



بسم الله الرحمن
الرحيم

جامعة بنيها
كلية التربية الرياضية
قسم العلوم التربوية
والنفسية
والاجتماعية في التربية
الرياضية

محددات نموذج لحالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بالانجاز لرياضي الصفوة في رياضة ألعاب القوى

إشراف

أ.د. محمود يحيى سعد
أ.د. عاطف نمر
خليفة

إعداد

محمد عبد العزيز عبد
المجيد

د. حمدي محمد علي

ملخص البحث

مقدمة

إن العوامل النفسية المصاحبة للأداء الرياضي الناجح، تتطلب معرفة المحددات السيكولوجية التي ترتبط بالأداء المثالي وتساهم في تحديد مستوى نوعية هذا الأداء ويشير اسامة كامل (1990م) إلى أهمية الإعداد المتكامل لرياضي الصفوة، ويتوقف هذا على الخصائص النفسية والمقدرة العقلية خاصة مع تقارب المستويات البدنية والمهارية والخطئية للمتنافسين، وهذا ما يدعو للمزيد من البحث لتحديد الخصائص النفسية المرتبطة بالأداء القمي وتحقق الرياضة فرص وفيرة لخبرة الطلاقة التي تعرف بانها هي "حالة وعي يصبح فيها الفرد منهمك كلياً فيما يؤدي لإقصاء كل الأفكار والإنفعالات". وهي "خبرة تتاغم حينما يعمل العقل والجسم معاً أداء يبدو منجزاً بلا جهد". وهي حالة نفسية تقبع وراء قمة الأداء. كما تعرف بانها "حالة عقلية فردية لعملية يكون فيها الرياضي مستغرقاً فيما يؤدي، شاعراً بطاقة مركزه، دافعية كاملة التركيز، انهماك كامل ونجاح في النشاط يمثل الاستخدام النهائي للإنفعالات في خدمة الأداء". وإن تحسين خبرة الرياضي - حالة الطلاقة النفسية - تعد هدف رئيسي لعلم النفس الرياضي التطبيقي والتي غالباً لا تنال اهتمام المدربين الرياضيين لتركيز انتباههم نحو توجه الهدف أكثر من توجه الأداء الذي يعد مدخل لتطوير أساليب تحسين نوعية الخبرات لدى رياضي القمة

مشكلة البحث وأهميتها:

تكون لحظة الاتقان فى الرياضة- حالة الطلاق النفسية- حينما تكون كل الأشياء كلاً واحداً العضلات، العقل، وطلاقة الحركة، حينما يعرف الرياضى أنه فى أحسن حالاته الشخصية. هذا هو الأداء القمى الذى يُعد طموح لكل رياضى خاصة رياضى الصفوة ولسوء الحظ فأن القليل من الرياضة يحقق هذا الهدف وتكمن مشكلة البحث فى أن حالة الطلاق النفسية- خاصة المثلى - لا تكون حالة منفردة مستقلة بل هى نتاج عوامل - محددات - يوضحها نموذج كسكزنتيمهالى الرباعى

تتضح أهمية مشكلة البحث فى تحديد محددات النموذج الرباعى لحالة الطلاق النفسية من خلال: رباعيات المهارات، القدرات والتحديات التى توضح محدد ظهور حالة الطلاق النفسية ومحددات حالات غير مثالية.

- (1) تظهر حالة الطلاق النفسية نتيجة للتحديات والمهارات فى مستوى مرتفع.
- (2) يظهر القلق نتيجة لتحديات مرتفعة يواجهها الرياضى بينما تكون قدراته ومهاراته منخفضة المستوى.
- (3) يكون الاسترخاء والملل نتيجة لتحديات منخفضة و لدى الرياضى قدرات ومهارات مرتفعة المستوى.
- (4) تكون حالة اللامبالاة: حينما يكون كل من التحديات التى يواجهها الرياضى ومالدية من قدرات ومهارات فى المستوى المنخفض. وفى ضوء دراسة مكونات النموذج الرباعى كمحددات الحالة الطلاق النفسية لدى رياضى الصفوة يمكن أيضاً توضيح مشكلة البحث وأهميتها من خلال:

