



جامعة حماه

كلية التربية الرياضية للبنين

قسم العلوم التربوية والنفسية

مخصص البحث باللغة العربية

# برنامج تدريب عقلي لتنمية الصلابة العقلية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لناشئي ألعاب القوى

بحث مقدم من

محمد محمد السيد مصطفى

أخصائي رياضي بمديرية الشباب والرياضة بالشرقية

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

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

دكتور

محمد حسن علاوي  
أستاذ علم النفس الرياضي  
كلية التربية الرياضية للبنين  
جامعة حلوان

دكتور

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

1432هـ - 2011م

## المقدمة :

ان تحقيق الانجاز الرياضى فى المنافسات الرياضية يعتبر الهدف المنشود الذى يسعى اليه اللاعب فى كافة الأنشطة الرياضية ولن يتحقق هذا الإنجاز الرياضى الا بضرورة الاستخدام الأمثل والكامل للقدرات البدنية والمهارية والخططية وأيضا النفسية وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن فى 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 والتفوق فى المجال الرياضى.

ويعتبر التدريب العقلى أحد أبعاد التدريب المعرفى حيث يساهم فى إعداد اللاعب للدخول فى المنافسات، فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل أداء المهارة الواحدة وتتابع المواقف والأهداف ولهذا فهو يعد جزء مهما فى التدريب الرياضى ، والتدريب العقلى لا يقتصر استخدامه على الإشتراك فى المنافسة الرياضية ولكن يستخدم فى مجال الحركة بشكل عام وفى مراحل إكتساب المهارات الحركية وهى (مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة - مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة - مرحلة التثبيت والآلية).

وفى هذا الصدد أشار "أسامة كامل راتب" 2000م أن الإعداد المتكامل للرياضي يتوقف على الخصائص النفسية والقدرة العقلية خاصة مع تقارب المستويات البدنية والمهارية والخططية للمتنافسين كما يشير إلى أن التفوق الرياضى 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 رياضى ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهى برامج تدريب المهارات النفسية.

وتعد 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 وهى 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 تنمية 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 والخطية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن لذلك يرى "جيمس لوهـر Jimes Loehr" (1993م) أن الصلابة مرتبطة بالتحمل العضلي حيث أنها تقلل من التوتر والقلق وتساعد على استخدام معلومات التغذية الراجعة.

وتأتى أهمية الصلابة العقلية فى سباقات ألعاب القوى نظراً إلى أن الفروق فى المستويات الرياضية العالية بين اللاعبين تقاس بأعشار الثانية أو جزء من المائة من الثانية، وأي طريقة تقلل الزمن يجب أن تستخدم. لذلك يرى "بروس Bruce" (1992م) نقلاً 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 يؤدى 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 ومضة سريعة، ولكن يجب التدريب عليها والتحكم فيها.

وقد أرجع الباحث مشكلة إخفاق بعد اللاعبين للثلاث محاولات فى بعض سباقات ألعاب القوى وأيضاً تحقيق بعض اللاعبين لمستوى رقمى 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 الصلابة العقلية عند لاعبي ألعاب القوى حتى نستطيع أن نصل إلى التكامل الجيد فى منظومة التدريب بأضلاعها المتكاملة وهى (الإعداد البدنى - الإعداد المهارى - الإعداد الخطى - الإعداد النفسى) 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 وتفاوتها من سباق لآخر وقد أعزا الباحث ذلك التفاوت ناتجاً عن بعض الأمور النفسية التى تشغل عقل اللاعب وتؤثر على أدائه. ومن هذا المفهوم اتجه الباحث إلى إجراء هذه الدراسة والتى تهدف تصميم برنامج تدريبى عقلى لتنمية الصلابة العقلية وعلاقتها بالمستوى الرقمى لناشئى ألعاب القوى .

## هدف البحث

يهدف هذا البحث إلى بناء برنامج تدريبي عقلي لتنمية الصلابة العقلية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لناشئ ألعاب القوى من خلال :

- بناء برنامج تدريب عقلي لناشئ ألعاب القوى.
- التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي على تنمية الصلابة العقلية والمستوى الرقمي لناشئ ألعاب القوى

## فروض البحث :

- يؤثر البرنامج التدريبي العقلي المقترح في تنمية الصلابة العقلية لناشئ ألعاب القوى
- يؤثر البرنامج التدريبي العقلي المقترح في تحسين المستوى الرقمي لناشئ 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 بمقياس الصلابة العقلية لعينة البحث من متسابقى (الوثب والرمى) في ألعاب القوى للتعرف على حالة الصلابة العقلية لهؤلاء اللاعبين.
- 2- استخدم الباحث المنهج التجريبي ، التصميم التجريبي ذو المجموعتان إحداها تجريبية والأخرى ضابطة وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعتين لملاءمته مع طبيعة هذه الدراسة. مجتمع وعينة البحث :

قام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئ مسابقتي الوثب الطويل ودفع الجلة في ألعاب القوى ( تحت 18 سنة ) والمقيدين بسجلات الاتحاد المصرى لألعاب القوى بأندية ومراكز محافظة الشرقية للموسم الرياضى 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) ناشئاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (6) ناشئين لكل مجموعة بحيث تتكون كل مجموعة كما يلى: (3) ناشئين فى مسابقة الوثب الطويل (3) ناشئين فى مسابقة دفع الجلة.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

1 - الأدوات والأجهزة المستخدمة فى قياسات البحث :

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- جهاز الرستاميتير لقياس الأطوال.
- ساعة إيقاف .
- جُلّة وزن 5 كجم .

