

تنظيم الحالة النفسية لناشئ الجمباز كأسلوب لرفع مستوى الأداء الرياضى

كولاكوف. ا. بسيونى ، م ، تشيرنيكوف أ

المعهد المركزى للتربية البدنية والرياضية

موسكو 1980

تهدف هذه الدراسة إلى الإجابة على سؤال رئيسى وهو:

هل يمكن لناشئ المراز تعلم طرق تنظيم الحالة النفسية وأن تكون  
عندهم القدرة على تطبيقها ذاتيا أثناء التدريب والمنافسات؟

أجريت هذه الدراسة على عدد 12 ناشئاً من مدارس الجمباز  
المتخصصة بمدينة موسكو، وتحت إشراف لجنة من مدربي المدرسة، وكان  
الأطفال على علم تام بأهداف الدراسة.

أعدت حجرة خاصة مجهزة بمقاعد مريحة وضبطت بها درجة الحرارة  
وأعدت لها ستائر خاصة.

إشتملت العملية التعليمية على ثمانية وحدات، وتكونت كل وحدة من  
جزء نظري والآخر عملي.

وكانت مدة الدرس 25 دقيقة وإشتمل الجزء النظري على أربعة موضوعات  
هى:

الأول: الإسترخاء وأهميته فى التغلب على القلق، وكيفية عمل المخ تحت  
ظروف التوتر والإسترخاء.

الثانى: الإسترخاء ودوره فى تنظيم الإنفعال.

الثالث: التدريب الفعلى تحت ظروف الحالة النفسية المنظمة.

الرابع: تنظيم عملية النوم والراحة.

وإستعملت الطرق التالية فى القياس التجريبي: قياس مستوى الأدرينالين أو النورأدرينالين فى البول، قياس سرعة التيار الكهري على سطح الجلد، قياس التردد العضلى العصبى، الملاحظة الموضوعية، تحليل نتائج الأداء على الأجهزة أثناء التدريب والمباريات.

وتم مقارنة نتائج أداء الناشئين فى المباريات التى خاضوها فى مباريات الفصول وعلى مستوى المدرسة، والبعض منهم على مستوى مدينة موسكو وتحليل نتائج القياس التجريبي تبين مقدار التغير الإيجابى لمعطيات القياس المختلفة، وإستجابة الناشئين لطرق تنظيم الحالة النفسية والذى ظهر فى مدى الإهتمام والحرص على أداء كل ما طلب منهم . وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الأطفال فى سن 10-12 سنة عندهم القدرة على الإستيعاب النظرى والتطبيق السليم لطرق تنظيم الحالة النفسي أثناء التدريب والمباريات بشروط أهمها:

- ❖ أن تتوفر الدوافع وأن يكون لها صفة الدوام.
- ❖ أن لا تزيد مدة الدرس عن 25 دقيقة.
- ❖ أن لا يزيد عدد الناشئين فى الدرس الواحد عن 10 أطفال وأن يتسم التعامل معهم بالود والهدوء والبعد عن الأوامر قدر الأمكان وفى نفس الوقت ليس على حساب الضبط والربط.
- ❖ أن يتابع الأداء بإعطاء بعض الواجبات المنزلية الخفيفة إستعدادا للدرس القادم.

