

## الفصل الأول

### المقدمة

- تقديم
- مشكلة البحث
- أهمية البحث والحاجة إليه
- هدف البحث
- فروض البحث
- التعريف ببعض المصطلحات المستخدمة في البحث

## الفصل الأول

### المقدمة

شهدت السنوات الأخيرة تزايداً ملحوظاً لاشتراك النشء الصغير في برامج التدريب والمنافسة الرياضية، وقد واكب ذلك زيادة كبيرة في أحمال وضغوط التدريب التي يتعرضوا لها.

وتشير نتائج بعض البحوث إلى زيادة نسبية التسرب (الانسحاب) لهؤلاء النشء من برامج التدريب والرياضة التنافسية، حيث تصل إلى ٤٠% في الموسم التدريبي، وترتفع إلى ٨٠% عند الفترة العمرية من (١٢-١٣) سنة، الأمر الذي يعنى أن تفقد الرياضة ناشئاً واحداً قد يمتلك القدرات البدنية والمهارية ولكن لا يستطيع مواجهة الضغوط والأعباء البدنية والنفسية نتيجة لعدم توافر الإرشاد والتوجيه والرعاية النفسية (٦ : ٧).

ولذا يلزم إكساب الناشئ المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة من خلال نشر الثقافة والتوعية النفسية لدى اللاعبين والمهتمين بالتنشئة الاجتماعية والرياضة خاصة القيادات الرياضية مثل: المدربين والإداريين وأولياء الأمور، والاستفادة من التوجهات الحديثة للإعداد النفسى للنشء التي تهدف إلى تحقيق أقصى أداء، ولكن ليس على حساب الصحة واللياقة النفسية.

ولهذا تعطى برامج التدريب الرياضى الحديثة إهتماماً للإعداد النفسى للناشئين باعتبار أن الإعداد النفسى مهارات تحتاج إلى تدريب، وتسير جنباً إلى جنب تدريب القدرات البدنية والمهارات الرياضية، حيث أن تعلم الناشئ بعض المهارات النفسية يساعده على مواجهة الضغوط، وتركيز الانتباه ووضع أهدافاً واقعية تستثير التحدى، والتصور العقلى لأداء مهاراتهم فى المنافسة بدقة، ومن أمثلة المهارات النفسية التى ينبغى أن يتضمنها البرنامج التدريبي للناشئين، والتى يفضل أن يبدأ تعليمها للناشئ مثل تعلمه المهارات الرياضية (تنظيم الطاقة، بناء الأهداف، تركيز الانتباه، التصور العقلى، الإسترخاء) (٦ : ٣٠).

ويشير محمود سالم وظاهر الشاهد (١٩٩٨م) نقلاً عن سنجر، Singer إلى أن الأداء الحركي الفائق يكون نتاج التعاون الكامل الذي يتم فيما بين الجانب المعرفي وما يصاحبه من أداءات حركية مركبة، حيث يحاول المتعلم أثناء الأداء إستدعاء معلوماته وخبراته السابقة في محاولة منه لتفهم الحركة وتتابعها المتتالي والتعرف على كافة خصائصها، أي أن الفرد يتكون لديه جانب معرفي عن هذه الحركات ومتطلباتها، وكذلك الجزئيات التي تتكون منها حركاته الذاتية، وأيضاً طرق الأداء للمهارى لمنافسيه، الأمر الذي يتيح للفرد الرياضي أن يضع لنفسه النموذج الحركي المناسب حتى يكون مؤهلاً أكثر للأداء المقبل (٢٨ : ٧٢٣).

