

# الفصل الأول

## ٠/١ الإطار العام للبحث

١/١ تقديم

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

٣/١ هدف البحث

٤/١ فروض البحث

٥/١ المصطلحات المستخدمة في البحث

## ١/١ تقديم

تعد المستويات الرياضية العليا أكبر مؤشرا يعكس مستوى التقدم العلمي والحضاري للدول ولذا كرست معظم الدول المتقدمة جهودها البشرية والمادية لإعداد فرقها القومية على أسس وقواعد علمية ، فقد اتفق معظم الباحثين على تنوع جوانب الإعداد في مجال التدريب الرياضي ونتيجة لهذا التقدم المذهل في مجالات الإعداد المختلفة ( البدني ، المهاري ، الخططي ، النفسي ) أصبح هناك ضرورة لإحداث تكامل بين تلك الجوانب للوصول إلى أفضل مستوى إنجاز ممكن .

كما يذكر أمر الله أحمد البساطي ١٩٩٨م أن طرق ووسائل تنمية الجوانب البدنية والمهارية والخططية ترتبط بالجانب النفسي للاعب وخاصة المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالقوة والشدة والإثارة ، ويصاحب ذلك تغيرات فسيولوجية لها تأثيرها على أجهزة الجسم الوظيفية يجب ألا نغفلها ، فالجانب النفسي يمثل الضغوط العصبية التي يتعرض لها اللاعب أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما . (٣٦-٣٥:٨)

كما يتفق كل من أمر الله أحمد البساطي ومحمد شوقي كشك ١٩٩٩م أن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية كل قوى الفرد البدنية والنفسية والخططية كوحدة واحدة متكاملة للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من النشاط الرياضي الممارس وذلك من خلال الجهود التي توجه مباشرة لتنمية كفاءة وقدرة اللاعب ويجب على المدرب استغلال هذه العلاقة والتأثير بينها عند التخطيط للتدريب والتنافس . (١٨:٩)

كما يذكر السعيد علي ندا ومحمد الكلاتي أن جميع المدربين يبدون الموافقة على ضرورة تمتع اللاعب بقيمة الإعداد البدني حتى يكون صحيحاً نفسياً للتنافس . فإذا ما راقب المصارع نمو قوته وجلده وأنه على قدم المساواة من حيث الكفاءة البدنية مع خصومة ، فإنه بدون شك سوف يثق بنفسه، وتعد الثقة بالنفس العدو اللدود للاضطراب الانفعالي . (٨٦:٧)

ويذكر عصام الدين عبد الخالق مصطفى ١٩٧٩م نقلاً عن كل من هارا Hara ١٩٧٥م ، ساتيورسكي Saytorisky ١٩٦٨م أن تنمية القدرات البدنية لا تتم بصورة مجردة، بل ترتبط بخصائص النشاط الممارس وكذلك بالسمات الإرادية للفرد ، إذ يجب على الفرد الرياضي عند القيام بأداء بدني أن يتصف بمستوى معين من القوى العضلية أو التحمل أو السرعة ، وأن يستعين بقوة الإرادة للتحكم في الذات والمثابرة و الصبر وغير ذلك من مختلف السمات الإرادية.

(٧٧:٢٣)

كما يشير عزت محمود كاشف ١٩٩١م إلى أن الإعداد النفسي للمصارع أثناء المباراة يؤدي إلى تحقيقه لأكبر قدر من الثبات الانفعالي، وهو ما ينعكس على ثبات أداء اللاعب خلال تلك المسابقات . (١٥١:٢٢)

ويذكر وجيه أحمد شمندي ١٩٩٦م أن التدريب المنظم للاعبين المنازلات الفردية يعمل على تطوير وتحسين العديد من الوظائف النفسية حيث أظهرت نتائج الدراسات الخاصة بلاعبي المستوى العالي في المنازلات الفردية تفوقاً ملحوظاً في تلك الوظائف عن غيرهم من اللاعبين، بأن نشاط اللاعب في المنازلات الفردية يعتمد بصفة عامة على مقاومة المنافس والتغلب على أشكال مختلفة ومتنوعة من استجاباته مع ضرورة مراعاة ومسايرة خصائص تلك الاستجابات، ليس فقط من الناحية المهارية والخططية، وإنما أيضاً من الناحية النفسية كالإدراك الصحيح لخصائص الأفعال من حيث مقدار القوة والسرعة والاتجاه حتى تتسم استجابات اللاعب بالدقة .

