

الفصل الأول

مقدمة البحث

■ تقديم

■ مشكلة البحث.

■ أهمية البحث

■ أهداف البحث

■ فروض البحث

■ التعريف بالمصطلحات

تقديم :

احتلت نتائج الرياضيين مكانتها فى التقييم الحضارى لمختلف المجتمعات وأصبحت مقياسا يعتد به ويؤخذ بمدلوله على مدى تقدم ورقى المجتمع ، حيث تعكس نتائج الرياضيين حجم اهتمام المجتمعات ببناء الإنسان لما تقوم به الرياضة من دور رئيسى فى بناء الإنسان المتكامل .

وتذكر تهانى جرانه ١٩٨٨م أن العصر الحديث يتميز بالتقدم فى جميع مجالات الحياة حيث يتسابق العلماء والباحثون لتطبيق أحدث الأساليب العلمية للتغلب على ما يعترض مسيرة التقدم من مشكلات فى مختلف المجالات ووسيلتهم فى ذلك الدراسة والبحث والتجريب (٢٧ : ١) فقد انتهت عصور المستويات العالية وليدة الصدفة .

وقد استفادت التربية البدنية عامة والتدريب الرياضى خاصة من التطور العلمى المذهل الذى تميز به النصف الأخير من القرن المنصرم والذى يتجلى فى تحطيم الأرقام القياسية بالإضافة إلى روعة الإعجاز البشرى لصياغة الحركات الرياضية فى أفضل صورها ، بالإضافة إلى المستويات التى نجح الرياضيون فى الوصول إليها والتى كانت بمثابة معجزات منذ أقل من ربع قرن .

وقد إعتد التدريب الرياضى الحديث على بعض العلوم الطبيعية والإنسانية مثل علم وظائف الأعضاء وعلم الحركة وعلم النفس الرياضى الخ مستندا فى ذلك على نتائج الأبحاث العلمية التى أجريت فى هذه العلوم فالأمر لم يعد عشوائيا بل أصبح على درجة عالية من التقنين والدقة ويستطيع صاحب البصيرة أن يرى خلف كل رياضى متفوق فريقا من العاملين يصعب حصره بعدد معين كل منهم دفع بهذا الرياضى خطوة على الطريق حتى ارتقى منصة الشرف والتتويج .

ويحتل علم النفس الرياضى مكانة بارزه بين العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضى (١٦ : ١٨) ولقد كانت لدراسة علم النفس فى المجال الرياضى الأثر الكبير فى تفهم سلوك الفرد تحت تأثير ممارسة النشاط الرياضى وقياس هذا السلوك والاستفادة من المعلومات والمعارف المكتسبة فى الممارسة العملية لهذه الأنشطة الرياضية (١٠١ : ٢٦) .

ويشير علاوى ١٩٩٢م إلى أهمية العامل النفسى فى تحقيق الفوز عند تقارب المستويات البدنية والفنية (١٠٢ : ١٦) ونتيجة لذلك فقد أخذ خبراء التدريب يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب والمنافسة الرياضية اعتمادا على معارف ومعلومات علم النفس الرياضى لإعداد

الرياضي للاشتراك فى المنافسات (٦٦ : ١) ولقد شغلت القدرات العقلية جانبا كبيرا من إهتمام علماء علم النفس عامة وعلماء النفس الرياضى خاصة حيث أدركوا أهميتها بالنسبة للرياضيين فى المواقف المختلفة للتنافس (٣٢ : ٢) ولقد أثبتت الدراسات العلاقة الارتباطية الوثيقة بين القدرات العقلية والتفوق الرياضى (٣ : ٧١) حيث تتوقف امكانية الوصول باللاعب إلى المستويات العليا على امتلاكه مستوى مرتفع من القدرة على توظيف المهارات العقلية التى يمتلكها والتى يمكن تنميتها من خلال التدريب (١١٩ : ٤٥) .

وتعتبر كرة السلة من الألعاب ذات الشعبية الأولى فى كثير من دول العالم حيث أنها من الألعاب ذات الطابع الديناميكي والتى تتميز بطابع السرعة لتعدد وتنوع مواقفها الدفاعية والهجومية يضاف إلى ذلك صغر حجم ملعب كرة السلة نسبيا مما ساعد على تطور استراتيجيات اللعب وتنوع الخطط الهجومية والدفاعية بالإضافة إلى المناورات الهجومية الفردية منها أو الجماعية للاعبين (٢٩ : ٢١ - ٢٢) وتتطلب كرة السلة لاعبين معدين إعدادا كاملا شاملا الناحية الجسمية والفنية والنفسية (٩٩ : ٢٤) .

ويعتبر الاعداد الخططى هو محصلة جميع الجوانب السابقة فهو التوظيف الفعال لقدرات اللاعبين (٧٤ : ٢) .

