

مقدمة ومشكلة البحث

قد أشار بعض الباحثين إلى أهمية علم النفس الرياضي عندما لاحظوا أن معظم الأبطال علي المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي وأن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وتحقيق الأرقام وهو " العامل النفسي " الذي يلعب دورا هاما ويتأسس عليه تحقيق الانتصار والتفوق للوصول إلى المستويات الرياضية العالية .

ويمثل التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في الوقت الحاضر احد الموضوعات الهامة في علم النفس الرياضي، فالتوجيه والإرشاد عمليتان مترابطتان وهما وجهان لعملة واحدة حيث أن عملية الإرشاد لا يمكن أن تتم إلا من خلال برامج التوجيه ، كما أن برامج التوجيه تعجز عن تحقيق أهدافها دون وجود عملية الإرشاد . فالتوجيه يسبق عملية الإرشاد ويمهد لها ويتضمن النظريات والأسس العامة والبرامج ومجموعة الخدمات النفسية أما الإرشاد فهو المحور الاساسى في برامج التوجيه ويمثل الجانب التطبيقي ويعتبر العملية الرئيسية في خدمات التوجيه .

ويذكر محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل (2002م) أن اللاعب يتعرض للعديد من الضغوط مثل ضغوط الجو المحيط من وسائل إعلام وجمهور وحضور شخصيات هامة ، وضغوط التدريب الرياضي كالتدريب الزائد والإجهاد وألوية الفوز والعلاقة مع المدرب بالإضافة إلى ضغوط المنافسة الرياضية والضغوط الشخصية والعقلية والاجتماعية .

ونظرا لهذه الضغوط التي يتعرض لها الرياضي وخاصة النشء في رياضة الملاكمة يرى الباحث مسئولية الاخصائى النفسي الرياضي والمدربين في مساعدة الرياضي على تحقيق التكيف والصحة النفسية وتنمية قدراته واستعداده وميوله واتجاهاته لتحقيق الدافعية والفوز . ولكي يتحقق ذلك أصبح من الضروري وضع برامج للتوجيه والإرشاد النفسي مؤسسة على مبادئ ونظريات علم النفس الرياضي .

انطلاقا مما سبق تزداد الحاجة إلى التوجيه والإرشاد النفسي لدى الناشئين حتى يحققوا نمو متكامل وبطريقة سوية مع الحفاظ على الصحة النفسية حيث يتعرض الرياضي الناشئ

مثلما يتعرض لاعبي المستويات العليا إلى المعاناة والقلق والضغوط النفسية التي تصاحب المواقف الضاغطة في التدريب والمنافسات وما تفرضه برامج الإعداد الشاقة من متطلبات وتزداد الحاجة إلى التوجيه و الإرشاد النفسي الرياضي حيث انتشار مجموعة من الظواهر مثل الاحتراق النفسي والتدريب الزائد . وحتى ينمو الناشئ بطريقة سوية من الواجب إشباع الحاجات النفسية والتي قد لا تشبع بدرجة كافية وغيرها من المشكلات التي تؤكد الحاجة الماسة إلى الإرشاد النفسي الرياضي في مجال الناشئين.

وتمثل الصلابة العقلية أيضا في الوقت الحاضر من أهم الموضوعات الهامة في علم النفس الرياضي حيث تتضمن التدريب على طرق مواجهة الضغوط النفسية وتوجيه مستويات التوتر والاحتفاظ بالهدوء ومستوى عالي من الثقة في النفس في اللحظات الضاغطة قبل وأثناء المباريات . كما تمثل الكفاح من اجل الفوز واستخدام اللاعب قدراته في ضبط رد فعل والخبرات لتحقيق الهدف المطلوب .

