

الفصل الأول

مقدمة البحث

أولاً : مشكلة البحث وأهميته

ثانياً : أهداف البحث

ثالثاً : فروض البحث

رابعاً : مصطلحات البحث

الفصل الأول مقدمة البحث

أولاً : مشكلة البحث وأهميته :

تسود العالم الآن ثورة عارمة في مجالات البحث العلمي حيث تقوم الدول بتطوير إمكاناتها المادية والبشرية لخدمة هذا المجال الحيوى حتى تتمكن من مسابقة التطور الكبير الذى تطرق إلى مختلف مجالات جوانب الانسان فى هذا العصر - عصر الألفية الثالثة .

ويعتبر علم النفس الرياضى من العلوم الحديثة التى حظيت باهتمام كبير من قبل العلماء والباحثين نظراً لأنه من أكثر فروع المعرفة الانسانية شيوعاً ، بل ويعتبر الانسان هو محور الاهتمام الذى تدور حوله الموضوعات والأنشطة التى تؤثر فيه ويتأثر بها سواء كانت عقلية أو بدنية (٣٣ : ١٩).

وقد اجتهد علماء التدريب الرياضى عامة والمتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى خاصة فى محاولة للوصول إلى أفضل الطرق للإرتقاء بمستوى الأداء حتى انبعثت أولى الأعمال العلمية لتزيج الستار عن نوع جديد من التدريب وهوالتدريب العقلى Mental Training وذلك عندما أثبت " جاكبسون " Jacobson (١٩٣٢) وجود انقباضات عضلية أثناء التصور الحركى تؤدي إلى تطوير المهارات الحركية وذلك فى أوائل الثلاثينات (٣٠ : ٢٩).

ويعتبر التدريب العقلى أحد الأساليب الحديثة التى أثبتت فاعليتها فى تنمية المهارات الحركية ويشير " محمد العربى " (٢٠٠١) إلى أن التدريب العقلى يساهم بدرجة كبيرة فى اكتساب وتنمية المهارات الحركية عن طريق المشاركة فى تطوير المهارات العقلية (٣٠ : ٣٢٢).

وقد استخدم مصطلح التدريب العقلى لوصف الطرق النفسية التى تهدف إلى التحكم والتغيير فى سلوك الفرد سواء العقلى أوالبدنى على أساس أن الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التى تستخدم فى

الحالة البدنية . ويؤكد " محمد العربي " نقلا عن " كلارك " Clark (١٩٦٠) و" فيبس " Phipps (١٩٦٨) بمدى أهمية التدريب العقلي ومساهمته في تطوير عملية التعليم ومستوى الأداء الحركي وتنمية المهارات الحركية من خلال المساهمة في التعرف على احتياجات المتعلم (٣٠ : ٣٢٠ ، ٣٢١).

ويشير " محمد حسن علاوى " نقلا عن " أونشتال " Unestahl إلى أن التدريب العقلي يعتبر نظام متتابع طويل المدى للإتجاهات والمهارات العقلية ويتضمن بعدين أساسيين : تطوير الصحة العامة والوصول للمستويات الرياضية العالية (٣٣ : ١٣).

وقد تعدى التدريب العقلي حدود المجال الرياضى إلى أبعاد أخرى في مجالات الحياة العادية مثل العمل والصحة والطب والفنون وغيرها من الأنشطة ، ويرجع ذلك إلى أهميته في إمكانية المساعدة على تعلم مهارات التحكم في الضغط العصبى والاتجاه الإيجابى نحو الحياة (٣١ : ١٥).

ويشير "محمد العربي " (٢٠٠١) إلى أن التدريب على بعض المهارات العقلية مثل الاسترخاء العضلى والعقلى والتصور العقلى وغيرها من المهارات العقلية والنفسية يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والحركية من خلال الإعداد طويل المدى وأن إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول للمستويات المطلوبة (٣٠ : ٣٧١).

ويعتبر التصور العقلى أحد المهارات الأساسية للتدريب العقلى حيث يمثل لب عملية التفكير الناجحة ، فالتصور وظيفة معرفية للكائن الحى وهو عامل أساسى لفهم طبيعة الحركة ويساعد في تطوير المهارات الحركية ومستوى الأداء ويساهم فى مواجهة الطاقة النفسية السلبية للأفراد ، ويتم ذلك من خلال تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبى للعضلات العاملة .

