

الفصل الأول

مقدمة البحث

- * مشكلة البحث وأهميته .**
- * أهداف البحث .**
- * فروض البحث .**
- * المصطلحات المستخدمة .**

* مشكلة البحث وأهميته :-

يتحقق الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال تنمية وتطوير مختلف قدرات ومهارات وسمات ومعارف اللاعب بصورة تعكس مدى نجاح البرنامج التدريبي الموضوع وفقاً لأسس ومبادئ علمية لتحقيق الفورمة الرياضية وإخراج أقصى مدى لإمكانات اللاعب .

ولما كان محور الاهتمام في العملية التدريبية هو الأداء الرياضي كمتغير تابع يتأثر بالعديد من المتغيرات ، لذا كان هناك سعياً بين المتخصصين في مجال إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية للتعرف على ماهية المتغيرات المستقلة والمؤثرة على الأداء الرياضي من حيث الكم والكيف .

وقد شغل اهتمام الدول المتقدمة إعداد لاعبيها لإحراز السبق في المجال الرياضي عن طريق البحث في كل ما هو جديد للارتقاء بمستوى الأداء ، وبذلك أصبح الاهتمام ليس قاصراً على الإعداد البدني والمهاري والخططي فقط بل أمتد إلى الإعداد الانفعالي والعقلي ، وخاصة بعد أن أصبح هناك تقارباً في المستوى البدني والمهاري وامتلاك المدربين الكثير من الخطط وطرق اللعب المبتكرة .

ويرى علماء الرياضة أن علم النفس الرياضي من العلوم الضرورية للنهوض بعملية التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية ، حيث أن معظم المدربين لديهم خبرة كافية في أهم طرق ووسائل تنمية الصفات البدنية وكيفية اكتساب المهارات الحركية ، ولكن يعوزهم معرفة وسائل وطرق اكتساب وتطوير المهارات الانفعالية والعقلية المرتبطة بالتدريب والمنافسات .

وترتب على ذلك اهتماماً بالغاً في الدول المتقدمة بضرورة إدماج برامج التدريب النفسي والعقلي في برنامج التدريب الرياضي العام ، بحيث يسير تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخططية جنباً إلى جنب مع تطوير المهارات العقلية للاعب مثل تركيز الانتباه والإدراك والتصور والاسترخاء والاسترجاع (٣ : ٢٠) .

وهذا ما أكدته العديد من الدراسات العربية والأجنبية " ماجدة إسماعيل و محمد العربي " (١٩٨٣م) (٢٧) و " نادية عبد القادر " (١٩٨٧م) (٤٣) و " بسمة شريف " (١٩٩٦م) (٩) و " زكريا سعد " (١٩٩٦م) (١٢) و

"نجلاء فتحي" (١٩٩٧م) (٤٤) و "أمل عبد الله" (١٩٩٨م) (٧) في
الجمباز و "نادية رسمي" (١٩٨٨م) (٤٢) و "عزة خليل" (١٩٩٥م)
(٢٣) في السباحة و "محمد عنبر" (١٩٩٦م) (٣٦) و "صلاح نجا"
(١٩٩٧م) (١٦) في العاب القوى و "سافوي C. Savoy" (١٩٩٣م) (٦٩) و
"وفاء حسن" (١٩٩٧م) (٤٧) في كرة السلة و "لي وي زد Li, Wei, Z"
(١٩٩٢م) (٦٢) في التنس و "بسمات شمس الدين" (١٩٩٨م) (٨) في
الكاراتيه و "علي السعدني" (١٩٩٨م) (٢٤) في رفع الأثقال و "عادل
صبرى" (١٩٩٩م) (١٨) في الملاكمة و "وليد جبر" (١٩٩٩م) (٤٨)
في السلاح .

وأكد "محمد العربي" (١٩٩٦م) على ضرورة الاهتمام بالإعداد العقلي في
سبيل تطوير الأداء الخاص بالمنافسة ، حيث يعطي الإحساس بالأمان وينتج عنه
تقليل الخوف من الفشل ويمنع الأخطاء من الظهور بالإضافة إلى البدء في الإعداد
العقلي للمنافسة مع بقية الأنواع الأخرى من الإعداد ، بل يفضل أن يبدأ قبلها
حيث إن وضع الأهداف الموسمية سوف يعطي أهمية إضافية إلى نتائج الإعداد
البدني (٣٠ : ٤٣٧ ، ٤٤٣) .

