



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
وررياضات المضرب

تأثير استراتيجيات التفكير في تنمية الثقة الرياضية
ودقة أداء التصويب للناشئين في كرة السلة

بحث مقدم

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة
في التربية الرياضية

إعداد

مصطفى عبد السلام مصطفى العمري

أخصائي رياضي بمديرية الشباب والرياضة
بالقليوبية

إشراف

أد/نبيل خليل ندا

أستاذ الإدارة الرياضية المتفرغ ورئيس

قسم الإدارة الرياضية والترويج وعميد

كلية التربية الرياضية للبنين

جامعة بنها الأسبق

أد/محمود يحيي سعد

أستاذ البحث العلمي المتفرغ ورئيس

قسم العلوم التربوية والنفسية

والاجتماعية وعميد كلية التربية

الرياضية للبنين

جامعة بنها سابقاً

1431هـ - 2010م

مشكلة البحث:

لقد شهد مجال التربية الرياضية تقدماً ملحوظاً في كافة التخصصات لدرجة أصبح معها صعوبة الوصول إلى أفضل المستويات إلا إذا توافرت العديد من الشروط والمتطلبات في أسلوب الإعداد والتدريب بل وتكاملت هذه الأساليب من النواحي البدنية والنفسية والعقلية.

ومع تطور كرة السلة من الجوانب المهارية والخططية وزيادة سرعة إيقاع اللعب ودقته ومع انبثاق ذلك الصراع ما بين المهاجمين والمدافعين في غضون شوطي المباراة لاقتناص الفوز، أصبحت مهارة التصويب على السلة من أهم مهارات اللعبة، لما تلعبه من دور رئيسي في تحديد نتيجة المباراة لصالح أحد الفريقين، إذا عكس العدد الإجمالي للتصويبات الناجحة المدونة في صحيفة التسجيل مستوى إنجاز كل من الفريقين المتنافسين، فالتصويب هو الفيصل في تحديد مستوى إنجاز الفريقين عقب انتهاء المباراة، حيث يفوز بالمباراة الفريق الذي يتفوق على منافسه ولو بنقطة واحدة.

أصبح التدريب العقلي "Mental Training" يمثل أحد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الذي يلاقي اهتماماً كبيراً من العديد من المتخصصين في هذا المجال لما له من دور إيجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء الحركي وخاصة بعد أن أصبحت المهارات العقلية والنفسية تمثل أهمية بالغة في الارتقاء بمستوى الأداء، ويتفق كل من "مارتينز" Martens، "أونشتال" Unestahl على أن التدريب على بعض المهارات العقلية مثل الاسترخاء العضلي والعقلي، تنظيم التوتر، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس وغيرها من المهارات العقلية والنفسية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى وأن إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

ويشير "علاوي" إلى أنه حينما يقوم اللاعب بتصويب

الكرة فإنه لا يقوم بتصويبها بيده فحسب بل يرميها بتفكيره وانفعاله أيضاً، وعندما يذهب إلى الملعب لمنافسة ما لا يذهب بجسمه فقط، بل بجميع استعداداته وقدراته وخصائصه العقلية والإنفعالية، فنشاط الفرد يصدر عنه بإعتباره وحدة نفسية - جسمية متكاملة.

ويتفق جميع المدربين علي أن التصويب إلي حد كبير يقع في نطاق العقل، فالمصوبين المهرة هم أولئك القادرين علي التصويب تحت الضغط، وبقدر كبير من الثقة⁰ فالمصوب الوثاق من نفسه يستطيع أن يسيطر علي أفكاره، مشاعره، وقواه المحركة⁰ وهذا لا يعني أن كل اللاعبين يحتاجون إلي التفكير الإيجابي لكي يصبحوا ناجحين ولكنهم يحتاجون أيضاً إلي المهارات الفنية، والواقع أن النجاح عبارة عن عدة أجزاء فرعية من عملية تكاملية يتكامل فيها العقل مع الأداء الفني الصحيح للتصويب⁰ ويجب إكساب اللاعب النوع الصحيح من المشاعر العقلية المطابقة للأداء الفعلي للتصويب الناجح، والتي تساعد علي الثبات والتوازن العاطفي وتدعيم الثقة بالنفس من خلال التدريب علي بعض المهارات العقلية الأساسية مثل (الاسترخاء- التصور- الحديث الذاتي الإيجابي).

