

تأثير الإستراتيجيات العقلية لمواجهة الضغوط النفسية

على فعالية الأداء الفنى فى المباريات للمصارعين

*أ.م.د/ محمود السعيد راوى حسن

**أ.م.د/ مروة محمد ابراهيم ابراهيم

المقدمة ومشكلة البحث:

تتسابق كثير من الدول المتقدمة في المجال الرياضي في إتباع الأسلوب العلمي في الدراسة والبحث، للوصول بالفرد الرياضي لأعلى المستويات، ولذا استعان خبراء علم التدريب الرياضي بالأسلوب العلمي في معالجة مشكلاته ، وخاصة فيما يتعلق بالإعداد النفسي للرياضيين، وذلك من أجل تطوير المهارات النفسية، وغيرها من الجوانب السيكولوجية المرتبطة بالتدريب الرياضي، والمنافسة الرياضية التي تؤثر بدرجة واضحة على مستوى الأداء الفنى للرياضيين.

ويتفق كل من: بليسنجر **Plessinger (٢٠٠٩)**، وبوراس **Booras (٢٠١١)** على أن الوصول لقمة المستوى الرياضى يعتمد على استخدام أحدث الأسس العلمية فى علم النفس التجريبي، وأهمها الاستراتيجيات العقلية **Mental Strategies** التى تساهم بدرجة كبيرة فى الإرتفاع بمستوى الثقة بالنفس، وبالتالي قوة الأداء لكافة المستويات الرياضية. (٢٧ : ٢٤٠) (٢٣ : ١٩١)

ويضيف **محمد العربى (٢٠٠١)** أن الاستراتيجيات العقلية تمثل المرحلة الأخيرة فى برامج التدريب العقلى، وتمثل أحد الأبعاد المعرفية الهامة فى الوصول الى تحقيق مستويات عالية من الإنجاز الرياضى عن طريق عزل التفكير والتغلب على الضغوط . بالإضافة الى اهميتها فى تحمل الألم فى سبيل تحقيق الهدف، وزيادة الثقة بالنفس، والقدرة على معالجة المشكلات قبل وأثناء المنافسات، والهدف الرئيسى للاستراتيجيات العقلية هو كيفية التعامل مع الظروف، والأحداث غير المتوقعة حتى يمكن التحكم فى المواقف المختلفة، وتوجيه انتباه اللاعب الى الواجبات المراد تحقيقها. (١٣ : ٣٦٤)

هدف البحث

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها.
** أستاذ مساعد بقسم أصول التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.

التعرف على تأثير استخدام الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) على مستوى الضغوط النفسية وفعالية الأداء الفنى فى المباريات للمصارعين تحت (٢٠) سنة.

وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٠) مصارعين تحت (٢٠) سنة ومن أدوات البحث : مقياس الضغوط النفسية - إختبار فعالية الأداء الفنى فى المباريات للمصارعين - برنامج الإستراتيجيات العقلية المقترح، ومن أهم الأساليب الإحصائية : المتوسط الحسابى - الإنحراف المعيارى - الوسيط - معامل الإلتواء - معامل الإرتباط البسيط - إختبار "ت" - نسبة التحسن.

مصطلحات البحث:

الإستراتيجيات العقلية **Mental Strategies** :

هى " محتوى التفكير الممارس والمناسب فى المنافسات الرياضية والذي يعمل على زيادة الثقة بالنفس والقدرة على معالجة المشكلات قبل وأثناء المنافسات الرياضية". (٨ : ٩٣)

التفكير فى الواجب المهارى **Task Specifics** :

هو "التركيز على التفكير فى النواحي الفنية المرتبطة بالأداء الفنى ومسارات حركات الصراع من أعلى والصراع الأرضى خلال مباريات المصارعة" (تعريف اجرائى)

الحديث الذاتى الإيجابى **Positive Self Talk** :

هو "استخدام المصارع قائمة بعبارات ذاتية ايجابية تستخدم فى اللحظات الحرجة والأوقات الضاغطة وعندما يزداد التعب أثناء التدريب والمنافسات الرياضية". (تعريف اجرائى)

التدريب العقلى **Mental Training** :

هو "نظام تدريب متتابع طويل المدى يتضمن الاستراتيجيات التى تستخدم بها المهارات العقلية وتوظيفها فى تطوير الاداء فى المستويات الرياضية المختلفة وتطوير الصحة العامة".