ويعتبر التدريب العقلي Mental Training أحد الطرق التدريبية التي يتجه
إليها في مجال الارتقاء بالأداء الحركي ، وقد حظيت العلاقة بين التدريب العقلي
والأداء بكثير من الاهتمام لدى علماء التربية البدنية والرياضية وعلم النفس
الرياضي ، وفقا لأوائل الدراسات المسحية والتي أجراها كل من " أجيسـتون "
Egeston (١٩٣٦م) و " بيرى " Perry (١٩٣٩م) و روبين " Ruben
(١٩٣٩م) و " بيتي " Beatite (١٩٤٦م) و وترلانـد Waterland
(١٩٥٦م) و " كلارك " Clark (١٩٦٠م) و " كيلسى " Kelsy (١٩٦١م) و
"سميت هاريسون " Smith Harrison (١٩٦٢م) و ويليـ Whiely
(١٩٦٢م) و " ستيل " Steal (١٩٦٣م) و " ايجسترون " Egestron
والتي أكدت على التأثير الفعال للتدريب العقلي في رفع مستوى الأداء .
(٤٨ : ٤ ، ٣)

ويمثل التدريب العقلي الجزء الأساسي من إعداد اللاعب حيث لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام ، بالإضافة إلى أهميته في حالات الإصابة التي تمنع الرياضيين من التدريب البدني ، وكذلك في حالة السفر أو أثناء توقف الموسم الرياضي ، وأيضا يستخدم بنجاح في مجال العلاج الطبي (٣٠ : ٣١ : ٣٢) (٦٠ : ٨٥) .

ويعتبر النشاط الكهربى للمخ أحد الدلالات التي توضح حالة اللاعب وذلك عن طريق تسجيل الموجات الكهربائية للمخ والتي تنتج دون توقف بواسطة جهاز (EEG) Electroencephalograph وينتج في الخلايا العصبية موجات كهربية إيقاعية تختلف باختلاف حالة اللاعب وتوجد أربعة أنواع رئيسية من الموجات الكهربائية للمخ وهي :- " ألفا " Alpha و " بيتا " Beta و " ثيتا " Theta و " دلتا " Delta بالإضافة إلى موجات " ميو و لمبدا " .

(٦ : ١١ ، ١٢) (٢٦ : ١٥٠) (٣٨ : ٤٧١)

وأصبح هناك سعيًا من الباحثين لدراسة النشاط الكهربى للمخ والموجات الناتجة عنه أملا في أن يساهم ذلك في تقديم مزيد من الفهم للتدريب العقلي . ولما كان هناك تأثير إيجابي للتدريب العقلي على مستوى الأداء في شتى الأنشطة الرياضية ، فقد استخدمت الدول المتقدمة برامج خاصة للتدريب العقلي لإعداد لاعبيها مما جعل هناك فجوة كبرى بين مستوى الرياضة في جمهورية مصر العربية وبين دول العالم في المحافل الدولية والأولمبية .

ومن ضمن الأنشطة الرياضية التي تباين مستواها عن المستوى العالمي رياضة ألعاب القوى والتي يطلق عليها مقياس تقدم الأمم ويخص الباحث مسابقة الوثب الثلاثي كأحد المسابقات والتي يظهر فيها التباين الكبير بين الرقم المصري (١٦ ، ١٧) مترا والمسجل باسم اللاعب " حسن بدرة " والرقم العالمي (٢٩ ، ١٨) مترا والمسجل باسم اللاعب البريطاني " جونسون أدواردز Gonathan Adwardz " والذي ربما يرجع إلى برامج الإعداد النفسي والعقلي ، وعدم الاهتمام بالتدريب العقلي الذي يشكل بجانب التدريب البدني أهمية كبرى في تطوير مستوى الأداء .

