

- 1- تميزت حاله قلق الامتحان بالارتفاع لدى طالبات المرحلة الثانية / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة قبل تنفيذ و اجتياز الحواجز المصنعة و الاسترخاء التدريجي الايجابي .
- 2- أثر الاسترخاء التدريجي الايجابي في خفض قلق الامتحان لدى طالبات المرحلة الثانية .
- 3- أثرت الحواجز المصنعة المختلفة الارتفاع في خفض قلق الامتحان لدى طالبات المرحلة الثانية
- 4- أثر خفض قلق الامتحان في تقليل زمن اجتياز الحاجز لدى طالبات السنة الثانية .

4-2 التوصيات: من خلال استنتاجات البحث توصل لباحثان للتوصيات التالية :

- 1- قياس حاله قلق الامتحان لدى طالبات المرحلة الثانية / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة قبل تنفيذ و اجتياز الحواجز في فعالية 100 م .
- 2- استخدام الاسترخاء التدريجي الايجابي لفعاليته في خفض قلق الامتحان لدى طالبات المرحلة الثانية.
- 3- استخدام الحواجز المصنعة المختلفة الارتفاع لدورها في خفض قلق الامتحان لدى طالبات المرحلة الثانية / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة .
- 3- إجراء دراسات على سمات نفسية أخرى باستخدام وسائل تعليمية أخرى.

References

- Abbas, R. N., Abdul Razzaq, M., & Alsaeed, R. (2023). Designing and codifying special tests to evaluate the performance of some scouting skills for middle school scout teams. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 46–63. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.419>
- Abdel Amir, H. A. (2024). Academic adjustment and its relationship to psychological stress among students of the Department of Physical Education and Sports Sciences. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3), 456–467. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.719>
- Abdel Hamza, M. (2019). The effectiveness of a proposed psychological program in developing some football skills for futsal. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 29(3), 320–332. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/266>
- Abdel Hamza Merza, R. (2021). The effectiveness of a proposed psychological program in developing some football skills for futsal. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 29(3), 320–332. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/266>
- Abdel-Mahdi Mahmoud Ali, ف. د. م., & Nouri Abbas, أ. م. د. ر. (2019). Measuring the level of psychological stress and its relation to the psychological hardness of advanced boxers. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 29(4), 220–235. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/225>
- Elbadawi, G. (2022). The Reality of Psychological Preparation from the Point of View of the Players of The Excellent Sports Teams in Sudan. *Journal of Studies and Researches of Sport Education (JSRSE)*, 32(1), 128–139. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i1.282>
- Habib, B. (2022). Emotional Intelligence and Its Relationship with the Cognitive Psychological Outcome for Physical Education Teachers at Al-muthana Education Directorate. *Journal of*

Studies and Researches of Sport Education, 32(2), 253–269.
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i2.360>

Hussain, K. ali, & Chasib, A. S. (2024). Psychological stress and its relationship to the accuracy of shooting in the three–pointer skill of basketball players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(4), 619–638. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.817>

Khazal, H. J., Kadhum, W. H., Hussein, R. A., & Mohammed, F. H. (2025). Psychological and social pressures on people with various disabilities from the perspective of their teachers in Iraq. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(3), 48–60.
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1078>

Lu, Y., & Li, W. (2022). Psychological Factors in Training of Basketball Players to Improve Their Shooting Accuracy. *Mobile Information Systems*, 2022.
<https://doi.org/10.1155/2022/3012107>

Neamah AL–Jadaan, D. A. A.–S., Alsaheed, R., Nazary, R., Munahi, K. S., & Mustafa, U. S. (2024). An analytical study of the index of some biomechanical variables for the shooting skill of forearm handball players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2), 385–397. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.557>

Huthaifa Najm and Israa Jassim (2024), The Relationship Between Multidimensional Anxiety and the Performance of Some Basic Football Skills, *Wasit Journal of Sports Sciences*, Volume 21, Issue 4,

DeVovan Dalin (1981), *Research Methods in Education and Psychology* (translated by Muhammad Nabil Nawfal et al.), Cairo: Anglo–Egyptian Library,

Abdul Jalil Ibrahim Al–Zubaidi and Muhammad Ahmad Ghanem (1981), *Research Methods in Education*, Vol. 1, Baghdad: Baghdad University Press

Muhammad Hassan Alawi (1997), *Psychological Tests in the Sports Field*, Dar Al–Maaref, Egypt,

Mustafa Hassan and Inam Jalil, (2007), The Effect of Anxiety on the Performance of Vaulting Skills on the Horseback Apparatus in Gymnastics, Journal of Physical Education, Al-Mustansiriya University, Volume 18, Issue 3.