ويوضح محمد شمعون، وماجدة إسماعيل (٢٠٠١م)، و مسعد محمود (١٩٩٨م)، وأسامة راتب (١٩٩٥م)، و محمود عنان (١٩٩٥م) أن تحقيق الحد الأقصى للأداء يتطلب إكتساب أنواعاً من المهارات النفسية مثل التدريب العقلي والتخيل الداخلي والخارجي وتدريب السلوك البصري الحركي، ومقاومة الضغوط، وبناء الأهداف الواقعية المبنية على الأداء وتحدي قدرات اللاعب بدرجات مناسبة. (١٩ : ٦٦)، (٣١ : ١٥٣-١٥٤)، (٣ : ٣٣٣-٣١٥)، (٢٦ : ٣١٤-٣٧٦)

وبالرغم من ذلك فإن كثير من المدربين يحرصوا على تصحيح أخطاء الأداء بأن يطلبوا من اللاعبين المزيد من التدريب، بينما في الغالب تكون المشكلة الحقيقية ليست نتيجة النقص في المهارات البدنية وإنما نتيجة لنقص المهارات النفسية التي تسهم على الأقل بنسبة ٥٠% في نجاح اللاعب في معظم الرياضات، وقد تزداد إلى ٨٠% أو ٩٠% في بعض الرياضات الأخرى حيث يحتاج اللاعب عند إشتراكه في إحدى المنافسات الرياضية إلى ما هو أكثر من المقدرة البدنية، لأن المنافسة تعتبر موقف إختبار لكل من المقدرة البدنية والنفسية للاعب. (٤ : ٧٩، ٨٠).

هذا وتعتبر مهارة بناء الأهداف من المهارات النفسية التي ينبغي أن يتعلمها ويكتسبها ويتدرب عليها اللاعب، كما أنها تعتبر جانباً هاماً من جوانب التوجيه والإرشاد التربوي النفسي للرياضيين، التي يقع على عاتق الأخصائي التربوي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي المؤهل تعليمها وتطويرها لدى اللاعبين (٢١ : ٢٩٨).

ويرى محمد شمعون (١٩٩٦م) بأنه من الأهمية بمكان وضع أهداف مع اللاعبين وخاصةً عند تعلم وإكتساب المهارات الحركية، ويساهم التدريب العقلي عن طريق التدريب الدفاعي وبرنامج الأهداف القصيرة والطويلة المدى في تعريف اللاعب بالمتطلبات الخاصة بكل مرحلة من مراحل تعلم المهارات الحركية (١٨ : ٣١٧).

ويشير كل من عادل على (١٩٩٣م)، و عصام عبد الخالق (٢٠٠٠م) إلى أن المهارات الحركية للنشاط الرياضي هي جوهر الأداء لهذا النشاط، ولذا تهدف عمليات الإعداد المهارى إلى إتقان وتثبيت المكونات الحركية للنشاط الرياضي والتي يطبقها الفرد أثناء المنافسة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية في النشاط الرياضى الممارس (١١ : ٢١١)، (١٢ : ٢١٩).

ويوضح كل من مسعد محمود (١٩٩٧م)، و السيد أحمد (١٩٩٦م)، و على ربحان (١٩٩٣م) أن المهارات الأساسية فى المصارعة تعتبر أساس يبنى عليه طرق الأداء التفصيلية والدقيقة والمركبة للمصارع، والإتقان التام لهذه المهارات والتدريب عليها باستمرار يوصله إلى بداية سلم الإنجاز والبطولة (٣٠ : ٨٤)، (٧ : ٥٠)، (١٤ : ٢٤).

ويذكر مجدى عبد العال (١٩٩٨م) نقلاً عن كمبس Cambs إلى أن إتقان المهارات الأساسية فى المصارعة ضرورى للتنفيذ الصحيح للمسكات، وتعتبر بمثابة لبنات لبناء المصارعين كى يصلوا إلى المستويات العالية، وكذلك لطاغم التدريب (١٧ : ٢).

ومما سبق عرضه يتضح لنا أهمية أن يكتسب اللاعبين المهارات النفسية المختلفة والتي منها مهارة بناء الأهداف، حيث يفضل أن يبدأ تعليمها للاعبين مثل تعلم المهارات الحركية، والتي من خلال إتقانها وتطبيقها أثناء التدريب والمنافسات يمكن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، ولهذا لا بد من وضع أحسن وأفضل الطرق لتعليم المهارات الأساسية للمصارعين فى سبيل النهوض بالمستوى المهارى للوصول إلى الأداء الحركى الفائق الذى لن يتحقق إلا من خلال التعاون الكامل فيما بين الجانب النفسى والمعرفى وما يصاحبه من أداءات حركية.