- 1- قياس حالة الطلاق النفسية باستخدام المقياس الذى وضعه كسكزنتيمهالى لقياسها كأبعاد و كدرجة كلية.
- 2- قياس القلق كسمة وقياس كحالة(قلق جسمى، قلق معرفى وثقة بالنفس) فى كل من شدة واتجاه القلق.
- 3- قياس القدرة على الاسترخاء لدى الرياضى الصفوة عينة البحث.
- 4- قياس تركيز الانتباه حيث تشير الدرجة المنخفضة لضعف القدرة على التركيز أو عدم التركيز - كدالة لحالة اللامبالاة.

- 5- ترجع أهمية دراسة مشكلات هذا البحث أن الباحث وعينة تطبيق البحث لا يمكنهم توقع الفروق بين محددات النموذج أو العلاقات بين محددات النموذج الرباعى وكذلك العلاقة بين مكونات كل محدد بالنموذج ومستوى الانجاز الرقمى لكل من متسابقى المضمار والميدان، نتيجة لإختلاف وتعدد أدوات القياس لمكونات كل محدد بالنموذج ولإختلاف المتسابقين وبالتالي إختلاف قدراتهم ومهاراتهم ومستوى الانجاز الرقمى. وكذلك إختلاف اشتراطات تطبيق أدوات قياس مكونات كل محدد بالنموذج الرباعى.

الأهمية التطبيقية لمشكلة البحث

- 1- إن دراسة العلاقات بين مكونات كل محدد، بين محددات نموذج حالة الطلاق النفسية الرباعى يحقق أحد أهداف علم النفس الرياضى التطبيقى، من خلال تحسين العلاقة بين التحديات والمهارات.
- 2- إقتراح مشروع تطبيقى يعتمد على تنمية المهارات وتعديل التحديات لدى رياضى الصفوة اعتماداً على نتائج أدوات القياس لمكونات محددات النموذج الرباعى لحالة الطلاق من خلال استراتيجية تتضمن:
أ- الاحتفاظ بالمستوى المرتفع لكل من التحديات والمهارات فى مواقف المنافسة الرياضية لدى رياضى الصفوة للإبقاء على هذه الحالة المثلى التى تقبع وراء ذروة الأداء القمى.

ب- توجيه حالة الفلق إلى حالة الطلاقة النفسية من خلال تنمية القدرات والمهارات بالبرامج التدريبية التي تتضمن تحسين المهارات العقلية والنفسية التي تحقق التوظيف الأمثل للطاقة. أو تعديل وضع الأهداف التي تمثل تحديات يواجهها الرياضي في موقف المنافسة لتفوق المهارات بدرجة تحقق التنشيط الفسيولوجي والاستثارة الإيجابية المثلى لمواجهة التحديات.

3- تحويل حالة الاسترخاء والملل من خلال إرتفاع مستوى التحديات ومن خلال وضع أهداف أكبر تشكل وتثير حماسة المتنافس اعتماداً على زيادة مستوى القدرات والمهارات.

4- تحويل حالة اللامبالاة من خلال تكوين اتجاه ايجابي لدى الرياضي نحو التحديات والمهارات من خلال:

أ- التركيز حول الذات: بتغيير أفكار الرياضي وكيف يدرك الموقف وكيف يضع ويعدل أهدافه.

ب- التركيز حول البيئة: بتعديل التحديات التي يواجهها الرياضي كماً ومحتوى لتفوق قليلاً قدراته ومهاراته مع الأخذ في الاعتبار الصعوبات الخارجية والتداخلات المختلفة أثناء مواجهة التحديات غير المخطط لها.