5- ملحق (1)

أ.د قصي محمد علي

أ.د. ناهده حامد

أ.د صباح عبد الله

أ.د. وليم لويس

ملحق (2)

نموذج الاسترخاء التدريجي الإيجابي :

شروط الأداء :

- القيام بتوجيه الطالبة لفظياً للأداء .

- المراحل التالية لتقدم الطالبة تسجل هذه التوجيهات على مسجل ويستمتع إليها ويقوم بالأداء دون الحاجة إلى مساعدة خارجية (مرتين) أسبوعياً ولفترة (4) أسابيع.(تستخدم الموسيقى اثناء الجلسات)

- ينبغي ملاحظة أن الجهد الذي تبذله الطالبة يستخدم فقط لانقباض العضلات ، أما بالنسبة لاسترخاء العضلات فينبغي مراعاة عدم محاولة الطالبة إجبار نفسها على الاسترخاء ، إذ أن محاولة بذلك جهد للاسترخاء غالباً ما يكون لها تأثير عكسي نظراً لأن " المحاولة " ترتبط ببذل جهد وتوتر ؛ لذا ينبغي أن تسترخي الطالبة بعضلاتها المختلفة من خلال امتداد هذه العضلة ومن تلقاء نفسها دون إجبارها.

- ينبغي أن تحس الطالبة بالفرق بين الانقباض والاسترخاء وأن تتذكر دائماً خبرة

و انطباع الاسترخاء.

توجيهات الأداء :

- اركدي بصورة مريحة بدرجة كبيرة مع مد الرجلين بكاملهما بحيث تشير أصابع القدمين إلى الخارج والذراعين بجوار الجسم.
- اقبضي أصابع يدك اليسرى بقوة وحاول أن تحس بالتوتر والانقباض في قبضتك وفي ذراعك اليسرى.
- افرد أصابع يدك اليسرى واسترخ كاملاً وذراعك . . ولاحظ الفرق بين الاسترخاء والانقباض.
- مرة أخرى اقبض أصابع يدك اليسرى وحاول أن تحس بالانقباض والتوتر في يدك وفي ذراعك.
- افرد أصابع يدك اليسرى واسترخ بذراعك وأصابعك ولاحظ الفرق بين الاسترخاء والانقباض.
- والآن اقبض أصابع يدك اليمنى بقوة وحاول أن تجعل بقية جسمك مسترخياً وأن تحس بالتوتر والانقباض في قبضتك وفي ذراعك اليمنى.

- افرد أصابع يدك اليمنى واسترخ كاملاً بأصابعك وذراعك ولاحظ الفرق المريح في هذه الحالة (الآن).

- مرة أخرى اقبض أصابع يدك اليمنى بقوة ولاحظ قوة التوتر والانقباض.

- افرد أصابع يدك اليمنى واسترخ بإصبعك وذراعك وحاول أن تشعر بالفرق بين الانقباض والاسترخاء.

- استمر في الاسترخاء . . استمر في الاسترخاء.

- والآن اقبض أصابع يديك اليسرى واليمنى بقوة لكي تشعر بالتوتر والانقباض في ذراعيك . . لاحظ في ذهنك كيف تشعر بهذا الانقباض والتوتر.

- والآن استرخ . . اجعل أصابعك مسترخية تماماً وكذلك ذراعيك وحاول أن تشعر بهذا الاسترخاء وملاحظة الفرق بين انقباض عضلاتك ثم استرخائها.

- استمر في استرخاء أصابعك وذراعيك أكثر فأكثر.

- والآن قم بثني ذراعيك حتى تشعر بهذا الانقباض والتوتر.

- والآن استرخ . . اجعل أصابعك مسترخية تماماً وكذلك ذراعيك وحاول أن تشعر بهذا الاسترخاء وملاحظة الفرق بين انقباض عضلاتك ثم استرخائها.

- استمر في استرخاء أصابعك وذراعيك أكثر فأكثر.

- والآن قم بثني ذراعيك حتى تشعر بالتوتر والانقباض في الجزء العلوي من الذراعين ولاحظ هذا التوتر والانقباض . . ثم قم