## - مشكلة البحث

من خلال ممارسة الباحث رياضة المصارعة كلاعب دولي، وكذلك عمله كمدرّب ناشئ المصارعة قد لاحظ انخفاض مستوى أداء المصارعين للمهارات الأساسية، كما لاحظ أن مدربي المصارعة في جمهورية مصر العربية خاصة المدربين الذين يتعاملون مع الناشئين يواجهوا مشكلة كبيرة عند قيامهم بتعليم وتطوير المهارات الأساسية لدى الناشئين ، حيث أنهم يحرصون على تصحيح أخطاء الأداء بأن يظلبوا من المصارعين المزيد من التدريب وبذل الجهد بينما في الغالب تكون المشكلة الحقيقية ليست نتيجة النقص في المهارات البدنية إنما نتيجة لنقص المهارات النفسية والتي منها مهارة بناء الأهداف، حيث يشير محمد شمعون (١٩٩٦م) إلى أن تعلم اللاعبين المهارات الأساسية يحتاج إلى وضع أهداف طويلة المدى على مراحل قد تمتد إلى سنوات للوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

ويضيف انه في نفس الوقت يجب الإهتمام بوضع أهداف قصيرة المدى وبرمجتها إلى مراحل متتابعة لكل مهارة، وكذلك برمجة هذه الأهداف مع بقية أهداف المهارات الأخرى (١٨ : ٣١٨)، وبالرغم من ذلك فإن مدربي المصارعة والمصارعين يفشلون في تحديد الأهداف النوعية الكمية حيث نلاحظ أن الكثير من الأهداف التي توضع من قبل المدربين والمصارعين يعاب عليها إنها أهداف عامة لم يتم فيها تحديد إتجاه الهدف وشدته كما يصعب قياسها، ويعزى ذلك إلى عدم توافر برنامج لتدريب مهارة بناء الأهداف كأحد المهارات النفسية التي يجب تعلمها والتدريب عليها، الأمر الذي قد يؤدي إلى عدم نجاح المدربين في تصحيح أخطاء الأداء لدى ناشئ المصارعة عند أدائهم للمهارات الأساسية، وبتكرار نفس الأخطاء في الأداء لمهارة معينة قد ينتج عنها ثبوت هذه الأخطاء لدى المصارع الناشئ، وتنتقل معه هذه الأخطاء من مرحلة إلى أخرى ويصبح من الصعب تصحيح المسار الحركي للأداء الخاطئ للمهارات بعد ذلك الأمر الذي يقف حائلاً دون النهوض بمستوى أداء اللاعبين للوصول للأداء الحركي الفائق الذي من الطبيعي لا يتحقق إلا من خلال التعاون الكامل فيما بين الجانب النفسي والعقلي وما يصاحبه من أداءات حركية.

وهذا ما دعى الباحث للقيام بهذه الدراسة فى محاولة منه لوضع برنامج تدريب لمهارة بناء الأهداف كأحد المهارات النفسية الهامة، والتعرف على مدى تأثير هذه المهارة على تنمية بعض المهارات الأساسية وبعض الجوانب العقلية لدى المصارعين كحل مقترح للمشكلات التى قد تواجه المدرب الذى يتعامل مع ناشئ المصارعة، والمصارعين الناشئين أنفسهم عند تعلم وتطوير المهارات الأساسية.