وقد أجمع كل من :- حنفى مختار ١٩٨٨ م وعصام عبد الخالق ١٩٩٢ م وعلاوى ١٩٩٢ م وياسر عبد العظيم ١٩٩٥ م ومفتى إبراهيم ١٩٩٦ م وعادل عبد البصير ١٩٩٩ م على أهمية الجانب الخططى بشقيه الهجومي والدفاعي وخاصة فى الألعاب الجماعية مثل كرة السلة (٣٧ : ١٥٣) (٦٨ : ١٩١) (١٠٠ : ٢٧٣) (١٤٨ : ١٣٣ - ١٣٤) (١٣٢ : ٢١٩) (٥٨ : ٢٦١) .

ويتطلب الأداء الخططى دائما وفى كل وقت إسهام العمليات التفكيرية المتعددة اثناء الأداء نظرا لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة اثناء المنافسات (١٠٣ : ٢٢٧) والتى تتمثل فى الصراع الدائم بين تفكير اللاعب وتفكير منافسه (١٠٣ : ٢٦٥) فالمواقف فى كرة السلة لا تسير على وتيرة واحدة ولكل موقف حلول ممكنة ومتعددة (٧٣ : ٥) ويمكن تحديد الخطط الهجومية فى :-

- أ- خطط هجومية فردية .
- ب- خطط هجومية جماعية .
- ج- خطط هجومية للفريق .
- د- خطط هجومية للحالات الخاصة . (١٠٥ : ٣٨)

مشكلة البحث :

يتطلب الوصول إلى المستويات الرياضية العالية استخدام الفرد لأقصى قدراته البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والعقلية ، وتتطلب الاجازات الرياضية العالية قدرا كبيرا من الاستخدامات العقلية ، فاستجابات اللاعب خلال النشاط الحركي تعتمد أساسا على العمليات العقلية العليا وقدرتها على تمكين اللاعب من التكيف الحركي المناسب للموقف (١٣٥ : ٣) ويمثل التدريب العقلي أحد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب والذي حظى باهتمام العديد من المختصين في هذا المجال لما له من دور إيجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء وهذا ما أكدته دراسات كل من :

العربي شمعون ١٩٨٢م ، ماجدة إسماعيل والعربي شمعون ١٩٨٣م ، سامرز ويلكز & Summers, Wilks, ١٩٨٥م ، نادية عبد القادر ١٩٨٧م ، فريال زهران ١٩٨٩م ، هناء عبد الوهاب ١٩٩٠م ، هال وهاردي Hall & Hardy ١٩٩١م ، محاسن عامر ونجوى اسماعيل ١٩٩١م ، جروس Grouios, G., ١٩٩٢م ، لى وي زد Li-Wei-Z ١٩٩٢م ، جلييلة حسن ١٩٩٣م ، محمود زكريا ١٩٩٣م ، ايمن عبدالرحمن ١٩٩٤م ، عزة الجمل ١٩٩٥م ، وفاء لبيب ١٩٩٥م ، بسمة شريف ١٩٩٦م ، زكريا الشعراوى ١٩٩٦م ، محمد عنبر بلال ١٩٩٦م ، على ريحان وحمدى الجوهري ١٩٩٧م ، نجلاء فتحى مهدى ١٩٩٧م ، صلاح محسن ١٩٩٧م ، وليد الجبالى ١٩٩٨م ، على السعدنى ١٩٩٨م ، سامح رشدى ١٩٩٩م ، وليد جبر ١٩٩٩م ، ربيع سراج ٢٠٠٠م ، عبد الباسط الأشقر ٢٠٠٠م ، عمرو عبد الرازق ٢٠٠٠م ، سهير محمد حافظ ٢٠٠٣م ، سهير طلعت اللباني ٢٠٠٤م ، رشا أحمد علام ٢٠٠٥م . (٩٢) (٨٦) (١٧٣) (١٣٧) (٨٢) (١٤١) (١٦١) (٨٩) (١٥٨) (١٦٤) (٢٨) (١٢١) (٢٣) (٦٦) (١٤٣) (٢٥) (٤٦) (١١٣) (٧٠) (١٣٨) (٥٤) (١٤٥) (٦٩) (٤٧) (١٤٦) (٤١) (٦٠) (٧٩) (٥٣) (٥٢) (٤٢) .

وفى رياضة مثل كرة السلة تتغير فيها المواقف باستمرار فإن التركيز فى التدريب العقلى يكون على الإعداد الخطئى (٩٤ : ٤٩) حيث أن الأعداد الخطئى لا يعنى تكوين أنماط جامدة ولكنه يعمل أيضا على تنمية مختلف القدرات الابداعية التى تسمح للفرد بسرعة إدراك مواقف اللعب المختلفة وتصور ما ينوى المنافس القيام به ومحاولة دحضه . ولا نستطيع الحكم على هذه القدرات إلا من خلال نتائجها النهائية

والتي تتمثل فى نوع استجابة الفرد للمواقف المختلفة . ومن أهم القدرات التي ينبغي تنميتها وتطويرها لدى اللاعب ما يعرف بالتفكير الخططى .

