



جامعة بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم العلوم التربوية **للفلسفة** البحث باللغة العربية

برنامج تدريب عقلى لتنمية الصلابة العقلية و علاقتها بالمستوى الرقمى لنائئى ألعاب القوى

بحث مقدم من
محمد محمد السيد مصطفى

أخصائى رياضى بمديرية الشباب والرياضة بالشرقية
ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية

إشراف

دكتور
عبد العظيم عبد الحميد السيد
أستاذ البحث العلمي بقسم العلوم
التربية والنفسية والاجتماعية
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الزقازيق

دكتور
محمد حسن علاوى
أستاذ علم النفس الرياضى
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة حلوان

دكتور
حمدى محمد علي
مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الميدان والمضمار
كلية التربية الرياضية
جامعة بنها

1432 هـ - 2011 م

المقدمة :

ان تحقيق الانجاز الرياضى فى المنافسات الرياضية يعتبر الهدف المنشود الذى يسعى اليه اللاعب فى كافة الأنشطة الرياضية ولن يتحقق هذا الانجاز الرياضى الا بضرورة الاستخدام الأمثل والكامل للقدرات البدنية والمهارية والخططية وأيضاً النفسية وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن في المنافسة . لذلك فان الإعداد الرياضى للاعب يتطلب التكامل بين العقل والجسم وتطوير هذا التكامل بين العقل والجسم وتطوير هذا التكامل نحو اكتشاف وإظهار القدرات الكامنة والخفية للاعبين والتوفيق في المجال الرياضي .

ويعتبر التدريب العقلى أحد أبعاد التدريب المعرفى حيث يساهم في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات، فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل أداء المهارة الواحدة وتنابع المواقف والأهداف ولهاذا فهو يعد جزءاً مهماً في التدريب الرياضي ، والتدريب العقلى لا يقتصر استخدامه على الإشتراك في المنافسة الرياضية ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل إكتساب المهارات الحركية وهي (مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة – مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة – مرحلة التثبيت والآلية).

وفي هذا الصدد أشار "أسامة كامل راتب" 2000م أن الإعداد المتكامل الرياضي يتوقف على الخصائص النفسية والقدرة العقلية خاصة مع تقارب المستويات البدنية والمهارية والخططية للمنتافسين كما يشير إلى أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب المهارات النفسية.

وتعتبر الصلابة العقلية أحد الخصائص النفسية الهامة الواجب توافرها لدى الرياضيين وخاصة لاعبي ألعاب القوى، حيث تشير "جولي راي Jolly Ray" (2003م) إلى أن الصلابة العقلية تعنى القدرة على ثبات الأداء المثالي حيث تتطلب ضرورة توافر مهارات نفسية متعددة لدى اللاعب وهي تعد من السمات المكتسبة للفرد من خلال المواقف المتعددة التي يتعرض لها ولا دخل لعامل الوراثة بها لذلك فالصلابة الذهنية من العوامل التي تحتاج إلى تربية مستمرة حتى لا يتأثر اللاعب بالظروف المحيطة به.

مشكلة البحث وأهميته:

تتطلب طبيعة الأداء فى ألعاب القوى طبيعة خاصة من المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي وأيضاً ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن لذلك يرى "جيمس لوهر James Loehr (1993م) أن الصلاة مرتبطة بالتحمل العضلي حيث أنها تقلل من التوتر والقلق وتساعد على استخدام معلومات التغذية الراجعة.

وتأتى أهمية الصلاة العقلية فى سباقات ألعاب القوى نظراً إلى أن الفروق فى المستويات الرياضية العالية بين اللاعبين تقاس بأعشار الثانية أو جزء من المائة من الثانية، وأى طريقة تقلل الزمن يجب أن تستخدم. لذلك يرى "بروس Bruce (1992م) نقاً عن "محمد العربى شمعون" (2000م) أن استخدام التدريب العقلى من أهم الطرق التى تساعد المتسابقين فى ألعاب القوى على تصور الأداء وتخيله بصورة تجعله واثقاً من أنه سوف يؤدي السباق بصورة جيدة، وعلى الرغم من أنه يمكن القيام بتدريب الجسم من خلال استخدام الأجهزة الالكترونية الحديثة إلا أنه من الأصعب تدريب العقل بهذه الأجهزة فكل هذه التصورات العقلية لا تأتى إلا فى وصلة سريعة، ولكن يجب التدريب عليها والتحكم فيها.