(٢٢٢:٤٤)

يذكر عمرو حسن أحمد ٢٠٠٤م نقلاً عن " لنتز Lentiz " أن النواحي الفنية والإعداد البدني يؤديان إلى تحسين كل المظاهر الأخرى أي أنه لا يمكن تنمية التحمل بغير وجود العنصر الإرادي في المحيط النفسي، وهذا يعني أن أسلوب الإعداد البدني يشمل أيضاً الإعداد النفسي وحتى يمكن تحقيق أقصى مستوى في الناحية النفسية فلا بد من تطوير الإعداد الفني والتكتيكي والنظري . (١٨٢:٢٩)

كما يذكر كلٌّ من محمد لطفي طه ووجيه أحمد شمندي ١٩٩٤م أن سرعة رد الفعل والتوقيت والانتباه والثبات الانفعالي لهما دوراً هاماً ومؤثراً على فاعلية الأداء المهاري والخططي وتساعد اللاعب للوصول إلى المستويات العالمية ويعتبر تطوير هذه المتطلبات إحدى الواجبات الأساسية للإعداد النفسي للاعب في مرحلة المنافسات حيث يؤثر هذا الإعداد على تطوير انتباه اللاعب وزمن ردود أفعاله على المتغيرات المختلفة مما ينعكس على كفاءته النفسية ونتائج المنافسات. (٢٠٢:٣٩)

يذكر مسعد علي محمود ٢٠٠٠م أن المصارعة تسهم في تنمية الجانب الوجداني الانفعالي فهي تسهم في تنمية الروح القتالية والتصميم لبلوغ الهدف وتحقيق الفوز وتهذيب دوافع العدوان وتنمية الخلق الرياضي وتحسين الثبات الانفعالي والتخلص من التوتر. (٣٥:٤١)

فالمصارعة من الرياضات التي تتميز بتعدد مهاراتها وتنوعها كمتطلبات أساسية لممارستها ، كما أنها منازلة بين منافسين يحاول كلٌّ منهما أن يسيطر على الآخر بهدف تحقيق الفوز عليه باستخدام المهارات الحركية المتعددة في ظل القواعد الدولية المنظمة .

## ٢/١ مشكلة البحث وأهميته

من خلال الخبرات الميدانية وجد الباحث أن المباريات المحلية والدولية معظمها ينتهي بانتهاء وقت المباراة . ونادراً ما يفوز أحد المصارعين بالكتف أو الجولتين متتاليتين وقد يرجع الباحث ذلك إلى تقارب المستوى البدني والمهاري والخططي . وإن خسارة معظم المباريات غالباً ما تكون نتيجة قصور في الإعداد النفسي ، ويتفق هذا مع ذكره عبد الحميد أحمد ١٩٨٧ م محمد حسن علاوي ١٩٩٢م ، مسعد علي محمود ٢٠٠٠م أن الأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة في المستوى البدني والفني. وأصبح العامل النفسي هو الذي يحسم نتائج المباريات في أغلب الأحيان . (٣٤٦:١٨)(١٦:٣٤)(١٥٣:٤١)

ويعزي الباحث هذه النتائج إلى الإعداد النفسي وخاصة مستوى الثبات الانفعالي عند اللاعبين، كما أن معظم المباريات قد تم الفوز فيها بسبب الإعداد النفسي الجاد والقوي ، وأيضاً تم خسارة بعض المباريات بسبب أخطاء وسوء الإعداد النفسي.

وهذا ما قد أكده علي السعيد ريحان ٢٠٠٦م أن السمات الإرادية (النفس حركية) قد ساعدت كثير من المصارعين الدوليين من الانتصارات على البساط الدولي في مباريات كان المتنافسون فيها يتساوون في القوة والامتياز بل وانتصر الأضعف في المستوى البدني أو المهاري على من هو أقوى منه . (٣٢٣:٢٦)

كما يذكر مسعد علي محمود ٢٠٠٠م أن بعض الخبراء يرون أن المصارع الذي يمتلك مستويات مرتفعة من العوامل النفسية والإرادية قد يعوض النقص في بعض العناصر المختلفة ، كالطول - الوزن - نمط الجسم - اللياقة البدنية، وهي التي تحسم نتائج المباريات، ويسترشد بقصة المصارع الأمريكي بروس بوم جارتنر **Bruce Baumgartner** الفائز بالميدالية الذهبية في وزن ١٣٠كجم في المصارعة الحرة بدورة لوس أنجلوس ١٩٨٤م الذي استطاع بإرادته الفولاذية أن يقهر مرض السرطان ويحقق الفوز بالأولمبياد ويعتلي منصة التتويج. (٢٠٦:٤١)