- بالاسترخاء . . ولا حظ الفرق بين الانقباض والاسترخاء .
- والآن مد الذراعين على استقامتهما حتى تشعر بالتوتر والانقباض في العضلات الخلفية لذراعك وحاول أن تحس بهذا التوتر والانقباض . . ثم استرخ . . اجعل الذراعين في وضع مستريح ودع الاسترخاء يمتد لكل جزء من اليدين والذراعين .
- حاول أن تركز على استرخاء ذراعيك بدون أدنى توتر .
- لاحظ الإحساس بثقل ذراعيك نتيجة عملية الاسترخاء .
- حاول أن تشعر أن ذراعيك في أتم راحة في حالة الاسترخاء . . استرخاء تام . . استرخاء تام .
- والآن ننقل إلى الوجه . . حاول أن ترفع حاجبيك بقوة لأعلى حتى تشعر بالتوتر والانقباض في جبهتك . . ثم قم بالاسترخاء .
- اضغط حواجبك لأسفل حتى تشعر بالتوتر والانقباض في عينيك . . ثم استرخاء . . استرخاء .
- مرة أخرى اضغط الحاجبين لأسفل بقوة حاول أن تشعر بالتوتر والانقباض . . ثم استرخ دون أن تفتح العينين . . احفظ بالاسترخاء في عينيك واجعلهما مغلقتين بصورة مريحة ولاحظ الاسترخاء في جبهتك وعينيك .
- والآن اضغط على لسانك حتى تشعر بالتوتر والانقباض في الفك . . حاول أن تشعر بالانقباض والتوتر في كل من أجزاء الفك . . استرخ مع فتح الشفتين قليلاً .
- والآن حاول أن تضغط بلسانك بقوة في سقف الفم ولاحظ التوتر والانقباض في لسانك . . ثم استرخ بعودة اللسان إلى موضعه .
- والآن اضغط بالشفيتين معاً حتى تحس بالتوتر والانقباض في فمك . . ثم استرخ . . لاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء .
- والآن حاول أن تسترخي بكل أجزاء وجهك . . وجبهتك . . وعينيك . . والفكين . . والشفيتين . . واللسان . . حاول أن تسترخي أعماق وأعماق . . ولاحظ الإحساس بالاسترخاء .
- ننقل إلى الحنجرة والرقبة والظهر . . اضغط رأسك للخلف تجاه الأرض بأقصى ما يمكنك وحاول أن تشعر بالتوتر والانقباض في رقبتك . . در برأسك إلى اليمين وحاول أن تشعر بالتوتر والتغير والانقباض ، ثم قم بإدارة رأسك إلى اليسار .
- عد برأسك إلى وضعها الأصلي ثم قم بثني الرأس أماماً . . حاول أن تضغط بذقنك على صدرك . . ثم استرخاء .
- غُد برأسك إلى وضعها الأصلي المريح وحاول أن تشعر بالاسترخاء .
- اجعل حنجرتك ورقبتك في استرخاء تام ورقبتك أكثر عمقاً .
- والآن حاول أن ترفع كتفك لملامسة أذنك دون أن ترفع ذراعيك . . حاول أن تحس بالتوتر . . ثم استرخاء .
- والآن ارفع كتفك مرة أخرى دون أي توتر في ذراعيك وحاول أن تحرك كتفك في شكل دائرة ولاحظ تحرك كتفك والجزء العلوي من ظهرك .
- ارجع لوضعك الأصلي ثم قم بالاسترخاء في الجزء العلوي من ظهرك .
- ارجع بكتفك إلى وضعهما الأصلي مرة أخرى . . ثم استرخاء . . ولاحظ الفرق الواضح والمريح عند استرخاء كتفك .

