

□

□



□ كلية التربية الرياضية للبنين

□ قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

تأثير برنامج نفسي لضبط الإستثارة الإنفعالية لناشئي الملاكمة □

□ بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير

□ في التزييت الرياضي

إعداد

□ محمد السيد محمد محمد سالم

أخصائي رياضي بجامعة بنها

كلية التربية الرياضية

جامعة بنها

إشراف

□ دكتور

□ أسامة صلاح فؤاد

أستاذ المبارزة ووكيل الكلية

لشؤون التعليم والطلاب بكلية التربية

الرياضية للبنين - جامعة بنها

□ دكتور

□ عاطف نمر خليفة

أستاذ علم النفس الرياضي

ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنين

جامعة بنها

□ دكتور

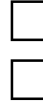
□ وائل إبراهيم مبروك

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات

رياضات المنازلات بكلية التربية الرياضية للبنين

جامعة بنها

□ ١٤٣٦هـ - ٢٠١٤م



مقدمة البحث:

وقد أشار بعض الباحثين إلى أهمية علم النفس الرياضي عندما لاحظوا أن معظم الأبطال علي المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي وأن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وتحقيق الأرقام وهو "العامل النفسي" الذي يلعب دوراً هاماً ويتأسس عليه تحقيق الإنتصار والتفوق .

من أهم العوامل التي أدت إلى الأرتفاع بالمستوي الرياضي هو إرتباط علم التدريب الرياضي ونظرياته بأسس العلوم الأخرى كعلم النفس الرياضي، إذا يتأثر مستوي الأداء البدني للاعب بالعوامل النفسية ويعتبر علم النفس الرياضي من العلوم الحديثة التي أسهمت بدور فعال في الإرتقاء بمستوي أداء اللاعبين في المنافسات الرياضية وخاصة في السنوات الأخيرة .

كما يوضح أيمن محمود (١٩٩٤م) أنه من خلال السنوات القليلة الماضية ازداد الوعي بين الرياضيين والمدربين بأهمية العامل النفسي في الرياضة وأصبح للإعداد النفسي دوره الفعال والمؤثر في عمليات الإعداد المتوازن والشامل للرياضيين وقد حقق الإعداد النفسي نجاحاً غير متوقع وذلك من خلال المحتوى الفعال والنشط الذي يقدمه الأخصائيون النفسيون في إعداد وتهيئة الرياضيين للمسابقات وكان لهذا العامل أثره الواضح علي اللاعبين في المنافسات الرياضية لإعترافهم وإقرارهم للعامل السيكولوجي والمعلومات السيكولوجية النافعة.

ويؤكد اسامة راتب (١٩٩٥) نقلا عن اورليك Orlick إلى أهمية التكامل بين تدريب المهارات النفسية الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه والثقة بالنفس والتمرين اليومي البدني والفني كما يرى أن التدريب النفسي له ارتباط وثيق بالتفوق في الرياضة ، هذا ولقد أصبح من المؤلف تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية تسير جنباً الى جنب مع تدريب المهارات الحركية وتنمية القدرات البدنية .

وقد توصلت نتائج دراسات كل من زنج Zeng (١٩٩٦م) ، وليجون Legeune (١٩٩٤م) وأورليك Orlick (١٩٩٢م) إلي أن التدريب النفسي يساهم في الإرتفاع بمستوي الأداء وضبط الاستثارة الانفعالية وخاصة عند إستخدامه مع الناشئين.

كما يشير محمد علاوى (١٩٩٨ م) إلى أن اللاعب يتعرض خلال المنافسة إلى حالات ومواقف نفسية مصحوبة بالانفعال والاستثارة لذا فإن الاعداد والتهيئة النفسية أصبحت عملية ضرورية وملحة بالنسبة للاعب لكي يستطيع السيطرة على إنفعالاته وضبط تصرفاته وبالتالي يتحسن أداء اللاعب .

وتعتبر رياضة الملاكمة من أهم الألعاب الاولمبية التي تهتم بها مصر خلال هذه المرحلة لما تم تحقيقه من إنجاز على المستوى العالمى والاولمبي بإحراز ثلاث ميداليات اولمبية في اولمبيات أثينا (٢٠٠٤ م) هذا إلى جانب الإنتصارات المتتالية والتي كان أخرها إحراز مصر لـ ٩ ميداليات في البطولة العربية الي أقيمت بتونس فبراير (٢٠٠٧ م) ، وبالرغم من كثرة الأبحاث وتعددتها التي إتفقت على أهمية مصاحبة التدريب النفسي للتدريب البدنى لتحقيق مستوى أداء عالي في مختلف الأنشطة الرياضية وبالرغم من إشارة كوكس Cox (١٩٩٤م) أنه يجب الإهتمام بنسبة التدريب البدني إلى التدريب العقلي (٧٥ %) تدريباً بدنياً الى نسبة (٢٥ %) تدريب نفسياً يؤدوا إلى أداء أفضل.