وقد قامت الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي والتي أنشأت عام ١٩٧٤م بإصدار عدد من المقالات والمراجع المتخصصة التي ساعدت في معرفة المعلومات الخاصة بتنمية وتطوير وقياس النواحي النفسية في الرياضات المختلفة، فقد أشار كل من محمد حسن علاوي ١٩٩٨م ، أسامة كامل راتب ٢٠٠٠م أنه يجب على المدرب في غضون عدم وجود الأخصائي النفسي أن يكون لديه خلفية علمية متسعة في مجال علم النفس الرياضي حتى يستطيع أن يقوم بتعليم وإكساب اللاعبين المهارات النفسية المختلفة كمهارات الاسترخاء والتنشيط والتصور العقلي ومهارات الانتباه والتركيز والثقة بالنفس وغيرها من المهارات النفسية التي تسهم في مواجهة القلق والاستثارة والضغوط وتهيئة اللاعبين نفسياً قبل الاشتراك في المنافسات الرياضية وكذلك الإسهام في سرعة تعلم وإتقان المهارات والقدرات الحركية والخطوية . (٣٣:٣٣) (١٠٤- ١٠٢ :٥)

ورياضة المصارعة مليئة بالعديد من المواقف التي يحتاج فيها المصارع إلى مستويات مرتفعة من الثبات الانفعالي، وذلك طبقاً للتعديلات الحديثة للقانون الدولي للمصارعة الرومانية، فمثلاً القانون الخاص بإجبار المصارعين على وضع الكلنش بعد انتهاء الدقيقة الأولى من الزمن الأصلي للجولة والنتيجة (0/0) على أن يكون لكل لاعب (٣٠ث)، علماً بأنه إذا حصل اللاعب

المعتلي على وضع الخطر يستمر حتى نهاية الجولة بدون حصول اللاعب الآخر على فرصته في اللعب في وضع الصراع السفلي، وكذا في المصارعة الحرة المادة الخاصة بإجبار المصارعين على وضع التشبيك من الرجل في حالة التعادل بعد انتهاء الجولة، وهذا ما قد يعرض لاعب مميز للخسارة.

وكذلك التعديل الحديث بإنهاء الجولة إذا حصل أي من المصارعين على حركة فنية كبرى تستوجب خمسة نقاط فنية أو حركتين فنيتين تستوجب كل منهما ثلاثة نقاط فنية كاملة أو في حالة الفوز بجولة وخسارة الأخرى واللعب جولة ثالثة لتحديد الفائز بالمباراة، كل ذلك يضع اللاعب تحت ضغط نفسي وعصبي شديد، وكذا منع المصارعين من أخذ أي قسط من الراحة أثناء المباراة كأن يدعي اللاعب الإصابة أو أن يصارع على حافة البساط أو فك رباط الحذاء لينال قسط من الراحة فقد عاقب عليها القانون (إنذار + نقطة فنية) مما قد يعرض اللاعب إلى خسارة المباراة .

وكذلك الصراع في المواقف المتعددة مثل التنافس في وجود العرق الناتج أثناء المباراة أو التنافس رغم التعب الناتج عن التخصيس المبالغ فيه أو اللعب مع مصارعين أقوى أو الخوف من النتيجة أو توقعها مما يجعل الأداء سلبي، كذلك تكتيك الضرب المتعمد من بعض اللاعبين والذي لا يراه الحكم بوضوح يستوجب (إنذار + نقطة فنية)، وكذلك بعض السلوك الغير تربوي الذي يخرج اللاعب عن تركيزه، كأن يكون تركيزه في الرد على هذه الخشونة بنفس الطريقة أو إيقافها فقط ففي هذه الحالة يكون المصارع في اختبار ميداني حقيقي للتحكم في انفعالاته لتحقيق الفوز، وعليه تكون النتيجة فوز المصارع الذي يستطيع التحكم في استجاباته الانفعالية.

كما أن سوء التحكم الناتج عن الخطأ المقصود الناتج عن التحيز أو الخطأ الغير مقصود الناتج عن (عدم رؤية الحركة الفنية من زاوية جيدة ، نقص الخبرة التحكيمية لبعض الحكام المحليين وأيضاً الدوليين في الحركات الفنية المختلفة ، اختلاف وجهات النظر للحكام ) ، وكذلك وجود وسائل الإعلام أحياناً أو استخدام الجمهور للعبارات المختلفة، مما يدفع اللاعب إلى محاولة إخراج أفضل ما لديه مما قد يؤثر على الأداء سلبياً أو إيجابياً بالتالي يؤثر على النتيجة .

كل هذه المتغيرات (المواقف) تتطلب الاهتمام بتنمية الثبات الانفعالي، فيجب على المدرب واللاعب في وجود أخصائي نفس رياضي وضع محتوى مناسب من التمرينات البدنية والمهارية التي تتناسب مع تنمية الثبات الانفعالي والذي يظهر في قدرة المصارع على التحكم في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية، والعقبات التي تواجهه أثناء الصراع والتي تتميز بالصعوبة .

