**فاعليه استخدام تمرينات الاسترخاء على مستوى تركز الانتباه لدى لاعبات كره قدم منتخب الكويت سيدات**

**د/فاطمة ناصر أحمد الناصر**

**يهدف البحث الحالي الى التعرف على تاثير تدريبات الاسترخاء على التوتر العضلي وذلك من خلال التعرف على تاثير تمرينات الاسترخاء على اندفاعيه الاداء (تركيز الانتباه) لدى لاعبات كره القدم النسائيه بدوله الكويت والتعرف على تاثير تمرينات الاسترخاء وتاثيرها على اندفاعيه الاداء( درجه التوتر)لدى لاعبات كره القدم النسائيه بدوله الكويت واستخدمت الباحثه المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي البعدي لمجموعه تجريبيه واحده وذلك لمناسبته لطبيعه البحث وتحقيقا لاهدافه وفروضه وتم اختيار عينه البحث بالطريقه العمديه من منتخب كره القدم النسائيه بدوله الكويت وبلغ عددهن( 16) لاعبه، اختير منهم عينه البحث الاساسيه وبلغ عددهن (10) لاعبات عشوائيا لاجراء التجربه الاساسيه واشارت اهم النتائج الى ان تدريبات الاسترخاء لها تاثير ايجابي على اندفاعيه الاداء(تركيزالانتباه) لدى منتخب كره القدم النسائيه بنادي العرب الكويتي لصالح القياس البعدي وتوصي الباحثه بضروره استخدام تدريبات الاسترخاء ضمن محتويات الوحدات التدريبيه لدى كره القدم النسائيه بنادي العربي الكويتي.**