(٢٣٧ : ٣٢) (٢٠٧ : ٣٠)

وقد أشار " محمد العربي ، وعبدالنبي الجمال " (١٩٩٦) أنه من الأهمية أن يمر التدريب على التصور بعدة مراحل وأحد هذه المراحل هي مرحلة التصور العقلي متعدد الأبعاد Multi-Dimensional Mental Imagery وفي هذه المرحلة يكون الهدف من التدريب هو تناول الأبعاد الحسية (البصرية - السمعية - الحس حركية) والتركيز عليها ومحاولة الإرتقاء بها بطريقة متكاملة حتى يمكن التقدم بعملية التصور العقلي تطور شامل متزن (٣١ : ٨٦ ، ٩٣).

وقد أشار " أسامة راتب " (٢٠٠٠) إلى أن التصور العقلي أعم وأشمل من عملية التصور البصري لأنه لايعتمد فقط على حاسة البصر ولكن يجب أن يشمل أكبر قدر من الحواس مجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل في التصور ، فهو يشمل حاسة البصر والسمع واللمس والاحساس والاحساس الحركي .

كما أوضح " أسامة راتب " بأن التصور العقلي النشط لأداء مهارة معينة ينتج عنه نشاط عضلي يعمل على تقوية وتدعيم الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة ، مما قد يساهم في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارة المطلوبة والاحساس بها مما قد يؤدي إلى الألفة لمتطلبات نجاح الأداء في المواقف المختلفة والعمل على أدائها بشكل أكثر آلية وانسيابية .
(٩ : ٣١٥ ، ٣١٦)

كما اتفقت دراسات كل من " بوب روتيللا " Bob Rotella (١٩٩٨) و " جون ياندل " John Yandel (١٩٩٩) ، " لان كوكريل " Lancokril (٢٠٠٢) ، " ريتشارد كوكس " Richard Cox (٢٠٠٢) وعلى أهمية التدريب على المهارات العقلية وأن الممارسة العقلية يجب استخدامها بطريقة مكملة وتسير جنباً إلى جنب مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل (٤٤) (٤٧) (٥١) (٥٩).

وأكدت دراسات كل من " عبدالعاطي عبد الفتاح " و " خالد محمد " (٢٠٠١) بضرورة تطبيق برنامج التصور العقلي بجانب برنامج الإعداد البدني للوصول إلى أفضل النتائج في مستوى الأداء وأشارت " رشا محمد

توفيق " (٢٠٠١) إلى أهمية التصور العقلي ومدى فاعليته في تطوير زمن الأداء وزيادة التركيز على الأداء والارتقاء بمستوى الأداء ومدى مساهمة مهارات الاسترخاء والتصور العقلي في تحسين الأداء .

(١٩) (١٣)

وقد أشارت نتائج دراسات كل من " نجلاء فتحي المهدي " (١٩٩٧) و" مصطفى محمد العمرى " (١٩٩٨) و" نرمين رفيق محمد " (٢٠٠٠) و" ریحاب فتحي المهدي " (٢٠٠٣) والتي أجريت في مجالات متنوعة على فاعلية التدريب العقلي في تطوير وتعزيز الأداء وتقليل الأخطاء في المهارات المختلفة وتنمية بعض المهارات العقلية مثل (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي) (٣٩) (٣٦) (٤٠) (١٥).

ويشير " محمد العربي " (٢٠٠١) إلى أن التدريب العقلي يهدف إلى تحقيق المثالية في الأداء بواسطة تطوير بعض المهارات العقلية وزيادة القدرة على التثبيت والتحكم في الأداء المثالي لما له من دور هام وفعال في الوصول إلى حالة الأداء المثالية لتحقيق الإنجاز كما يعتبر (الاسترخاء ، التصور العقلي) من أهم طرق تطوير المهارات العقلية.

