

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 فى برامج التدريب والمنافسة الرياضية، وقد واكب ذلك زيادة كبيرة فى أحمال وضغوط التدريب التى يتعرضوا لها.

وتشير نتائج بعض البحوث إلى زيادة نسبية التسرب (الانسحاب) لهؤلاء النشء من برامج التدريب والرياضة التنافسية، حيث تصل إلى ٤٠% فى الموسم التدريبى، وترتفع إلى ٨٠% عند الفترة العمرية من (١٢-١٣) سنة، الأمر الذى 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 لإعداد النفسى للنشء التى تهدف إلى تحقيق أقصى أداء، ولكن ليس على حساب الصحة واللياقة النفسية.

ولهذا تحظى برامج التدريب الرياضى الحديثة بإهتماماً لإعداد 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 لبرنامج التدريبى للناشئين، والتى يفضل أن يبدأ تعليمها للناشئ مثل تعلمه لمهارات الرياضية (تنظيم الطاقة، بناء الأهداف، تركيز الانتباه، التصور العقلى، لإسترخاء) (٦ : ٣٠).

ويشير محمود سالم وظاهر الشاهد (١٩٩٨م) نقلاً عن سنجر, Singer إلى أن الأداء الحركى الفائق يكون نتاج التعاون الكامل الذى يتم فيما بين الجانب المعرفى وما يصاحبه من أداءات حركية مركبة، حيث يحاول المتعلم أثناء الأداء إستدعاء معلوماته وخبراته السابقة فى محاولة منه لفهم الحركة وتتابعها المتتالى والتعرف على كافة خصائصها، أى أن الفرد يتكون لديه جانب معرفى عن هذه الحركات ومتطلباتها، وكذلك الجزئيات التى تتكون منها حركاته الذاتية، وأيضاً طرق الأداء المهارى لمنافسيه، الأمر الذى يتيح للفرد الرياضى أن يضع لنفسه النموذج الحركى المناسب حتى يكون مؤهلاً أكثر للأداء المقبل (٢٨ : ٧٢٣).

ويوضح محمد شمعون، وماجدة إسماعيل (٢٠٠١م)، و مسعد محمود (١٩٩٨م)، وأسامة راتب (١٩٩٥م)، ومحمود عنان (١٩٩٥م) أن تحقيق الحد الأقصى للأداء يتطلب إتساب أنواعاً من المهارات النفسية مثل التدريب العقلى والتخيل الداخلى والخارجى وتدريب السلوك البصرى الحركى، ومقاومة الضغوط، وبناء الأهداف الواقعية المبنية على الأداء وتحدى قدرات اللاعب بدرجات مناسبة. (١٩ : ٦٦)، (٣١ : ١٥٣-١٥٤)، (٣ : ٣١٥-٣٣٣)، (٢٦ : ٣١٤-٣٧٦)

وبالرغم من ذلك فإن كثير من المدربين يحرصوا على تصحيح أخطاء الأداء بأن يطلبوا من اللاعبين المزيد من التدريب، بينما فى الغالب تكون المشكلة الحقيقية ليست نتيجة النقص فى المهارات البدنية وإنما نتيجة لنقص المهارات النفسية التى تسهم على الأقل بنسبة ٥٠% فى نجاح اللاعب فى معظم الرياضات، وقد تزداد إلى ٨٠% أو ٩٠% فى بعض الرياضات الأخرى حيث يحتاج اللاعب عند اشتراكه فى 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 التى ينبغى أن يتعلمها ويكتسبها ويتدرب عليها اللاعب، كما أنها تعتبر جانباً هاماً من جوانب التوجيه والإرشاد التربوى النفسى للرياضيين، التى يقع على عاتق الأخصائى التربوى النفسى الرياضى أو المدرب الرياضى 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 الدافعي ويرمجة 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 الرياضي الممارس (١١ : ٢١١)، (١٢ : ٢١٩).

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

ويذكر مجدى عبد العال (١٩٩٨م) نقلاً عن كمبس، Cambs إلى أن إتقان المهارات الأساسية في المصارعة ضرورى للتنفيذ الصحيح للمسكات، وتعتبر بمثابة لبنات لبناء المصارعين كي يصلوا إلى المستويات العالية، وكذلك لطاقت 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 لابد من وضع أحسن وأفضل الطرق لتعليم المهارات الأساسية للمصارعين في سبيل النهوض بالمستوى المهارى للوصول إلى الأداء الحركى الفائق الذى لن يتحقق إلا من خلال التعاون الكامل فيما بين الجانب النفسى والمعرفى وما صاحبه من أداءات حركية.