كما يرى الباحث أن برامج التدريب النفسي لا تأخذ الحيز والحجم والإهتمام الكافي في برامج التدريب خاصة على مستوى فرق الأندية بما لا يتيح للاعب تعلم التدريب النفسي " العقلى " والتعود عليه وإكتسابه لمهاراته وبالتالي عدم الإستفادة من عائدته في تحقيق النتائج المرجوة منه .

ولاجل ذلك دأب الباحث للتوصل إلى معرفة المستوى الامثل للاستثارة الانفعالية والعمل على ضبط الاستثارة الانفعالية لناشئى الملاكمة وذلك لتحقيق أفضل مستوى من الاداء وتحقيق أفضل النتائج والوصول إلى مستوى الانجاز الجيد من خلال تطبيق البرنامج النفسي على عينة البحث .

مشكلة البحث :

تعد عملية الإعداد النفسي في المجال الرياضي إستثماراً اقتصادياً في الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج وذلك من خلال كونه يرتبط بمجمل المكونات الجسمية والبدنية والوظيفية وهناك عدة أساليب للتدريب والإعداد النفسي إذ يختلف كل أسلوب عن الآخر في كيفية تطبيقه ولكنها تتفق في الحد من التقليل من الضغوط النفسيه التي تواجه الرياضيين وخاصة رياضة الملاكمة والتي تتميز بدرجة مرتفعة من الاستثارة.

ويشير أسامة راتب (١٩٩٦ م) إلى أنه يتمثل الدور الرئيسى الايجابى للاستثارة الانفعالية فى إمداد اللاعب بالطاقة **energy** الضرورية للاداء حيث من المتوقع بصفة عامة أن اللاعب الذى يشعر بقدر أكبر من الاثارة الانفعالية يكون لديه قدر أكبر من الطاقة يمكن أخراجها أثناء الاداء أو المنافسة مع أهمية الاخذ فى الاعتبار أن الطاقة تشمل الطاقة البدنية والعقلية الانفعالية وأن مقدار الطاقة علاقتها بالاداء الرياضى يتأثر بطبيعة شخصية اللاعب ونوع الاداء الرياضى .

كما يشير **عبدالعزیز عبدالمجید (٢٠٠٧)** أنه يتأثر أداء الرياضيين للمهارات الحركية بالمتغيرات البيئية المحيطة به، تلك المتغيرات التي يحدث بعضها الاستثارة الانفعالية لدى الرياضيين، ويتمثل الدور الرئيسي لها في أمداد اللاعب بالطاقة اللازمة للاداء ، فاللاعب الذي لديه القدر الملائم من الاستثارة يكون لديه طاقة أفضل، وتؤثر الاستثارة الانفعالية كأحد المتغيرات النفسية في أداء الرياضيين خلال مواقف التدريب والمنافسة حيث تختلف نوعية وشده هذا التأثير فيكون إيجابيا من خلال زيادة دافعية وأستثارة اللاعب مما يؤدي لتحسين الاداء ، وقد يكون التأثير سلبيا من خلال الاستثارة غير الملائمة لطبيعة المهارة التي تؤدي مما يؤثر في عمليات نفسية أخرى ويؤدي لانخفاض مستوى الاداء .

كما يؤكد **محمد علاوى (٢٠١٢ م)** على أنه يلاحظ في المجال الرياضة والممارسة البدنية أن بعض المدربين الرياضيين أو بعض الاخصائيين في مجال الممارسة البدنية يرون أن أداء الرياضى أو الممارسة يتحسن بعلاقتة المباشرة مع زيادة أستثارته على أساس أنه كلما زادت درجة الاستثارة زادت بالتالى درجة التعبئة النفسية، وهو الذى ممكن يؤدي إلى أداء أفضل وعلى العكس من ذلك أن هناك بعض المدربين الرياضيين أو بعض الاخصائيين في الممارسة البدنية يعتقدون أن زيادة الاستثارة اللاعب أو الممارس قد تسهم في إعاقته عن الاداء الجيد، وفي ضوء ذلك ينبغى محاولة خفض مستوى الاستثارة .

و يرى الباحث من خلال عمل الباحث في مجال تدريب فرق الملاكمة ومتابعة العديد من بطولات الملاكمة المحلية، أن الاعداد النفسى الجيد للاعب له دور كبير في تحديد مستوى الاستعداد النفسى له وتجاوز المواقف المختلفة التي يمر بها اللاعب، حيث لاحظ الباحث في العديد من المباريات تعرض اللاعبين لدرجات مختلفة من الاستثارة الانفعالية خلال المنافسات وفي نفس الوقت يلاحظ حدوث تغيرات ملحوظة في مستوى أداء اللاعبين في البطولات مما يؤثر على نتائج اللاعبين.