2- مقياس الصلابة العقلية من تصميم جيم لوهر 1983 Jem Lohar م قام بإعداده للبيئة

العربية كلاً من "ماجدة محمد إسماعيل ، جيهان محمد فؤاد " .

3- برنامج التدريب العقلى لتنمية الصلابة العقلية من تصميم الباحث.

خطوات تنفيذ البحث :

القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لمجموعة البحث فى المتغيرات المحددة (الصلابة العقلية

- المستوى الرقى لمسابقة الوثب الطويل - المستوى الرقى لمسابقة دفع الجلة) اعتبارا

من يوم الأحد الموافق 2011/4/3 حتى يوم الثلاثاء الموافق 2011/4/5م وذلك على

صالات ومضمار إستاد الشرقية الرياض وفقا للترتيب التالى:

اليوم الأول: تطبيق مقياسى الصلابة العقلية

اليوم الثانى: قياس المستوى الرقى لمسابقة الوثب الطويل.

اليوم الثالث: قياس المستوى الرقى لمسابقة دفع الجلة (جُلّة وزن 5 كجم) .

تطبيق برنامج التدريب العقلى

تم تنفيذ البرنامج المقترح للتدريب العقلى لتنمية الصلابة العقلية اعتبارا من يوم السبت

الموافق 2011/4/16م وحتى يوم الخميس الموافق 2011/6/23م أى على مدار عشرة أسابيع

متصلة بواقع (4) وحدات تدريبية فى الأسبوع على أفراد المجموعة التجريبية.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لعينة البحث فى المتغيرات قيد الدراسة فى الفترة من يوم

الثلاثاء الموافق 2011/6/28م حتى يوم الخميس الموافق 2011/6/30م (لمدة ثلاثة أيام) وفقا

لنفس ترتيب القياسات القبلية مع مراعاة نفس الظروف والشروط التى تم اتباعها فى القياسات

القبلية.

المُعالجة الإحصائية :

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي ( SPSS ) لمُعالجة البيانات إحصائياً واستعان

بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
  - الانحراف المعياري.
  - الوسيط.
  - مُعامل الالتواء.
  - اختبار " ت " .
  - مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون.
  - مُعامل الارتباط المتعدد.
  - معامل ألفا كرونباخ.
  - النسبة المئوية لمعدلات التحسن %.
- وقد ارتضى الباحث مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى معنوية ( 0,05 ) .

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً : الاستخلاصات :

فى ضوء نتائج المعالجات الإحصائية وفى حدود عينة البحث توصل الباحث لما يلى :

- 1 - أثر البرنامج التدريبى العلقى تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً فى تنمية الصلابة العلقى لمتسابقى الوثب الطويل ودفع الجلة فى رياضة ألعاب القوى.
- 2 - وجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 بين محاور مقياس الصلابة العلقى قيد البحث والمستوى الرقى لمتسابقى مسابقة الوثب الطويل ودفع الجلة فى ألعاب القوى.
- 3 - وجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 بين استجابات عينة البحث من متسابقى الوثب الطويل ودفع الجلة فى رياضة ألعاب القوى على محاور مقياس الصلابة العلقى قبل تطبيق البرنامج العلقى لتنمية الصلابة العلقى وبعد التطبيق ولصالح بعد التطبيق.

ثانياً: التوصيات :

فى حدود مشكلة البحث وفروضه ومن خلال عينة البحث ونتائج التحليل

الإحصائى واستناداً إلى الاستخلاصات يوصى الباحث بما يلى:

- 1- ضرورة اهتمام المدربين بالإعداد النفسى للاعبين بجانب الإعداد البدنى والمهارى والخططى.
- 2- يجب مشاركة الأخصائين النفسيين عند تنفيذ البرامج التدريبية وفترات الإعداد للبطولات لملاحظة المحاور النفسية لمقياس الصلابة العلقى وهى ( الثقة بالنفس - الطاقة السلبية - تحكم الانتباه - تحكم التصور البصرى - مستوى الدفاعية - الطاقة الإيجابية - تحكم الاتجاه) حتى يمكن تميمتها للاعبين قبل البطولات.
- 3- ضرورة تواجـد أخصائى نفسى 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 الصلابة العلقى لما أثبتته الدراسة الحالية من نتائج تم تحقيقها على المستوى الرقى لسباق الوثب الطويل ودفع الجلة فى رياضة ألعاب القوى.
- 5- تطبيق مقياس الصلابة العلقى كمتغير نفسى على سباقات أخرى فى رياضة ألعاب القوى.