



جامعة
بنها
كلية التربية
الرياضية للبنين
قسم المنازلات
والرياضات المائية

برنامج تدريب عقلى لمواجهة ضغوط المنافسة لدى لاعبي المصارعة

إعداد

تامر محمد محمد جاد

مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضى

بكلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى
التربية الرياضية

إشراف

دكتور
أسامه صلاح
فؤاد
أستاذ مساعد وقائم بعمل وكيل كلية التربية
الرياضية للبنين لشنون الدراسات العليا والبحوث
جامعة بنها

دكتور
عاطف نمر خليفة
أستاذ علم النفس الرياضي ووكيل كلية التربية
الرياضية للبنين لشنون خدمة المجتمع وتنمية البيئة
جامعة بنها

1429هـ-2008م

مقدمة البحث :

تعتبر الضغوط ظاهرة نفسية عامة ومنتشرة في كافة المجالات والأنشطة، وهي كثيرة الحدوث في حياتنا اليومية، فحياة الإنسان لا تخلو من الضغوط، فهي تعتبر خبرة وجدانية يمكن وصفها بأنها حالة من الاضطراب وعدم الاستقرار والخوف وتوقع الخطر وهي خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده تحديداً واضحاً.

والضغوط النفسية بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الأفراد في التحمل فعمليات التطور تحمل النفس أعباء فوق الطاقة وأن الإنسان المعاصر ينجح في استيعاب النمو المتسارع لمتطلبات الحياة، لكنه يخسر بالمقابل قدرته الجسدية والنفسية ومقاومته في التحمل مما يؤدي إلى استنزاف تلك الطاقة وتدميرها مما يؤدي إلى تدمير الذات.

والفرد عندما يتعرض لموقف ضاغط فإن استجابته تكون عبارة عن سلوك داخلي للدفاع ضد الإثارة الانفعالية والتوتر والقلق ومع استمرار تعرضه لمثل هذه الظروف تستمر استجابته هذه فيما يسمى مرحلة الإنذار Alarm stage وبعدها يدخل الفرد مرحلة المقاومة Resistance stage يحاول فيها

مواجهة وإعادة تخزين الطاقة المفقودة والوصول إلى حالة الاتزان النفسي من خلال تكنيكات معينة تُعرف بعمليات مواجهة وتحمل الضغوط Coping Stress فإذا كانت هذه العمليات غير ملائمة تصبح المقاومة غير فعالة ويصل الفرد إلى مرحلة الإنهاك Exhaustion وبمرور الوقت تضعف المقاومة ويصل الفرد إلى مرحلة الاحتراق النفسي.

مشكلة البحث :

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين أو غير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

كما تعتبر مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة، وقد تكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدتها في حالة تقييم اللاعب لها علي أنها غير مهددة أو تتميز بالاجابية، لذا نجد أنها من أهم مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب.

وموضوع ضغوط المنافسة من الموضوعات الحديثة نسبياً والتي صادفت المزيد من الاهتمام في السنوات الأخيرة نظراً لتزايد الرياضيين الناشئين الذين يعانون من هذه الظاهرة في ضوء العديد من مصادر الضغوط الواقعة علي كاهلهم والتي لا يستطيعون التكيف الإيجابي معها مما يؤدي إلي انحدار مستوياتهم الرياضية والإصابة بما يُعرف بالاحتراق Burn out ثم الانسحاب من الممارسة الرياضية.

ولكي يحقق اللاعب أفضل النتائج فلا بد له من التدريب على الضغوط التي تقع عليه بصورة صحيحة حتى يتعود عليها ويصبح أقوى وإذا حدث عكس ذلك فسوف يحدث إصابات وإحباط وحمل زائد ولا يستطيع اللاعب

الحصول على أفضل النتائج، وعليه فإن تنظيم التدريب يعنى وجود توازن بين الضغوط والراحة.

ورياضة المصارعة من الرياضات التى يتعرض لاعبيها للعديد من المواقف النفسية الضاغطة التى تجعلهم ينصرفون إلى الانشغال فى التفكير فيها وعدم التركيز فى أدائهم أثناء المنافسة ومن أمثلة تلك المواقف اللعب مع مصارعين أقوى أو أبطال الوزن، والتخلص من الوضع الخطر وخاصة فى حالات الدفاع فى وضع الصراع أرضاً، الخشونة المتعمدة من بعض المصارعين المنافسين، سوء التحكيم، صعوبة القرعة وغيرها من الضغوط التى تحتاج أن يكون للمصارع القدرة على مواجهتها.