وهذا ما توصل إليه " جولد Gould " و " تامن Tammen " و " ميرفي " Murphy " و " ماي May " (١٩٨٩م) من خلال مسح شامل للاعبين دورة لوس أنجلوس الأولمبية (١٩٨٤م) من استخدام عدد من المهارات العقلية وتتمثل في " الاسترخاء والتصور العقلي والحديث مع النفس " وغيرها تزداد فاعليتها في تحسين وتطوير مستوى الأداء (٣٩ : ٣٤١) .

ويعتبر هذا البحث محاولة للتعرف على النشاط الكهربائي للمخ كمؤشر لتطوير مستوى أداء الوثبة الثلاثية باستخدام التدريب العقلي . ويعتبر أيضا محاولة لربط القياس النفسي بأجهزة القياس الفسيولوجية والمتمثلة في جهاز الرسم الكهربائي للمخ **Electroencephalograph (EEG)** . حيث لفت نظر الباحث عند القيام بالمشح المرجعي للدراسات والبحوث التي أجريت في مجال التدريب العقلي في جمهورية مصر العربية من عام (١٩٨٢م) حتى عام (١٩٩٩م) والتي وصلت إلى ما يزيد عن (٥٠) دراسة على اعتماد الباحثين للتعرف على تأثير التدريب العقلي على تطوير مستوى الأداء عن طريق استخدام مقاييس التقرير الذاتي ، أى أن تفسير تأثير التدريب العقلي على مستوى الأداء والمهارات العقلية يقاس بمدى التقدم الحادث في القياسات البعدية عن القبلية في هذه المتغيرات من خلال الاستجابات على المقاييس الموضوعية لقياس المهارات العقلية ، أى الاعتماد على الأسلوب غير المباشر في الاستدلال على التأثير والفاعلية ، دون التعرف على التغيرات الحادثة في المخ كنتيجة للتدريب العقلي ، والتي تعتبر بمثابة التفسير الموضوعي لتأثير التدريب العقلي على مستوى الأداء والمهارات العقلية في ضوء التغيرات الحادثة للقياسات البعدية عن القبلية للنشاط الكهربائي للمخ .

وتكمن أهمية هذه الدراسة كخطوة في مجال الربط بين علم النفس وعلم الفسيولوجي والتي يفتقر لهذا المجال في بحوث علم النفس الرياضي على حد علم الباحث في جمهورية مصر العربية بالرغم من توصيات علماء النفس الرياضي بدراسة السلوك الإنساني عن طريق القياسات الفسيولوجية كقياسات موضوعية .

كما تكمن أهميته في أنه خطوة نحو مزيد من الموضوعية في القياس النفسي عن طريق استخدام جهاز الرسم الكهربائي للمخ والذي تحدده معايير موحدة دوليا

فى التعرف على تأثير التدريب العقلى فى تطوير مستوى الأداء فى نشاط يتم قياسه أيضا بطريقة موضوعية وهى المسافة .
وقد تساهم المعطيات النابعة من هذا البحث فى تقديم المعلومات التى يمكن الاستفادة منها فى توجيه برامج التدريب والارتقاء بمستوى الأداء فى مسابقة الوثبة الثلاثية .

*** أهداف البحث :-**

يهدف البحث إلى التعرف على :

١ - دلالات الفروق فى النشاط الكهربى للمخ موجات " الفا و بيتا البطيئة و بيتا السريعة " لعينة البحث .

٢ - تأثير استخدام التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات العقلية "الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه " لعينة البحث .

٣ - تأثير استخدام التدريب العقلي على تطوير مستوى أداء الوثبة الثلاثية لعينة البحث .

*** فروض البحث :-**

١ - توجد فروق بين القياسيين القبلي والبعدي فى دلالات النشاط الكهربى للمخ لموجات " الفا و بيتا البطيئة و بيتا السريعة " لعينة البحث لصالح القياس البعدي.

٢ - توجد فروق بين القياسيين القبلي والبعدي فى بعض المهارات العقلية "الاسترخاء و التصور العقلي وتركيز الانتباه " لعينة البحث لصالح القياس البعدي.

٣ - توجد فروق بين القياسيين القبلي والبعدي فى مستوى أداء الوثبة الثلاثية لعينة البحث لصالح القياس البعدي .