ويتمثل ذلك فى محاولة سرعة تقدير الفرد لموقفه وإدراك العلاقات المرتبطة بسير اللعب والقدرة على الاستدلال والتعميم والتعليل حتى يستطيع الاستجابة الصحيحة بما يتناسب مع الموقف (١٠٣ : ٢٣٠ - ٢٣١)

ويشير على عبد المجيد ١٩٩١م نقلا عن هارا Harre أن التصرف الخططى عبارة عن الناتج المعقد للعمليات النفس- حركية . ويتم على ثلاث مراحل هى :-

أ- ملاحظة وتحليل وضع المنافس .

ب- الحل التفكيرى للواجب الخططى (التفكير الخططى) .

ج- الحل الحركى للواجب الخططى .

مع وجود علاقة متبادلة بينهم يلعب التفكير فيها دورا رئيسيا (٧٣ : ٢٠) .

ويتميز التفكير الخططى بسرعة العمليات التفكيرية التي ترتبط بالادراك والتذكر والتصور وغيرها من العمليات العقلية الأخرى (١٠٣ : ٢٣٢) وهذه العمليات العقلية تكمل بعضها البعض وعن طريقها يسلك اللاعب فى الملعب وعن طريق هذا السلوك يمكن الحكم على هذه العمليات العقلية (٦ : ٣١٠) .

ومن ثم تزداد أهمية التدريب العقلى فى زيادة القدرة على التنبؤ والتصور العقلى لمواقف تنافسية قادمة ومن ثم يساهم فى الاستعداد للمواقف القادمة بالإضافة إلى عدم التأثير على الأداء بواسطة القلق أو الضغط العصبى أو التوتر كما يساهم فى الشعور بمزيد من الثقة والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء . (٩٦ : ٢٠٤) فعندما يستحضر اللاعب الصورة العقلية لموقف المنافسة فإن ذلك يحقق له فرصة التفكير فى الأسلوب الملائم للتغلب على منافسة وربما اقترح البدائل المناسبة ليصبح اللاعب أكثر ألفة بموقف المنافسة ومن ثم اتخاذ القرارات الصحيحة (١٧ : ٣١٧) حيث أن اللاعب دائما ما يسترجع استراتيجيات التنافس عقليا قبل التنافس ولكنه نادرا ما يتم ذلك فى صورة منظمة وهنا يأتى دور التصور العقلى فى تطوير الأداء بواسطة تصور اللاعب لمواقف اللعب (٩٤ : ٢٣٠) فباستخدام التدريب العقلى يصبح فى إمكان اللاعب أن يعد نفسه لكل الاحتمالات تقريبا أثناء المنافسة ومن ثم تزداد احتمالية قدرته على التعامل مع الموقف بفاعلية أثناء المنافسة (١٢٥ : ٦٤) فالتدريب العقلى

يمثل أحد الأجزاء الرئيسية في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات من خلال التعرف على المشكلات والمواقف التي تواجهه (٩٢ : ٢٣) وهو يساعد اللاعبين على حسن التصرف من خلال اختيار أفضل البدائل الخططية في المواقف المختلفة مما يساعد في الوصول إلى أفضل النتائج (١٠٥ : ٦٩) .

وبرغم كل ما ذكر سابقا عن أهمية التدريب العقلي ، إلا أن التدريب العقلي ليس سحرا ولكنه يساعد الفرد على توظيف كل طاقته الكامنة (١٠٣ : ٢٢٩) وذلك لما يتطلبه التفوق الرياضي من التكامل بين العقل والجسم (٩٧ : ٥٧) .

وبالرغم من فاعلية التدريب العقلي التي أوضحتها الدراسات سابقة الذكر إلا أن استفادتنا به في مجال التدريب الرياضي لا تزال محدودة ، وقد لاحظ الباحث من خلال ممارسته لكرة السلة لاعبا ثم مدربا أن الفارق بين الفوز والهزيمة قد يرجع بدرجة كبيرة إلى التفكير الخططي وبالتالي استغلال كل جزء من الثانية والتصرف فيها بأسرع وأفضل ما يمكن خاصة في ظل تقليص زمن الهجمة إلى ٢٤ ثانية بالإضافة إلى الارتفاع المستمر في أطوال اللاعبين والتقدم المضطرد في المهارات الدفاعية مما يشكل صعوبة في الوصول إلى سلة المنافس بالإضافة إلى قلة الاهتمام بالجانب الخططي من قبل المدربين ، كما لاحظ الباحث قلة الدراسات العلمية التي تناولت الجانب الخططي في كرة السلة والتي وضح من خلال نتائجها ضعف مستوى التفكير الخططي (٤٤) (٧٣) (٥١) ويعضد هذا الاتجاه الدراسات التي أجريت لقياس مستوى التفكير الخططي في مختلف الألعاب الجماعية (٢٤) (١٢٤) (٤٣) وقد فسر علاوى وآخرون ٢٠٠٣م ضعف مستوى التفكير الخططي بأن المدربين لم يحاولوا تنمية القدرة على اتخاذ القرار والتي يمكن تنميته من خلال مواقف اللعب (١٠٥ : ٦٦) ومن هنا انبثقت فكرة هذا البحث في محاولة لرفع مستوى التفكير الخططي الهجومي من خلال برنامج تدريبي مدعم ببرنامج تدريب عقلي .