ويؤكد "محمد العربي" (2001) علي أهمية تطوير التكامل بين العقل والجسم حيث أنه الطريق نحو اكتشاف القدرات الحقيقية، وذلك من خلال برامج الإعداد العقلي واستخدام استراتيجيات التفكير وكذا تنمية مختلفة المهارات العقلية والتي يجب أن تسير جنباً إلي جنب مع برامج الإعداد البدني والمهاري والخططي حيث أن ذلك يعطي الإحساس بالأمان وينتج عنه تقليل الخوف من الفشل ويجنب بعض العوائق في الأداء مثل الإحباط من عدم ثبات الأداء وتشتيت الانتباه نتيجة الأخطاء أو الافتقار إلي الثقة بالنفس.

ولتدعيم أهمية تدفق الطاقة البدنية والعقلية في إتجاه واحد فقد أشار "محمود عنان" (1995) إلي أن الكثير من اللاعبين لم يحققوا الفوز في منافسات كانوا فيها هم الأقرب إلي الفوز وذلك بسبب سيطرة ردود الأفعال العصبية علي الجسم والعقل بدلاً من التحكم فيها وتوجيهها لصالح الأداء من خلال ضبط النفس والتوازن الأنفعالي والقدرة علي التذكر وإدراك البيئة التنافسية⁰ وتمثل استراتيجيات التفكير Thinking Strategies المرحلة النهائية في التدريب العقلي بعد إتقان مرحلتي التدريب العقلي الأساسي والتدريب العقلي علي المهارات التخصصية للنشاط الرياضي وتتضمن محتوى النشاط العقلي الممارس والمناسب والذي يعمل علي زيادة الثقة في النفس والقدرة علي معالجة المشاكل قبل وأثناء الأداء، حيث يري "محمد العربي" (2000) أنها تشتمل علي جميع أنواع السلوك والأفكار منذ بداية المنافسة وعندما يكون اللاعب تحت السيطرة الكاملة للقائمين علي المنافسة، وكذلك جميع إجراءات الاستشفاء والتهدة التي يجب إتباعها بعد المنافسة، ويتم تحديد محتوى الاستراتيجية تبعاً لنوع النشاط الممارس وكذلك خصائص وسمات اللاعب.

ويشير "محمد العربي" نقلاً عن "ميورسانيو" Mureasun أن استراتيجيات التفكير تختلف تبعاً للنشاط الرياضي وأنه يجب التخطيط المسبق لكافة الأبعاد والتفاصيل الدقيقة وإخضاعها تحت السيطرة والعمل علي برمجتها عقلياً حتي يمكن زيادة التركيز علي الأداء والوصول إلي تحقيق الأهداف المرجوة.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام استراتيجيات التفكير في تنمية الثقة الرياضية ودقة أداء التصويب للناشئين في كرة السلة

فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في استراتيجيات التفكير لصالح المجموعة التجريبية .
- 2- توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الثقة الرياضية لصالح المجموعة التجريبية .
- 3- توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى دقة أداء التصويب في كرة السلة لصالح المجموعة التجريبية .
- 4- توجد علاقة طردية بين تنمية الثقة الرياضية ودقة أداء التصويب للناشئين في كرة السلة .

خطة وإجراءات البحث :

أولاً : خطة البحث :

- منهج البحث :

المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

- مجتمع البحث :

طلاب المرحلة الإعدادية والصف الأول الثانوي بالمدرسة الإعدادية الثانوية الرياضية ببناها .

- عينة البحث :

عينة عمدية بلغ قوامها (30) طالب تحت (16) سنه تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل مجموعة (15) طالب وقد تم إجراء التكافؤ بينهما فى المتغيرات قيد البحث بمعرفة مركز الدراسات والاستشارات الإحصائية والقياسية بمعهد الدراسات والبحوث الإحصائية بجامعة القاهرة .