وعلى الرغم من أهمية السمات النفس حركية للمصارعين، وإجراء أبحاث متعددة فيها إلا أنه وجد افتقار إلى الأبحاث التجريبية الخاصة بتنمية الثبات الانفعالي للمصارعين سواء على مستوى البيئة المصرية أو الأجنبية، والتي بدورها تنمي قدرة المصارع على التحكم في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية.

وبناء على ذلك فقد قام الباحث باستطلاع رأي المدربين مرفق (١) حول كيفية الإعداد النفسي للمصارعين، وكانت النتيجة أن ٧٠٪ من المدربين يعتقدون أن الإعداد النفسي ما هو إلا العبارات والألفاظ التي يتلقاها المصارع قبل المنافسة وخاصة عندما يحدث له حمى ما قبل البداية، أو العبارات اللفظية التي تستخدم أثناء المباريات أو بعدها، كما وجد أن البرامج التدريبية الموضوعية بمعرفة المدربين أو الاتحاد المصري للمصارعة تكاد تخلو من تنمية الثبات الانفعالي، وإذا حدث تحسن لها يكون بطريقة غير مقصودة كما أنه ليس لدى المدربين الدراسات الكافية والخبرات التي تمكنهم من تنمية الثبات الانفعالي لدى المصارعين مما أدى إلى عدم قدرة لاعبينا على تحقيق الإنجازات المطلوبة .

كما يرى الباحث أن هذا البحث يمكن أن يساهم من الناحية التطبيقية في ربط الدراسات الأكاديمية في مجال علم النفس الرياضي بالمجال التطبيقي في رياضة المصارعة ، ومن هذا المنطلق أصبحت الحاجة ملحة لوضع برنامج تدريبي لتنمية الثبات الانفعالي للمصارعين .

## ٣/١ هدف البحث :-

- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية الثبات الانفعالي للمصارعين تحت ١٤ سنة .

## ٤/١ فروض البحث :-

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين ( القبلي والبعدي ) للمجموعة الضابطة في درجة تنمية الثبات الانفعالي للمصارعين تحت ١٤ سنة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين ( القبلي والبعدي ) للمجموعة التجريبية في درجة تنمية الثبات الانفعالي للمصارعين تحت ١٤ سنة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين ( التجريبية والضابطة ) لصالح المجموعة التجريبية في درجة تنمية الثبات الانفعالي للمصارعين تحت ١٤ سنة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نسبة التحسن لكل من المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) لصالح المجموعة التجريبية في درجة تنمية الثبات الانفعالي للمصارعين تحت ١٤ سنة خلال المواقف الانفعالية المقترحة .

## ٥/١ المصطلحات المستخدمة في البحث :-

### المصارعة :

منازلة بين فردين يحاول كل منهما تحقيق السيطرة والفوز على الآخر من خلال استخدام مختلف المسكات والرميات التي تهدف إلى تحقيق "تثبيت الكتفين" أو تسجيل النقط في إطار القواعد الدولية المنظمة للمصارعة . (٣:٤٢)

### الانفعال :

يعرفه عبد الحميد الشاذلي ١٩٩٩م بأنه حالة من التوتر في الكائن الحي مصحوبة بتغيرات فسيولوجية داخلية وتعبيرات حركية أو لفظية خارجية وتزداد شدة التوتر أو الانفعال كلما تعرض الفرد لمنبهات مفاجئة لم يستعد لها بنمط معين من الاستجابة الحركية وكذلك المواقف التي يزداد فيها الخطر على ذاته الجسمية والنفسية أو عند تحقيق الأهداف الجوهرية أو عند إثارة الدوافع أو عند إشباعها . (٣٠٧:١٩)

### الثبات الانفعالي :

يعرفه أحمد محمد السنتريسي ١٩٧٦م بأنه هو الذي يبدو في ثبات الفرد عند مواجهته للمواقف الشديدة القاسية ومدى احتمالها لها وتغلبه على عوامل الفشل المحيطة به وتحرره من الانفعالات الحادة التي تعوق نجاحه . (٩:٤١)

### الثبات الانفعالي الثابت :

انفعالات متوسطة لا هي ضعيفة واهنة ولا هي قوية جامحة بحيث تجعل اللاعب يتفاعل مع المواقف الانفعالية من وضع الثبات بصورة متزنة. (تعريف إجرائي)

### الثبات الانفعالي المتحرك :

انفعالات متوسطة لا هي ضعيفة واهنة ولا هي قوية جامحة بحيث تجعل اللاعب يتفاعل مع المواقف الانفعالية في وضع الحركة بصورة متزنة. (تعريف إجرائي)