وقد أرجع الباحث مشكلة إخفاق بعض اللاعبين للثلاث محاولات فى بعض سباقات ألعاب القوى وأيضاً تحقيق بعض اللاعبين لمستوى رقمي جيد فى المحاولة الأولى ثم يتراجع ذلك الرقم فى المحاولات الأخرى، فقد أرجع الباحث ذلك إلى الحالة العقلية والنفسية التى تنتاب اللاعب أثناء الأداء لذلك رأى ضرورة محاولة البحث عن الحلول التى من شأنها تحقيق مستوى جيد من الصلاة العقلية عند لاعبى ألعاب القوى حتى نستطيع أن نصل إلى التكامل الجيد فى منظومة التدريب بأضلاعها المتكاملة وهى (الإعداد البدنى - الإعداد المهارى - الإعداد الخططى - الإعداد النفسي) والذى يمثل هذا الأخير حجر الزاوية فى العملية التدريبية.

لذلك فقد أثارت هذه المشكلة وجدان الباحث من خلال احتكاكه الدائم بقطاع الناشئين فى ألعاب القوى وأيضاً ملاحظته للفروق بين أرقام الناشئين - قيد البحث - المسجل وتقاوتها من سباق لأخر وقد أعزا الباحث ذلك التفاوت ناتجاً عن بعض الأمور النفسية التى تشغلى عقل اللاعب وتؤثر على أدائه. ومن هذا المفهوم اتجه الباحث إلى إجراء هذه الدراسة والتى تهدف تصميم برنامج تدريبي عقلى لتنمية الصلاة العقلية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لناشئى ألعاب القوى .

هدف البحث

- يهدف هذا البحث إلى بناء برنامج تدريبي عقلي لتنمية الصلاة العقلية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لناشئي ألعاب القوى من خلال :
- بناء برنامج تدريب عقلي لناشئي ألعاب القوى.
 - التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي على تنمية الصلاة العقلية والمستوى الرقمي لناشئي ألعاب القوى
- فروض البحث :
- يؤثر البرنامج التدريبي العقلي المقترن في تنمية الصلاة العقلية لناشئي ألعاب القوى
 - يؤثر البرنامج التدريبي العقلي المقترن في تحسين المستوى الرقمي لناشئي مسابقتي (الوثب الطويل - دفع الجلة) في ألعاب القوى.

إجراءات البحث:
منهج البحث:

- استخدم الباحث كلاً من المنهجين الوصفي والتجريبي وذلك على النحو التالي:
- 1 - المنهج الوصفي عن طريق الاستبيان الخاص بمقاييس الصلاة العقلية لعينة البحث من متسابقي (الوثب والرمي) في ألعاب القوى للتعرف على حالة الصلاة العقلية لهؤلاء اللاعبين.
 - 2 - استخدم الباحث المنهج التجريبي ، التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك باستخدام القياس قبلى وبعده للمجموعتين لملاءمتها مع طبيعة هذه الدراسة.
- مجتمع وعينة البحث :

قام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئي مسابقتي الوثب الطويل ودفع الجلة في ألعاب القوى (تحت 18 سنة) والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري لألعاب القوى بأندية ومراكز محافظة الشرقية للموسم الرياضي 2010/2011 حيث بلغ حجم مجتمع البحث (24) ناشئ، قام الباحث باستبعاد عدد (7) ناشئين لعدم انتظامهم بالتدريب ولتعرض بعضهم لبعض الإصابات ثم قام باختيار عدد (5) ناشئين لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، وبالتالي أصبحت عينة البحث الأساسية قوامها (12) ناشئًا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (6) ناشئين لكل مجموعة بحيث تكون كل مجموعة كما يلى: (3) ناشئين في مسابقة الوثب الطويل (3) ناشئين في مسابقة دفع الجلة.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

1 - الأدوات والأجهزة المستخدمة في قياسات البحث :

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن.
- جهاز الرستاميتير لقياس الأطوال.
- ساعة إيقاف .
- جلة وزن 5 كجم .