وسائل جمع البيانات :

أ- وسائل خاصة بقياس المتغيرات الوصفية :

- تستخدم الأدوات التالية :

(1) الطول : باستخدام جهاز الرستاميتز

(2) الوزن : باستخدام الميزان الطبى

(3) العمر الزمنى : من خلال تاريخ الميلاد

ب- وسائل لقياس المتغيرات البدنية :

1. اختبار التوافق

2. اختبار الرشاقة

3. -اختبار القدرة العضلية للذراعين

4. اختبار القدرة العضلية للرجلين

5. اختبار دقة التصويب من الوثب.

ج - وسائل خاصة بقياس المتغيرات النفسية :

(1) اختبار الذكاء المصور .

(2) مقياس الاستراتيجيات العقلية فى المجال الرياضى

(3) مقياس القدرة على الاسترخاء

(4) مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

(5) اختبار الشبكة لتركيز الانتباه

(6) قائمة سمة الثقة الرياضية

(7) - قائمة حالة الثقة الرياضية

د- اختبار دقة مهارة التصويب من الوثب

البرنامج المقترح للاستراتيجيات العقلية :

- أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح للاستراتيجيات العقلية إلى:

- تنمية المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء العضلي والعقلي - التصور العقلي - تركيز الانتباه) .
- تنمية الاستراتيجيات العقلية (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الإيجابي - تجزئة الأداء) .

المدة الزمنية للبرنامج :

(12) أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريب أسبوعياً بمعدل (45) دقيقة لكل وحدة موزعة

كالآتي:

(30) ق تدريب عقلي .

(15) ق تدريب مهاري .

مكونات البرنامج :

يشتمل البرنامج المقترح على مجموعة من الأبعاد وهي:

1- المهارات العقلية الأساسية :

○ الاسترخاء العضلي .

○ الاسترخاء العقلي .

○ التصور العقلي .

○ تركيز الانتباه .

2- الاستراتيجيات العقلية :

○ التفكير في الواجب المهاري .

○ الحديث الذاتي الإيجابي .

○ تجزئة الأداء .

ثانياً : إجراءات البحث :

الدراسات الاستطلاعية :

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في المدة من 2009/9/23 إلى 2009/10/7

- القياسات القبلية :

- تم إجراء القياسات القبلية لجميع متغيرات البحث في المدة من 2009/10/11 إلى

2009/10/14 .

تطبيق البرنامج المقترح للاستراتيجيات العقلية:

بدأ تطبيق البرنامج المقترح للاستراتيجيات العقلية في المدة من 2009/10/18 إلى

2010/1/18 .

القياسات البعدية :

- تم إجراء القياسات البعدية في المدة من 2010/1/20 إلى 2010/1/23

- المعالجات الإحصائية :

تم إجراء المعالجات الإحصائية واستخلاص النتائج بمعرفة مركز الدراسات والاستشارات الإحصائية والقياسية بمعهد الدراسات والبحوث الإحصائية بجامعة القاهرة وقد أسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج المقترح للاستراتيجيات العقلية في تطوير مستوى دقة أداء مهارة التصويب في كرة السلة، كما أوضحت أيضاً دور التدريب على الاستراتيجيات العقلية في تنمية الثقة الرياضية كسمة وكحالة بالنسبة للاعبين وتنمية مهارات الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه .

أهم التوصيات :

1- استخدام استراتيجيات التفكير في الواجب المهارى والحديث الذاتى الايجابي

وتجزئة الأداء جنباً إلى جنب مع البرنامج التقليدي المستخدم في تدريب رياضة

كرة السلة ، حيث أوضحت نتائج البحث وكذلك مجموعة الدراسات والبحوث

أهمية هذه الاستراتيجيات في الارتقاء بمستوى دقة الأداء المهارى.

2- الاهتمام بالتدريب على المهارات الأساسية للتدريب العقلى وبصفه خاصة الاسترخاء والتصور العقلى وتركيز الانتباه لما لها من دور بالغ الأهمية في زيادة فعالية الاستراتيجيات العقلية وتحقيق أكبر عائد من تطوير دقة الأداء المهارى.

3- الاهتمام بوضع البرامج التى تعمل على زيادة الوعى بين اللاعبين في جميع المستويات الرياضية للتعرف على المستوى الأمثل للاستثارة ، حتى يكون المدخل لتطبيق الاستراتيجيات العقلية المناسبة لتوجيه التوتر أثناء الظروف الضاغطة سواء أثناء التدريب أو المنافسات.