أهمية البحث

[في حدود علم الباحث] ومن خلال إطلاعه على الدراسات التي تناولت التدريب العقلي في المجال الرياضي عامة وكرة السلة خاصة وجد أن معظم الاهتمام قد وجه في اتجاهين هما العملية التعليمية ومحاولات رفع مستوى الأداء ، ومن ثم يمكن تلخيص أهمية هذه الدراسة في : -

١- ندرة الدراسات العلمية التي تناولت الجانب الخططي في كرة السلة عامة والتفكير الخططي

الهجومي خاصة .

- ٢- الدراسة الأولى التى سوف تتناول التفكير الخططى فى مجال كرة السلة من خلال المنهج التجريبي حيث أن كل الدراسات السابقة قد تناولت التفكير الخططى من خلال المنهج الوصفى .
- ٣- المحاولة الأولى للاستفادة من التدريب العقلى فى الجانب الخططى فى مجال كرة السلة .
- ٤- المحاولة الأولى للارتقاء بمستوى التفكير الخططى الهجومى فى مجال كرة السلة باستخدام التدريب العقلى على حد علم الباحث .
- ٥- فتح آفاق جديدة فى هذا المجال .

أهداف البحث

- يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي مدعم ببرنامج تدريب عقلى والتعرف على :-
- ١- تأثير البرنامج التدريبى المدعم بالتدريب العقلى على المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية ومستوى التفكير الخططى الهجومى للمجموعة التجريبية .
 - ٢- تأثير البرنامج التدريبى التقليدى على المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية ومستوى التفكير الخططى الهجومى للمجموعة الضابطة .
 - ٣- الفرق بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية .
 - ٤- الفرق بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات المهارية .
 - ٥- الفرق بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المهارات العقلية .
 - ٦- الفرق بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى التفكير الخططى الهجومى .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة احصائياً بين نتائج القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى جميع متغيرات البحث .
- ٢- توجد فروق دالة احصائياً بين نتائج القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى فى جميع متغيرات البحث .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية .
- ٤- توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية .

- ٥- توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى المهارات العقلية قيد البحث.
- ٦- توجد فروق دالة احصائيا بين نتيجة القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى مستوى التفكير الخططى الهجومى .

التعريف بالمصطلحات :

- ١- التدريب العقلى : جزء مكمل للتدريب الحركى يتضمن التدريبات المرتبطة بالعمليات العقلية العليا والتي لا يؤدى فيها اللاعب غالبا أداء حركى . (١٠٣ : ٢٧٤)
- ٢- التفكير :- العملية التى ينظم بها العقل خبراته لحل مشكلة ما. (١٠٣ : ٢٦١)
- ٣- التصرف الخططى :- هو الاستجابة الحركية الظاهرية لموقف معين. (٥١ : ٦)
- ٤- التفكير الخططى :- عملية عقلية متعددة ومتغيرة تحدث قبل الاستجابة الحركية الظاهرية وتعمل على انتقائها وتوجيهها ويتم هذا النشاط بصورة خفيه. (٧٣ : ٩)
- ٥- التصور العقلى :- هو استدعاء خبرة سواء لفظية أو حسية فى غياب المثير الأصى المسئول عن الاستدعاء . (إجرائى)
- ٦- الاسترخاء :- هو انسحاب اللاعب انسحاباً مؤقتاً ومدرّساً من النشاط فى وقت معين بما يتيح الفرصة لإعادته تعبئه طاقاته البدنية والعقلية والانفعالية. (١٨ : ١٦٠)
- ٧- تركيز الانتباه:- القدرة على تثبيت الذهن على مثير مختار لفترة من الزمن. (٩٤ : ٢٧٨)
- ٨- التفكير الخططى الهجومى:- قدرة اللاعب العقلية على حل المشكلات الخططية بالموقف الخططى الهجومى فى خلال الزمن المحدد مسبقا . (إجرائى)