2- مقياس الصلاة العقلية من تصميم جيم لوهار Jem Lohar 1983م قام بإعداده للبيئة العربية كلاً من "ماجدة محمد إسماعيل ، جيهان محمد فؤاد" .

3- برنامج التدريب العقلي لتنمية الصلاة العقلية من تصميم الباحث.

خطوات تنفيذ البحث :

القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لمجموعة البحث في المتغيرات المحددة (الصلاحة العقلية

- المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل - المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة) اعتبارا من يوم الأحد الموافق 3/4/2011 حتى يوم الثلاثاء الموافق 5/4/2011 وذلك على صالات ومضمار إستاد الشرقية الرياض وفقا للترتيب التالي:

اليوم الأول: تطبيق مقياسى الصلاة العقلية

اليوم الثاني: قياس المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل.

اليوم الثالث: قياس المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة (جلة وزن 5 كجم) .

تطبيق برنامج التدريب العقلى

تم تنفيذ البرنامج المقترن للتدریب العقلى لتنمية الصلاة العقلية اعتبارا من يوم السبت الموافق 16/4/2011م حتى يوم الخميس الموافق 23/6/2011م أي على مدار عشرة أسابيع متصلة بواقع (4) وحدات تدريبية في الأسبوع على أفراد المجموعة التجريبية.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لعينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق 28/6/2011م حتى يوم الخميس الموافق 30/6/2011م (المدة ثلاثة أيام) وفقا لنفس ترتيب القياسات القبلية مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم اتباعها في القياسات القبلية.

المعالجة الإحصائية :

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً واستعلن بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- مُعامل الالتواء.
- اختبار " ت " .
- مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- مُعامل الارتباط المتعدد.
- مُعامل ألفا كرونباخ.
- النسبة المئوية لمعدلات التحسن%.

وقد ارتضى الباحث مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى معنوية (0,05).

الاستخلاصات والتوصيات :
أولاً : الاستخلاصات :

في ضوء نتائج المعالجات الإحصائية وفي حدود عينة البحث توصل الباحث لما يلى :

- 1 - أثر البرنامج التدريبي العقلي تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً في تنمية الصلاة العقلية لمنتسابقى الوثب الطويل ودفع الجلة في رياضة ألعاب القوى.
- 2 - وجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 بين محاور مقياس الصلاة العقلية قيد البحث والمستوى الرقمي لمنتسابقى مسابقة الوثب الطويل ودفع الجلة في ألعاب القوى.
- 3 - وجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 بين استجابات عينة البحث من منتسابقى الوثب الطويل ودفع الجلة في رياضة ألعاب القوى على محاور مقياس الصلاة العقلية قبل تطبيق البرنامج العقلي لتنمية الصلاة العقلية وبعد التطبيق ولصالح بعد التطبيق.

ثانياً: التوصيات :

- في حدود مشكلة البحث وفرضه ومن خلال عينة البحث ونتائج التحليل الإحصائي واستناداً إلى الاستخلاصات يوصى الباحث بما يلى:
- 1- ضرورة اهتمام المدربين بالإعداد النفسي للاعبين بجانب الإعداد البدني والمهارى والخططي.
 - 2- يجب مشاركة الأخصائين النفسيين عند تقييم البرامج التدريبية وفترات الإعداد للبطولات للحظة المحاور النفسية لمقياس الصلاة العقلية وهى (الثقة بالنفس - الطاقة السلبية - تحكم الانتباه - تحكم التصور البصري - مستوى الدفاعية - الطاقة الإيجابية - تحكم الاتجاه) حتى يمكن تمييزها للاعبين قبل البطولات.
 - 3- ضرورة تواجد أخصائي نفسي ضمن الجهاز الفنى والإدارى لجميع سباقات رياضة ألعاب القوى.
 - 4- مراعاة الأخصائين النفسيين المتغيرات النفسية التى تصاحب الرياضيين قبل وأثناء وبعد المسابقات ومن بينها متغير الصلاة العقلية لما أثبتته الدراسة الحالية من نتائج تم تحقيقها على المستوى الرقمي لسباق الوثب الطويل ودفع الجلة في رياضة ألعاب القوى.
 - 5- تطبيق مقياس الصلاة العقلية كمتغير نفسي على سباقات أخرى في رياضة ألعاب القوى.