(٣٠ : ٣٣ ، ٣٤)

ويعتبر الاسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الأساسي للتصور العقلي ، وله أهمية كبيرة للوصول إلى المستوى الأمثل من الاستثارة للتمكن من الأداء الجيد . ولا يقل التصور العقلي أهمية عن الاسترخاء حيث يؤدي التصور العقلي إلى الأداء الصحيح والتأثير على نفس المسارات العصبية التي يتم استخدامها أثناء الأداء الفعلي للمهارة وذلك يسهم في تقوية وتدعيم المسارات العصبية للمهارة (٣٠ : ١٥٨ ، ١٥٩).

وتعتبر التمرينات الهوائية Aerobic Training من أشهر النشاطات البدنية الصحية في العالم وخاصة للسيدات . وقد أصبحت كلمة (أيروبيك) مرادف للصحة البدنية وتعتبر أفضل علاج لمواجهة البدانة فهي تعمل على حرق السعرات الحرارية وخفض نسبة الكوليسترول بالدم (٦٧ : ١ - ٤).

وقد أشارت العديد من الدراسات والأبحاث العلمية الحديثة ومنها " معهد كوبر / دالاس " (٢٠٠٣) Coper/Dalاس إلى أهمية التمرينات الهوائية والتي تتم في وجود الأكسجين وقد أكدت كل من "نعمات عبدالرحمن" (٢٠٠٠) و" آمال فؤاد " (١٩٩٦) و" منال طلعت " (١٩٩٩) بضرورة ممارسة السيدات للتمرينات الهوائية وذلك للمساهمة في انقاص الوزن واستعادة الوسط النحيف .

(٦٧ : ١ - ٤) (٤١ : ٣١ ، ٣٢) (١) (٣٧)

كما أكد "ميلفن ويليامز" (٢٠٠١) Melvin Williams على أن ممارسة التمرينات الهوائية هي أفضل علاج لمواجهة البدانة Obesity ويتم ذلك عن طريق حرق السعرات الحرارية وفقد الدهون الزائدة بالجسم مما يؤدي إلى تحسين الأداء العضلي وخاصة للسيدات (٥٣ : ٢٧٢) .

وقد أسفرت دراسات كل من " لين جولدبرج " و" دايان ايليوت " (٢٠٠٢) أن السيدات اللاتي يمارسن التمرينات الهوائية يتمتعن بمستوى لياقة بدنية أفضل ممن لا يمارسن هذا النوع من التمرينات وقد ساهمت مؤسسة الايروبك بدالاس (٢٠٠٢) بدراسة قامت فيها بتصنيف المشتركين حسب مستوى لياقتهم البدنية إلى خمس مستويات وأسفرت الدراسة إلى أن الذين يتمتعون بلياقة بدنية أكبر عاشوا لمدة أطول ، كما تساعد هذه التمرينات في معالجة الكآبة خاصة للسيدات وذلك بعد التخلص من الوزن الزائد (٢٨ : ٨ - ١٥) .

وقد حظى تحسين شكل الجسم Body Shaping في الأونة الأخيرة بقدر كبير من الاهتمام على كافة المستويات وقد أكدت دراسات كل من " فانيك " Vanic (١٩٩٣) و" ميلفن ويليامز" (٢٠٠٢) Meliven williams على ضرورة تحسين شكل الجسم وتطوير اللياقة البدنية للسيدات وإن شكل الجسم يمكن أن يتغير مع بداية ممارسة التمرينات الهوائية ويبدأ وزن الجسم في النقصان عند الاستمرار في هذه البرامج مما يساعد في تحسين شكل الجسم ومستوى اللياقة البدنية للمشاركة وبالتالي معالجة بعض الأمراض المصاحبة للبدانة مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والاكتئاب وغيرها .

(٦٢) (٥٤ : ٤٢) (٦٦ : ١ ، ٢)

ويعتبر إنقاص الوزن Weight Reduction من المشاكل الرئيسية والهامة على مستوى العالم وخاصة للسيدات فقد أدت قلة الحركة والاعتماد على الآلة في قضاء معظم الأعمال اليومية إلى زيادة البدانة وبالتالي الكثير من الأمراض ويحدث ذلك بسبب تراكم الدهون بالجسم مما يؤدي إلى حدوث ترهلات بالعضلات وخاصة بعد الحمل والولادة .
(٣ : ٣٤)

ويذكر " كيلي برونيل " (١٩٩٢) Kelly Brownell أن زيادة الوزن تمثل عبئا بدنيا زائدا للسيدات لأنه يرهق مفاصل الجسم ويؤدي ذلك إلى صعوبة الحركة وفقدان لرشاقة الجسم مما يؤدي لحدوث خلل في توازن الطاقة بجسم الانسان وقد نشرت الجمعية الطبية الأمريكية الاهتمام القومي المنظم لانقاص الوزن وأعطت التحذيرات الصارمة لمواجهة البدانة (٤٨ : ١٦٨ - ١٧٠).