والصلابة العقلية تلعب دورا هاما وفعالا في حالة الأداء المثالية وتتكون من مهارات مكتسبة في التفكير الايجابي ، وروح الدعابة وحل المشكلات والتفكير الحازم والتصور البصري وتهدف إلى بناء القوة العقلية والانفعالية ، والتدريب على الصلابة العقلية هو فن وعلم زيادة قدرة اللاعب على المواجهة والتعامل مع جميع أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يصبح أكثر تفاعلا في المنافسة .

كما أكد **مدلتون Middleton (2007م)** على أهمية الجوانب العقلية المرتبطة بالأداء الرياضي الفائق ، وأشار إلى الصلابة العقلية وأهمية امتلاكها للاعب الرياضي الناشئ للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية .

وفي دراسة أجراها **جيم لوهر Jem Loher (1986م)** أكد أن اللاعبين والمدربين يشعرون بأن حوالي 50% من النجاح في المنافسات الرياضية يرجع إلى العامل العقلي والذي يقصد به الصلابة العقلية

لذلك تزداد الحاجة إلى الصلابة العقلية لدى ناشئ الملاكمة حتى يستطيع مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها في أثناء التنافس . كما تؤدي إلى تطوير الأداء والارتقاء

بمستوى قدراته وإمكاناته وزيادة الثقة بالنفس وتركيز الانتباه ودافعية الانجاز . فالملاكمين الذين يمتلكون المهارات النفسية والعقلية التي تعكس الصلابة العقلية هم القادرين على مواجهة متطلبات التنافس وتحقيق الفوز .

ويرى الباحث أن برامج التوجيه والإرشاد النفسي قد يكون لها بالغ الأثر في تحسين الصلابة العقلية لدى ناشئ الملاكمة .

أهمية البحث :

تكن أهمية البحث في جانبين أساسين :-

الجانب الأول (التطبيقي) :-

محاولة استثارة اهتمام المدربين والأخصائيين النفسيين واللاعبين بالاهتمام بالإعداد النفسي المتمثل في برامج التوجيه والإرشاد النفسي والصلابة العقلية التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى اللاعب الرياضي ويجب أن تسير جنباً إلى جنباً مع برامج الإعداد البدني والمهاري والخططي . حيث تساعد اللاعبين في التغلب على المشاكل والصعوبات والضغوط النفسية التي تواجههم أثناء التنافس والتي تعوق تقدمهم من أجل تحقيق أقصى نمو لإمكاناتهم وقدرتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية وبالتالي تحقيق الفوز والوصول إلى المستويات الرياضية العليا .

الجانب الثاني (العلمي) :-

محاولة استثارة اهتمام الباحثين في مجال علم النفس الرياضي بصفة عامة ومجال رياضة الملاكمة بصفة خاصة للاهتمام بدراسة التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي والصلابة العقلية وإعداد العديد من البرامج في هذا المجال وخاصة في مرحلة الناشئين.

هدف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف علي أثر برنامج مقترح للتوجيه والإرشاد النفسي على مستوى الصلابة العقلية لدى ناشئ الملاكمة

فرض البحث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغير الصلابة العقلية .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي تصميم المجموعة الواحدة ذو القياس القبلي والبعدي لملائمة لطبيعة البحث .

عينة البحث :

عينة البحث الأساسية :

اختيرت عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئ الملاكمة مواليد 98 ، 99م بمحافظة القليوبية والمشاركين في المشروع القومي لإعداد الناشئين واشتملت علي عدد (20) ناشئ.

عينة البحث الاستطلاعية :

اختيرت عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العمدية من ناشئ الملاكمة مواليد 98 ، 99م بمحافظة القليوبية والقاهرة المقيدون بالاتحاد المصري للملاكمة واشتملت علي عدد (30) ناشئ .

وسائل جمع البيانات :

- 1- ميزان طبي معاير وذلك لقياس الوزن مقدرا بالكيلوجرام
- 2- شريط قياس لقياس الطول بالسنتيمتر.
- 3- استمارة لتسجيل بيانات الملاكمين .