هدف البحث :

- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج النفسى لضبط الأستثارة الانفعالية لناشئى الملاكمة.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في ضبط مستوى الاستثارة الانفعالية لصالح القياس البعدى .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

طبقاً لأهداف البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي The experimental method مستعيناً بإحدى التصميمات التجريبية والمعروفة باسم تصميم القياس القبلي والبعدي علي مجموعة تجريبية واحدة The one group pretest – post test design حيث تخضع المجموعة التجريبية إلي قياس قبلي ثم يتم عرضها للبرنامج المراد اختبار تأثيره ، ثم يجري قياس بعدي وتقرن درجات القياسين القبلي والبعدي لإيجاد دلالة الفروق.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث :

*تم تطبيق الدراسة على عينة من ناشئى الملاكمة المقيدين بالمشروع القومى للناشئين.

عينة البحث :

عينة الدراسة الاستطلاعية :

*هى عينة عمدية قوامها (١٠) لاعبين من المقيدين بسجلات الاتحاد المصرى للملاكمة وذلك لحساب المعاملات العلمية وهى عينة خارج العينة الاساسية .

عينة الدراسة الاساسية :

*يمثل مجتمع هذا البحث مجموعة من الملاكمين المقيدين بالمشروع القومى للناشئين وقوام هذه العينة (٢٠) ناشئى .

وسائل جمع البيانات :

- المقابلة الشخصية .
- أستمارة تسجيل بيانات اللاعبين .
- مقياس درجة الاستثارة الانفعالية (مقياس سلوك المنافسة) هو مقياس أعده في الأصل كل من (ورفي هارين) و(بيثل-هارين) وقام بأعداده إلى الصورة العربية (اسامة كامل راتب)، ويتكون المقياس من (٥٠) فقرة وسيجيب الرياضي على كل عبارة في ضوء مقياس مدرج من خلال نقاط هي (غالباً - أحيانا - نادراً) ويتراوح مدى الدرجات من (٥٠ - ١٥٠) درجة وارتفاع الدرجة على المقياس يعكس زيادة شدة التوتر.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

* المتوسط الحسابي. Mean Arithmetic.

* الإنحراف المعياري. Standard Deviation.

* معامل الارتباط. Coefficient Correlation.

* معامل الإلتواء. Skewness.

* معامل ألفا للثبات. alfa.

* نسب التحسن. progress percent.

* إختبار ت. Test.

الإستنتاجات والتوصيات :

الإستنتاجات :

فى ضوء نتائج البحث وفى حدود عينة البحث وأسلوب التحليل الإحصائي المستخدم وأهداف البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى فى مستوى الاستثارة الانفعالية لصالح القياس البعدى مما يدل على فاعلية البرنامج النفسى المقترح فى ضبط مستوى الاستثارة الانفعالية .

٢- وجود نسبة تحسن بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى الاستثارة الانفعالية لصالح القياس البعدى مما يدل على فاعلية البرنامج النفسى المقترح فى ضبط مستوى الاستثارة الانفعالية .

التوصيات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وعينة البحث وخصائصها وإستناداً علي النتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلى :

١- أهمية إستخدام البرنامج النفسى المقترح لما له من أهمية فى ضبط وتحسين مستوى الاستثارة الانفعالية للاعبى الملامكة.

- ٢- الاهتمام بتطبيق البرامج النفسية ضمن خطة التدريب والإعداد البدني لدي لاعبي الملاكمة في المرحلة السنية المختلفة .
- ٣- عمل دورات تدريبية متخصصة لعرض ما هو جديد في مجال علم النفس ، والتدريب علي وضع وتصميم البرامج النفسية (العقلية) المتخصصة.
- ٤- إنشاء سجل لكل مبتدئ لتتبع وتطوير مستوي الحالة البدنية والمهارية والنفسية "العقلية".
- ٥- ضرورة قيام الاتحاد المصرى للملاكمة والمشروع القومى للناشئين بعمل دورات تدريبية لصقل مدربي الملاكمة فى مجال علم النفس الرياضي والبرامج النفسية وكيفية تطبيقها .
- ٦- ضرورة وجود الأخصائي النفسي الرياضي فى الفرق الرياضية لما له من دور فعال فى تدريب وتطبيق جميع البرامج النفسية علي اللاعبين حتي تكسبهم الثقة بالنفس وتزيد من دافعيتهم نحو الأداء.
- ٧- إجراء المزيد من الدراسات والابحاث على عينات مختلفة من الملاكمين في المجال النفسي والاستفادة من الدراسات والابحاث التي أجريت فى هذا المجال لما له من أهمية كبرى فى الوصول إلي المستويات العليا وتحقيق أفضل النتائج التي يمكن تحقيقها.