- قوس ظهرك وحاول أن تحت بالتوتر في فقراتك الظهرية.
- ارجع لوضعك الأصلي ثم قم بالاسترخاء في الجزء العلوي من ظهرك.
- مرة ثانية قوس ظهرك وحاول أن تحس بالتوتر في ظهرك . . استرخ مرة ثانية بصورة مريحة ، واجعل الاسترخاء ينتشر في ظهرك بكامله ، وحاول أن تشعر باسترخاء عضلاتك . . استرخ . . استرخ.
- والآن ننقل إلى الجز الأسفل من الجسم . . حاول أن تقبض مقعدك بأن تضغط كعبيك في مواجهة الأرض بأقصى ما يمكنك . . ثم استرخ ولاحظ الفرق بين الانقباض والاسترخاء.
- مرة ثانية اقبط عضلات مقعدك . . احتفظ بالانقباض ثم استرخ ولاحظ الفرق.
- مد قدميك وأصابع القدمين بعيداً عن جسمك حتى تشعر بالانقباض في عضلاتي سمانة الساق . . فكر في الانقباض . . ارخ قدميك وعضلات السمانة.
- والآن اثن القدمين لتقترب . . وأشعر بالتوتر . . ثم استرخ.
- كرر الاسترخاء عدة مرات واجعله ينتشر في كل أجزاء الطرف السفلي ، ولاحظ ارتخاء الساقين ، وحاول أن تشعر بالاسترخاء ينتشر في كل أجزاء جسمك.
- والآن ننقل إلى المعدة والصدر . . وابدأ في ملاحظة كيف تتنفس . . هل تتنفس من صدرك أو من معدتك . . حاول أن تفرق بينهما ولاحظ أيهما أكثر استرخاء وأكثر راحة لك.
- ادفع عضلات معدتك إلى أعلا بأقصى ما تستطيع ؛ وحاول أن تستمر في التنفس ولكن من صدرك . . ولاحظ التوتر . . ثم استرخاء .
- مرة ثانية ادفع عضلات معدتك عالياً واقبض عضلات المعدة بقوة مع استمرارك في التنفس . . واستمر في الانقباض . . ثم استرخ ولاحظ الإحساس المريح الذي يحدث عندما تسترخي بعضلات معدتك.
- الآن اسحب عضلات معدتك للداخل ولاحظ التوتر ولكن استمر في التنفس . . ثم استرخاء . . وحاول أن تشعر بالاسترخاء خلال جميع أجزاء صدرك ومعدتك.
- والآن مرة أخرى اسحب عضلات معدتك للداخل وحاول أن تحس بالانقباض ثم استرخاء ثم ادفع عضلات معدتك لأعلى واحتفظ بالانقباض ثم استرخاء ، ثم اسحب عضلات معدتك للداخل مرة أخرى . . ثم استرخاء تماماً بحيث يختفي الانقباض كلية.
- حاول أن تتنفس ببطء وبهدوء . . ببطء وهدوء . . ولاحظ الفرق بين عمليتي الشهيق والزفير .
- والآن خذ نفساً عميقاً واملاً رئتيك بالهواء . . احبس نفسك . . ولاحظ التوتر في صدرك .
- ومعدتك . . ثم زفير .
- اجعل صدرك يسقط لأسفل ويطرد الهواء بصورة آلية ، وحاول أن تحس بالاسترخاء الذي يعقب الزفير . . استمر في الاسترخاء والتنفس بهدوء ، واجعل الاسترخاء الذي يعقب الزفير . . استمر في الاسترخاء والتنفس بهدوء ، واجعل الاسترخاء

- يتعمق أكثر أثناء عملية الزفير . . لا تحاول أن تبذل أي مجهود للاسترخاء . . بل دع الاسترخاء يأتي من تلقاء نفسه .
- في كل مرة تتدرب على هذا البرنامج ستشعر بتأثير أكبر . . ستشعر بأن الاسترخاء أعمق وأعمق . . وسيأتي بصورة أسرع وأسرع . . وستدرك الفرق بين العضلات المنقبضة والعضلات المرتخية . . وبذلك ستتعلم معنى الاسترخاء الكامل .
- استمر في إجراء الاسترخاء بمفردك لفترة قصيرة ولاحظ الإحساس والشعور وبالهدوء والراحة التي ترتبط بالاسترخاء . . وكيف أن الاسترخاء يجعلك تحس بالثقة والطمأنينة ويجعلك في حالة عميقة من السكينة والهدوء والراحة والاسترخاء .
- حاول أن تحس بذلك كله وأنت تقوم بالاسترخاء لفترة قليلة .
- موسيقى هادئة لفترة حوالي نصف دقيقة .
- والآن يمكنك أن تستمع إلى مرة أخرى . . هذه الطريقة تمنحك راحة تامة ما أنها تعطيك الإحساس بأنك اكتسبت قوة جديدة وتجعلك تحتفظ بإحساسك بالهدوء والثقة .
- والآن يمكنك أن تأخذ نفساً عميقاً لعدة مرات ثم قم بتحريك قدميك واثني ومد ذراعيك مرتين ، وحاول أن تقوم وتذهب حيثما تريد . . وهكذا نجد أن محتويات الأداء تتضمن ما يلي :
- الوضع الابتدائي .
- انقباض واسترخاء اليد اليسرى .
- انقباض واسترخاء اليد اليمنى .
- انقباض واسترخاء اليد اليسرى واليد اليمنى .
- انقباض واسترخاء الجزء العلوي بين الزراعين .
- انقباض واسترخاء الوجه (الجبهة ، والعينين ، والفك ، واللسان ، والشفيتين ، والفم)
- انقباض واسترخاء الرقبة والحنجرة .
- انقباض واسترخاء الظهر .
- انقباض واسترخاء الجزء الأسفل من الجسم (المقعدة ، والساقين ، والرجلين)
- انقباض واسترخاء المعدة والصدر (التنفس من الصدر والتنفس من المعدة) .
- توجيهات عامة .
- تصور أداء الفعالية بشكل مفصل و حسب المسار الحركي لفعالية 100م حواجز .