كما أن عدد المباريات الرسمية التى يشترك فيها المصارعين قليل، فكثير من المدربين لا يهتمون بإجراء المباريات الودية بين لاعبيه ولاعبين آخرين، وإن تمت فإنها غالباً ما تكون فى ظروف وأماكن مشابهة لظروف وأماكن التدريب الأمر الذى لا يمكن للاعبين من اكتساب خبرات المنافسة.

وقد تبين للباحث من خلال اللقاءات التى أجراها مع عدد من المدربين أن هناك بعض المصارعين يظهرون بمستوى عالى من الأداء المهارى والفنى أثناء التدريب واللقاءات الودية بينما يظهرون بمظهر مغاير لذلك أثناء المنافسات الرسمية وبالتالي لا يستطيعون تحقيق الانجاز المتوقع لهم ويرجع الباحث ذلك إلى الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة.

ولهذا أصبح الاهتمام بموضوع ضغوط المنافسة ومعرفة أسبابها ومصادرها لتجنب آثارها السلبية ومحاولة مواجهتها والقضاء عليها يمثل أهمية خاصة فى مجال التنمية المتكاملة للشخصية من خلال الرعاية النفسية والاجتماعية للاعبى المصارعة، ذلك لأن زيادة هذه الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية و تأثيرها على اللاعب قد تؤدي إلى حدوث الإنهاك البدني والانفعالي و نقص دافعية وثقته في نفسه كما تؤثر علي استمراريته في

الممارسة الرياضية ويصبح أكثر عرضة لحدوث أعراض ومظاهر الاحتراق النفسي.

ولا يستطيع الباحث أن ينكر الدور الذي قام به من سبقوه من الباحثين في إجراء وإعداد أبحاث ودراسات في مجال ضغوط المنافسة، إلا أنه وعلي حد علم الباحث ومن خلال إطلاعه علي الدراسات السابقة الأجنبية منها والعربية أنها جميعاً كانت تهدف إلي محاولة التعرف علي مصادر هذه الضغوط لدي لاعبي الرياضات المختلفة بالإضافة إلي محاولة بناء مقاييس لقياس هذه الظاهرة فقط، بينما لم يتطرق أياً منها إلي محاولة مواجهة هذه الضغوط والحد من تأثيرها علي اللاعبين.

ومن هنا أصبحت الحاجة ملحة إلي ضرورة وجود برامج تدريب نفسية يعتمد عليها كل من المدرب الرياضي والأخصائي النفسي الرياضي أثناء عملية تدريب وإعداد اللاعبين للعمل علي مواجهة ظاهرة الضغوط النفسية بهدف الوصول إلي أعلى المستويات الرياضية.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلي ما يلي :

- بناء مقياسا لضغوط المنافسة لدى لاعبي المصارعة.
- التعرف علي ضغوط المنافسة التي يتعرض لها لاعبي المصارعة.
- وضع برنامج تدريب عقلي لمواجهة ضغوط المنافسة التي يتعرض لها لاعبي المصارعة.
- فروض البحث :
- توجد مصادر لضغوط المنافسة يتعرض لها لاعبي المصارعة ويمكن تحديدها.

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي في مصادر ضغوط المنافسة قيد البحث.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لإجراءات إعداد وبناء مقياس ضغوط المنافسة لدى لاعبي المصارعة.

كما استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي البعدي لعينة واحدة لملائمة لإجراءات تطبيق البرنامج المقترح.

عينة البحث :

عينة البحث الأساسية المسحية :

قام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية المسحية بالطريقة العشوائية وقوامها (100) لاعب مصارعة من المصارعين المشاركين فى بطولة الجمهورية للمصارعة للمرحلة السنية الثالثة والمقامة بالصالة المغطاة بإستاد القاهرة خلال أيام الثلاثاء، الأربعاء، والخميس الموافق 13-15/2/2007.

عينة البحث الأساسية التجريبية :

قام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية التجريبية بالطريقة العمدية وقوامها (10) لاعبين من لاعبي المصارعة بنادى غزل المحلة الرياضى لنفس المرحلة السنية.

أدوات جمع البيانات :

- مقياس ضغوط المنافسة لدى لاعبي المصارعة من إعداد الباحث.

خطة البحث :

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى بنادى غزل المحلة فى يوم السبت الموافق 2/9/2006م.