4- مقياس الصلابة العقلية الذي صممه الآن جولد برج (Alan Goldberg , 2006) وقاموا بتعريبه وتقنيته كلا من (محمد حسن علاوى _ احمد صلاح الدين خليل) (2008م) .

5- مقياس الصلابة العقلية (لجيم لوهر) (1986م) .

6- برنامج التوجيه والإرشاد النفسي المقترح

المعاملات الإحصائية المستخدمة في البحث

تحقيقاً لأهداف البحث وطبقاً للبيانات وذلك لمحاولة الإجابة علي تساؤلات البحث تم

استخدام المعاملات الإحصائية التالية :

1- المتوسط الحسابي

2- الوسيط

3- الانحراف المعياري

4- معامل الارتباط

5- معامل الالتواء

6- معامل ألفا لكرونباخ

7- النسبة المئوية

8- نسبة التحسن

9- اختبارات

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

من واقع النتائج التي توصل إليها الباحث وفي ضوء المعالجات الإحصائية لهذه النتائج وفي نطاق طبيعة العينة وأهداف البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغير الصلابة العقلية بأبعاده المختلفة (القدرة على مواجهة الضغوط _ الثقة بالنفس _ تركيز الانتباه _ سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية بعد الإخفاق _ دافعية الانجاز) لدى ناشئ الملاكمة (عينة البحث) .

2- وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغير الصلابة العقلية بأبعاده المختلفة (القدرة على مواجهة الضغوط _ الثقة بالنفس _ تركيز الانتباه _ سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية بعد الإخفاق _ دافعية الانجاز) لدى ناشئ الملاكمة (عينة البحث).

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغير الصلابة العقلية بأبعاده المختلفة (الثقة بالنفس - التحكم في الطاقة السلبية - التحكم في الانتباه - تحكم التصور البصري - مستوى الدافعية - التحكم في الطاقة الايجابية - التحكم في الاتجاه) لدى ناشئ الملاكمة (عينة البحث) .

4- وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغير الصلابة العقلية بأبعاده المختلفة (الثقة بالنفس - التحكم في الطاقة السلبية - التحكم في الانتباه - تحكم التصور البصري - مستوى الدافعية - التحكم في الطاقة الايجابية - التحكم في الاتجاه) لدى ناشئ الملاكمة (عينة البحث)

التوصيات

- في ضوء أهداف البحث وفروضه والنتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي :
- 1- أهمية استخدام برنامج التوجيه والإرشاد النفسي المقترح من قبل الباحث لما له من أهمية في تطوير وتحسين مستوى الصلابة العقلية لدى ناشئ الملاكمة .
 - 2- تصميم العديد من برامج التوجيه والإرشاد النفسي بما تتناسب مع المراحل السنوية المختلفة والمستويات والقدرات الفنية والخطوية للملاكمين ودمجها داخل برامج التدريب البدني والمهاري والخططي لتحقيق أقصى استفادة والوصول بقدرات اللاعبين لأقصى مستوياتها .
 - 3- إنشاء سجل خاص لكل ناشئ لتتبع و تطوير مستوى الحالة البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والعقلية.
 - 4- ضرورة قيام الإتحاد المصري للملاكمة والمشروع القومي للناشئين بعمل دورات تدريبية لصقل مدربي الملاكمة في مجال التوجيه والإرشاد النفسي وإلقاء الضوء على أهمية الصلابة العقلية وأهمية امتلاكها للاعب الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وتطوير مستوى الإنجاز للملاكمين
 - 5- ضرورة الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي في الإتحاد المصري للملاكمة والمشروع القومي للناشئين لإمكانية تطبيق البرامج النفسية لنجاح العملية التدريبية .
 - 6- إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث علي عينات مختلفة من الملاكمين في مجال التوجيه والإرشاد النفسي والصلابة العقلية والاستفادة من الدراسات والأبحاث التي أجريت في هذا المجال .