### - أهمية البحث والحاجة إليه

لقد أشارت نتائج العديد من الدراسات السابقة التى تناولت بناء الأهداف إلى مدى فاعليتها ومدى مساهمتها فى الارتفاع بمستوى كفاءة العمل البدنى والأداء الرياضى (ويلمور، Wilmore، ١٩٧٠م)، (٦٣ : ٣٦)، وتحسن نتائج العمل بما يزيد عن ٥٠% من الحالات التى ليس لها أهداف وإنخفاض احتمال الشعور بالتعب بسبب تخيل الهدف وإقتراب الحصول عليه، والإتجاه نحو الهدف أثناء الإعداد (ديمتروفا، Dimitrova، ١٩٧٠م) (٤١ : ٢٩-٣٣)، وكذلك مدى تأثيرها على تحسن مستوى الأداء (يومستوت، و بيل، و ميتشل، Umstot, & Bell, and Mitchell، ١٩٧٦م). (٦٠ : ٣٧٩-٣٩٤)، وتأثيرها على الدافعية والتعبئة النفسية للإرتفاع بمستوى المهارات. ومن ثم زيادة مستوى الأداء (كاميل و لجن، Campbell, and Ligen، ١٩٧٦م). (٣٨ : ٣١٩-٣٢٤)، وعلى أداء المهمة بمستوى جيد وكامل (هاراكيويكز و ساتسون و ماتدرلينك & Harakiewicz, Sansone, and Manderlink، ١٩٨٥م) (٤٦ : ٤٩٣-٥٠٨)، وأيضاً تأثيرها على إكتساب اللاعبين الخبرة من خلال معرفتهم لما يجب أن يفعلوا حيث تكمن أهمية استخدام الأهداف فى تحديد ماذا يفعل الفرد وليس ماذا يرى أو يقول (بوج-دوتشارم و براولى، Poag-Docharme, and Prawley، ١٩٩٤م) (٥٦ : ٣٢-٥٠).

ومن خلال ما سبق تمكن الباحث من تحديد أهمية البحث والحاجة إليه فيما يلى :

- ١ - الحاجة إلى برنامج لتدريب مهارة بناء الأهداف كأحد المهارات النفسية التى يجب أن يتعلمها ويتدرب عليها ناشئ المصارعة فى سبيل النهوض بمستوى الأداء الرياضى للوصول إلى الأداء الحركى الفائق.

٢- إكتساب المصارع مهارة بناء الأهداف قد يمكنه من المشاركة بفاعلية مع المدرب ففى وضع الأهداف الشخصية لنفسه وكذلك الإجراءات والخطوات التى سيتم من خلالها إنجاز هذه الأهداف.

٣- تطبيق المصارع لمهارة بناء الأهداف قد يساعده عند تعامله الإيجابى مع العديد من المواقف التى تقابله فى حياته بصفة عامة وفى رياضة المصارعة بصفة خاصة مثل: حاجة المصارع لتطوير مستوى أدائه لبعض المهارات الأساسية وبعض الجوانب العقلية.

#### - هدفا البحث

- ١- التعرف على تأثير التدريب على برنامج مهارة بناء الأهداف فى تنمية بعض الجوانب العقلية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.
- ٢- التعرف على تأثير التدريب على برنامج مهارة بناء الأهداف فى تنمية بعض المهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.

#### - فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً فى بعض الجوانب العقلية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً فى جوانب تنمية المهارات الأساسية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لتنمية بعض الجوانب العقلية والمهارات الأساسية لدى المصارعين من (١٢-١٥) سنة.

- التعريف ببعض المصطلحات المستخدمة في البحث

- تدريب المهارات النفسية : Psychological Skills Training (PST)

مصطلح تدريب المهارات النفسية يستخدم للإشارة إلى العملية التي يتم في غضونهما تعليم وتدريب المهارات النفسية (أو العقلية) من خلال التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية (العقلية) للإرتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي (٢٤ : ١٩٢ ، ١٩٣).

- مهارة بناء الأهداف : Goal-Setting Skill \*

العملية العقلية المعرفية التي يمكن من خلالها وضع أهدافاً شخصية وفق مبادئ وخطوات منظمة ومقتنة لإنجاز الأعمال المختارة والمراد تحقيقها خلال فترة زمنية محددة.

- التصور العقلي : Mental Imagery

"وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء" (٤ : ١١٧).

- الإسترخاء : Relaxation

"هو إنسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط الممارس يسمح بإعادة الشحن والإستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والإنفعالية، ويتميز الإسترخاء بغياب النشاط والتوتر" (١٨ : ١٦٨).

- الانتباه : Attention

"هو العملية العقلية أو العملية المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة" (٢٤ : ٢٧٤).