اهداف البحث

1-دراسة الفروق في محددات نموذج حالة الطلاقة النفسية الرباعي لدى متسابقى الميدان والمضمار رياضى الصفوة.

2- دراسة العلاقة بين محددات نموذج حالة الطلاقة النفسية الرباعي وبين الانجاز الرقوى لدى متسابقى الميدان والمضمار رياضى الصفوة.

3- التنبؤ بالانجاز الرقوى لمتسابقى الميدان والمضمار الرياضى بدلالة نتائج قياس محددات نموذج حالة الطلاقة النفسية الرباعي.

فروض البحث

- الفروق دالة لصالح متسابقى المضمار فى نتائج قياس محددات نموذج الطلاقة النفسية الرباعي لمتسابقى الميدان والمضمار رياضى الصفوة.

- العلاقة ايجابية بين نتائج قياس محددات نموذج حالة الطلاقة النفسية الرباعي والانجاز الرقوى لمتسابقى الميدان والمضمار رياضى الصفوة.

- يمكن استخلاص معادلات التنبؤ بمستوى الانجاز الرقوى لمتسابقى الميدان والمضمار رياضى الصفوة بدلالة نتائج قياس محددات نموذج حالة الطلاقة النفسية الرباعي.

خطة إجراءات البحث

1- منهجية البحث

استخدام المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى لدراسة مشكلة البحث

2- مجتمع البحث

أختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية من متسابقى الميدان والمضمار البالغ عددهم (245) متسابق يمثلون (29) نادياً فى بطولة كأس الجمهورية كبار للموسم الرياضى 2010/2009م بالاتحاد المصرى لألعاب القوى للهواة.

3- عينة البحث

إختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع متسابقى الميدان والمضمار المشاركين فى بطولة كأس الجمهورية للكبار المقامة فى الفترة ما بين 28- 30 / 10 / 2009م بالمركز الأولمبى للمنتخبات القومية بالقاهرة والبالغ عددهم (141) متسابق بنسبة 57.76% النموذج الرباعى للمحددات الطلاقة النفسية.

1- حالة الطلاقة النفسية: حيث يمتلك الرياضى فى مستوى الأداء القمى- رياضى الصفوة- قدرات ومهارات مرتفعة ويواجه تحديات مرتفعة.

2- القلق النفسى: حيث يمتلك الرياضى قدرات ومهارات منخفضة ويواجه تحديات مرتفعة.

3- الاسترخاء والملل: حيث يمتلك الرياضى قدرات ومهارات مرتفعة ويواجه تحديات منخفضة.

4- اللامبالاه : حيث يمتلك الرياضى قدرات ومهارات منخفضة ويواجه تحديات منخفضة.

ادوات جمع البيانات

-مقياس حالة الطلاقة النفسية -اختبار قلق المنافسة الرياضية

- مقياس القدرة على الاسترخاء -إختبار شبكة تركيز الانتباه

-الصورة المعدلة لقائمة حالة قلق المنافسة

تقنين أدوات جمع البيانات

قام الباحث بعرض محتوى الاختبارات والمقاييس المقترحة لكل محدد على (11) أحد عشر خبيراً بواقع (7) خبراء فى علم النفس الرياضى و(4) خبراء فى القياس والتقويم مرفق (2) خلال الفترة من 1/8/- 2009/8/20 حتى يمكن التحقق من الصدق الظاهرى- صدق المحكمين- للاختبارات والمقاييس المختارة لقياس كل محدد من مكونات النموذج الرباعى لحالة الطلاقة النفسية اعتماداً على مجموع الدرجات التى حصل عليها كل إختبار ومقياس لدى كل من خبراء علم النفس الرياضى والقياس والتقويم وقد قام الباحث بالتحقق من صدق وثبات ادوات جمع البيانات على عينة الدراسة الاستطلاعية التى بلغت (30) متسابق بواقع عشر متسابقين بكل من مسابقات الميدان والمضمار فى الفتره من 14-2009/10/16.