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية بنادى غزل المحلة فى يوم السبت الموافق 2006/9/16م.
- قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية المسحية فى بطولة الجمهورية للمصارعة المقامة بمجمع الصالات المغطاة بإستاد القاهرة خلال أيام الثلاثاء، الأربعاء، والخميس الموافق 2007/2/15-13م.
- قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية التجريبية بنادى غزل المحلة الرياضى فى الفترة من يوم السبت الموافق 2007/11/3م إلى يوم الخميس الموافق 2008/1/31م.

المعالجات الإحصائية :

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسطات الحسابية.
- الانحرافات المعيارية.
- الوسيط.
- المدى.
- الالتواء.
- النسبة المئوية.
- معاملات الارتباط لبيرسون.
- اختبار " t-Test "

الاستنتاجات :

فى ضوء النتائج الإحصائية للبحث تم التوصل إلى ما يلى :

- 1- توجد مصادر متعددة لضغوط المنافسة لدى لاعبي المصارعة، وقد اختلفت هذه المصادر فى درجة شدتها وأهميتها وترتيب هذه المصادر وفقاً لدرجة الأهمية لكل بعد وقوة تأثيره على لاعبي المصارعة أثناء المنافسة كما يلى :

- 1- ضغوط مرتبطة بالخوف والشك.
- 2- ضغوط مرتبطة بقلق المنافسة.
- 3- ضغوط مرتبطة بالتقييم الذاتى والإجتماعى.
- 4- ضغوط مرتبطة بواجبات التدريب الرياضى.

5- ضغوط مرتبطة بإدراك الاستعدادات.

2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي في عبارات أرقام (10، 14، 18، 22، 26، 30، 35) من عبارات البعد الأول ضغوط مرتبطة بقلق المنافسة، عبارات أرقام (15، 19، 31، 41) من عبارات البعد الثاني ضغوط مرتبطة بالتقييم الذاتي والاجتماعي، عبارات أرقام (7، 20، 28، 32، 36، 40، 43) من عبارات البعد الثالث ضغوط مرتبطة بالخوف والشك، عبارات أرقام (4، 8، 12، 16، 25، 29، 33، 37) من عبارات البعد الرابع ضغوط مرتبطة بإدراك الاستعدادات، وعبارة رقم (13) من عبارات البعد الخامس ضغوط مرتبطة بواجبات التدريب.

3- لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية في عبارات أرقام (1، 39، 42) من عبارات البعد الأول ضغوط مرتبطة بقلق المنافسة، عبارات أرقام (2، 6، 23، 27) من عبارات البعد الثاني ضغوط مرتبطة بالتقييم الذاتي والاجتماعي، عبارات أرقام (3، 11، 24) من عبارات البعد الثالث ضغوط مرتبطة بالخوف والشك، عبارات أرقام (5، 9، 17، 21، 34، 38، 44) من عبارات البعد الخامس ضغوط مرتبطة بواجبات التدريب الرياضي.

التوصيات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه واعتماداً على النتائج التي تم التوصل إليها وفي ضوء عينة البحث يوصى الباحث بالتوصيات التالية :

1- استخدام مقياس ضغوط المنافسة الذي قام الباحث بإعداده خلال فترات الموسم التدريبي وقبل المنافسات للتعرف على مصادر ضغوط المنافسة ومحاولة مواجهتها وتجنب آثارها السلبية والقضاء عليها.

- 2- إدراج البرنامج التدريبى المقترح ضمن برامج إعداد المصارعين حتى يتمكن من مواجهة الضغوط التى يتعرضون لها لتجنب آثارها السلبية والقضاء عليها.
- 3- تعيين أخصائى نفسى رياضى ضمن الجهاز الفنى وذلك للرعاية النفسية للمصارعين.
- 4- إشراك المصارعين فى منافسات تجريبية مختلفة من حيث درجة الشدة والأهمية وفى ظروف مشابهة لظروف المنافسات الحقيقية.
- 5- تدعيم التفكير الإيجابى للمصارع، وتجنب التفكير السلبى فيما يتعلق بالخبرات السابقة والنتائج المتوقعة للمنافسة.
- 6- وضع أهداف واقعية فى حدود قدرات وإمكانيات المصارع يمكن تحقيقها.
- 7- مساعدة المصارع فى التعرف على مستواه الحقيقى دون مغالاة.
- 8- تدريب المصارع على كافة ظروف المنافسة التى قد يتعرض لها.
- 9- عدم التركيز على الفوز فقط ولكن التركيز على الأداء.
- 10- الاهتمام بتوجيه وتقييم المصارع بطريقة إيجابية من قبل المدرب.