وقد أوضح " أحمد نصر الدين " (٢٠٠٣) أن نتائج البحوث والدراسات الحديثة تشير إلى أن النسبة العامة للدهون بجسم الانسان Body Fat تبلغ بمقدار (١٥ - ٢٠%) لدى الرجال وبين (٢٢ - ٢٨%) لدى السيدات وتقل هذه النسبة عند ممارسة الرياضة ولكن نسبة هذه الدهون تزيد بزيادة العمر (٧ : ٢٤٥ - ٢٤٧).

ويذكر كل من "أبو العلا عبد الفتاح " و"أحمد نصر الدين" (١٩٩٤) أن النسيج الدهني يعتبر أحد المكونات الأساسية للجسم والذي يشكل نسبة من وزن الجسم وينقسم دهن الجسم إلى الدهن الأساسي والدهن المخزون ويشير "عصام بدوي" (١٩٩٨) إلى أن هناك ثلاثة اختبارات لقياس وزن الدهون بالجسم وأحد هذه الاختبارات هو (اختبار المرأة) .
(٣ : ٣٠)(٢١ : ١٠٤ ، ١٠٥)

وتعتبر الأندية الصحية Health Clubs من أشهر أندية اللياقة البدنية في الآونة الأخيرة وقد أشار "جيمس بيتر سون" (١٩٩٥) James Peterson أنه نتيجة لزيادة عدد السكان والتحضر المذهل فقد ازدحمت الملاعب والمراكز الرياضية وقلت صالات الألعاب لممارسة الأنشطة الرياضية مما أدى إلى زيادة ممارسة التمرينات الهوائية في

الأندية الصحية بهدف تحسين مستوى اللياقة البدنية وانقاص الوزن وخاصة للسيدات (٤٥ : ٣٦).

وقد لوحظ من خلال عمل الباحثة مع السيدات المشاركات بالأندية الصحية أن معظم برامج التمرينات الهوائية تركز على الجانب البدني فقط في تطوير مستوى اللياقة البدنية وانقاص الوزن للسيدات مع إغفال أهمية الجانب العقلي . وفي معظم الأحيان يعود الجسم الى زيادة الوزن بعد فترة قصيرة من الإنقطاع عن ممارسة التمرينات الهوائية .

وإنطلاقاً من ذلك تركزت مشكلة البحث في أنه محاولة جديدة لتحسين مستوى اللياقة البدنية وشكل الجسم وانقاص الوزن للسيدات المشاركات بالأندية الصحية وذلك عن طريق الدمج بين برنامج التصور العقلي والتمرينات الهوائية المقترح .

أهمية البحث :

الأهمية العلمية :

تكمن الأهمية العلمية لهذا البحث في أنه محاولة علمية لفتح آفاق جديدة لكل من :

- تحسين مستوى اللياقة البدنية للسيدات .
- التعرف على تأثير كل من التصور العقلي والتمرينات الهوائية على تحسين شكل الجسم للسيدات .
- المساهمة في التعرف على طرق حديثة لإنقاص الوزن .
- يعد إضافة علمية جديدة إلى سلسلة البحوث والدراسات السابقة في مجال التدريب العقلي واللياقة البدنية .

الأهمية التطبيقية :

- زيادة الاهتمام بالأساليب الحديثة في مجال علم النفس الرياضي ومحاولة تطبيقها على الفئات المختلفة للمجتمع .
- استخدام برامج التدريب العقلي والتدريب البدني في تطوير أساليب انقاص الوزن للوصول إلى أفضل النتائج .

- مساعدة المدربات العاملات في مجال التمرينات الهوائية لمعرفة أهم النتائج التي تساعد في تحسين شكل الجسم للسيدات .
- تنمية بعض المهارات العقلية مثل الإسترخاء والتصور العقلي بطريقة تسهم في تحسين مستوى اللياقة البدنية عند السيدات .