استخدمت أساليب المعالجة الإحصائية التالية لمعالجة البيانات:

-مقاييس النزعة المركزية -اختبارات (ت) -معامل الارتباط البسيط.

-تحليل التباين

-اختبار دلالة الفروق.

وقد تبنى الباحث مستوى معنوية 0.05 حداً لدلالة الاحصائية لنتائج البحث.

-الاستنتاجات

1-توجد فروق فى محددات نموذج حالة الطلاقة النفسية الرباعى لصالح متسابقى المضمار فى بعض هذه المحددات.

2-الفروق دالة فى محددات نموذج حالة الطلاقة النفسية الرباعى بين متسابقى المضمار والميدان وفقاً لمستوى الانجاز الرقوى لصالح المستوى العالى مقارنة بالأقل فى مستوى الإنجاز الرقوى.

3-العلاقة ايجابية بين محدد حالة الطلاقة النفسية ومحدد القدرة على الاسترخاء، اتجاه وحالة القلق النفسى فى مكون الثقة بالنفس، تركيز الانتباه و الانجاز الرقوى بينما العلاقة سلبية بدلاله مع محدد شدة واتجاه حالة القلق النفسى- مكون الثقة بالنفس وبدون دلالة مع محددات القدرة على الاسترخاء، عدم التركيز والانجاز الرقوى

4-العلاقة ايجابية بين محدد حالة الطلاقة النفسية وبعض مكونات محدد القلق النفسى، القدرة على الاسترخاء، اللامبالاة، الانجاز الرقوى لمتسابقى المضمار، الوثب والقفز والرمى.

5-العلاقة سلبية بين بعض مكونات محدد القلق النفسى ومحدد القدرة على الاسترخاء واللامبالاة، واللامبالاه والانجاز الرقوى لمتسابقى المضمار، الوثب والقفز والرمى.

6-العلاقة ايجابية بين محدد القدرة على الاسترخاء والانجاز الرقوى لمتسابقى المضمار، الوثب والقفز والرمى.

7-العلاقة سلبية بين محدد اللامبالاة والانجاز الرقوى لمتسابقى المضمار، الوثب والقفز والرمى.

-التوصيات

1-تدعيم حالة الطلاقة النفسية لدى متسابقى الميدان والمضمار ورياضى الصفوة من خلال برامج الرعاية النفسية للرياضيين طوال العمر الزمنى لتصبح خبرة يعيشها الرياضيون ويحققون أعلى انجاز رقوى.

2-اعداد برامج للرعاية النفسية للرياضيين ليكون محدد القلق النفسى كسمة فى حالته المثالية وكحالة- شدة واتجاه- ليكون عامل يساعد الرياضى فى إدراك حالة الطلاقة النفسية ويساعد الأداء.خاصة مع الرياضيين الذين تشكل سمة وحالة القلق عامل يعوق الأداء.

3-اكساب رياضى الصفوة درجة القدرة على الاسترخاء التى تحقق للرياضى حالة الطلاقة النفسية دون مبالغة فى درجة القدرة على الاسترخاء حتى لا يعانى الرياضى الملل.

4-إعداد برامج رعاية نفسية للرياضيين لمواجهة حالة اللامبالاة من خلال التمرکز حول الرياضى والمتغيرات البيئية وفقاً لاستراتيجية شاملة ومتكاملة للمتغيرات التى تؤهل الرياضى ليصبح فى حالة الطلاقة النفسية.

5-إجراء دراسات أخرى لمحددات حالة الطلاقة النفسية وفقاً لمفاهيم ونماذج أخرى لهذه المحددات لدى عينات أخرى من الرياضيين و فى أنشطة رياضية أخرى.

6-ضرورة إعداد مقاييس نوعية لبعض المحددات التى تتضمنها نماذج حالة الطلاقة النفسية الاخرى وليس لها مقاييس مقننة فى المجال الرياضى.