(٣١ : ١٣)

الضغوط النفسية **Psychological Stress** :

هى "تلك الظروف المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين الفرد وكل ما يحيط به وترتبطهم معه العديد من العلاقات فى محيط العمل ، وما يرتبط بنوعية هذه العلاقات من عدم التقدير الكافى أو التشجيع والتحفيز المناسب". (١١:٣٩)

فعالية الأداء الفني للمصارع **Effectiveness of Skill Performance for Wrestler**: هي " قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية خلال المباراة، عن طريق الأداء الأمثل للعديد من المهارات الفنية الناجحة دون هبوط مستوى قدراته البدنية والمهارية والنفسية عن ملاحظة شدة واستمرارية الصراع". (١٧: ٢٥)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث بواسطة التصميم القبلي البعدي لمجموعة

واحدة.

مجتمع وعينة البحث:

قام الباحثان بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة تحت (٢٠) سنة بنادى الشبان المسلمين بمنطقة القليوبية، ونادى شبين الكوم بمنطقة المنوفية، والمسجلين بالإتحاد المصرى للمصارعة في الموسم التدريبي فى ٢٠٢٣/٢٠٢٤، وبلغ حجم مجتمع البحث الكلى (١٨) مصارعاً، تم إستبعاد (٨) مصارعين كعينة للدراسة الإستطلاعية، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (١٠) مصارعين تحت (٢٠) سنة يتصفون بمستوى منخفض فى القدرة على مواجهة الضغوط النفسية وفقاً للقياس السيكومتري قيد البحث.

ومن أهم النتائج

١- يؤثر إستخدام الإستراتيجيات العقلية المقترحة تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) على مستوى أبعاد الضغوط النفسية قيد البحث للمصارعين تحت (٢٠) سنة.

٢- يؤثر إستخدام الإستراتيجيات العقلية المقترحة تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) على فعالية الأداء الفني للمصارعين تحت (٢٠) سنة.

٣- وجود نسب تحسن فى القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية الواحدة فى مستوى أبعاد الضغوط النفسية قيد البحث تراوحت ما بين (١٣,٠٧% - ٢٤,١٧%).

٤- وجود نسب تحسن فى القياس البعدي عن القبلى للمجموعة التجريبية الواحدة فى فعالية الأداء الفنى للمصارعين تراوحت ما بين (٥٤,٥٥% - ٦٤,٧١%).

الإستخلاصات:

١- يؤثر إستخدام الإستراتيجيات العقلية المقترحة (إستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى - إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى) تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) على مستوى أبعاد الضغوط النفسية قيد البحث للمصارعين تحت (٢٠) سنة.

٢- يؤثر إستخدام الإستراتيجيات العقلية المقترحة (إستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى - إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى) تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) على فعالية الأداء الفنى (فاعلية النقاط للمباريات - فاعلية النقاط للحركات الناجحة - فاعلية النقاط لكل الحركات) للمصارعين تحت (٢٠) سنة.

٣- وجود نسب تحسن فى القياس البعدي عن القبلى للمجموعة التجريبية الواحدة فى مستوى أبعاد الضغوط النفسية قيد البحث تراوحت ما بين (١٣,٠٧% - ٢٤,١٧%).

٤- وجود نسب تحسن فى القياس البعدي عن القبلى للمجموعة التجريبية الواحدة فى فعالية الأداء الفنى للمصارعين تراوحت ما بين (٥٤,٥٥% - ٦٤,٧١%).

التوصيات:

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحثان بما يلى:

١- إستخدام الإستراتيجيات العقلية المقترحة (إستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى - إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى) لخفض مستوى الضغوط النفسية لما لها من تأثير إيجابى فى تحسين فعالية الأداء الفنى للمصارعين تحت (٢٠) سنة.

٢- أهمية الدمج والتكامل بين الإستراتيجيات العقلية المقترحة والأداء العملى لمحاولة تحقيق أقصى إستفادة فى خفض ومواجهة الضغوط النفسية وفعالية الأداء الفنى للمصارعين تحت (٢٠) سنة.

٣- إستخدام مقياس الضغوط النفسية عند توجيه المصارع للمنتخبات القومية.

٤- ضرورة الإعداد النفسى طويل وقصير المدى عند تخطيط البرامج التدريبية البدنية والفنية.

٥- قيام لجنة المدربين بالإتحاد المصرى للمصارعة بعقد دورات صقل للمدربين تتناول كيفية الإعداد النفسى بإستخدام الإستراتيجيات العقلية للمصارعين الناشئين والكبار.