ثانياً : أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي والتمرينات الهوائية للسيدات المشاركات بالأندية الصحية على تحسين :

- ١- مستوى اللياقة البدنية .
- ٢- شكل الجسم .
- ٣- إنقاص الوزن .
- ٤- تنمية مهارة التصور العقلي .
- ٥- فاعلية البرنامج المقترح على تحسين مستوى اللياقة البدنية وشكل الجسم وإنقاص الوزن .

ثالثاً : فروض البحث :

- ١ - توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى اللياقة البدنية للسيدات المشاركات بالأندية الصحية قيد البحث.
- ٢ - توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تحسين شكل الجسم للسيدات المشاركات بالأندية الصحية قيد البحث.
- ٣ - توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في انقاص الوزن للسيدات المشاركات بالأندية الصحية قيد البحث .
- ٤ - توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تنمية مهارة التصور العقلي للسيدات المشاركات بالأندية الصحية قيد البحث.
- ٥ - توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في نسب تحسن كلا من اللياقة البدنية وشكل الجسم

وإنقاص الوزن والتصور العقلي للسيدات المشاركات بالأندية الصحية قيد البحث.

رابعاً : مصطلحات البحث :

Mental Training : التدريب العقلي

هو الإستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية (الإسترخاء – التصور العقلي – تركيز الإنتباه) في محاولة لتطوير الأداء (٣١ : ١٣).

Relaxation : الإسترخاء

هو إنسحاب مؤقت ومنتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والإستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والإنفعالية (٣٠ : ١٦٨).

Mental Imagery : التصور العقلي

إعادة تكوين أو إسترجاع صور المهارات الحركية أو استراتيجيات الأداء المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح و التحكم دون أدائها عملياً (٣٠ : ٢١٠).

Aerobic Training : التمرينات الهوائية

هي ذلك التدريب الذي يتم فيه بسرعة معتدلة أو ببطء بحيث تكون كمية الأكسجين التي يتنفسها المتدرب كافية للقيام بالمجهود المبذول ولذا نجد أنه قادر على الإستمرار في تكرار هذا النشاط لمدة طويلة مثل المشي أو الجري البطيء (٤٣ : ٦).

Physical Fitness : اللياقة البدنية

هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة ودون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ومواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة ، كما يقيسه إختبار الخطوة لـ " هارفارد " (٧ : ٢٢).

شكل الجسم : Body Shaping

- هو المظهر الخارجي المحدد لشكل الجسم كما يقيسه كل من :
- سمك ثنأيا الجلد (السطح الخلفى للعضد - السطح الامامى للعضد - فوق عضلة الحوض خلف عظم الحوض - منتصف الفخذ أعلى الركبة) بجهاز سمك ثنأيا الجلد .
 - قياس محيطات الجسم (محيط كل من : الصدر - العضد - الخصر - الحوض - الفخذ) بالسنتيمتر . (تعريف إجرائى)

زيادة الوزن : Over Weight

هي زيادة وزن الجسم عن المعدل الطبيعي للوزن المحدد طبقا لجداول الأطوال والأوزان باستخدام إرتفاع الجسم وحجمه ونوع الجنس . (تعريف إجرائى)

إنقاص الوزن : Weight Reduction

هو التخلص من الوزن الزائد مع ملاحظة الوزن المحدد طبقا لجداول الأطوال والأوزان باستخدام إرتفاع الجسم وحجمه ونوع الجنس مع الإحتفاظ بمستوى اللياقة البدنية . (تعريف إجرائى)

البدانة : Obesity

هي زيادة نسبة الدهون المختلفة داخل الجسم وتحت الجلد عن الحد الطبيعي لها فمتوسط نسبة الدهون لدى السيدات من (٢٢ : ٢٨%) وإذا زادت هذه النسبة تعتبر المرأة بدينة (٤٣ : ٦).

السيدات المشاركات بالأندية الصحية :

Women participating in health clubs

هن السيدات المترددات على الأندية الصحية بهدف إنقاص الوزن وتحسين مستوى اللياقة البدنية . (تعريف إجرائى)