

المقدمة ومشكلة البحث

يعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم المعلومات التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية القدرات اللاعب، حيث هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي لوصول اللاعب الى أعلى المستويات القمية عن طريق معرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب او ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه.

يشير أسامة راتب ٢٠٠٠م إلى أهمية الإعداد المتكامل لرياضي الصفوة، ويتوقف هذا على الخصائص النفسية والمقدرة العقلية خاصة مع تقارب المستويات البدنية والمهارية والخطوية للمتنافسين، وهذا ما يدعو للمزيد من البحث لتحديد الخصائص النفسية المرتبطة بالأداء القمي، كما أن تدريب المهارات العقلية يوازي تدريب المهارات الحركية حيث إن كل منهما مهارات يمكن تعلمها، وتؤدي في النهاية إلى قمة الأداء كما أنها تساعد على تكوين أساس عقلي قوي وهي مكونات هامة لتدريب أي نشاط رياضي، فبدونها ممكن أن يضيع على المتعلم فرص النجاح عندما يكون مستعد بدنيا وغير مستعد عقليا. (٤ : ١٢٧)

وترى بثينة محمد فاضل ٢٠١٧م ان المهتمين بالتدريب الرياضي يتفقون على أهمية العناية الفائقة بمختلف الخصائص النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية التي يتوقع أن تؤثر بصورة كبيرة في مستوى الأداء وتحقيق أفضل النتائج، وهذه المحاولات أو الإجراءات أو الاستراتيجيات المختلفة تندرج تحت نطاق ما يعرف في علم النفس الرياضي بالتعبئة النفسية للاعب، ويقصد بها «التنشيط الإيجابي المعرفي والانفعالي والدافعي بصورة تسهم في المساعدة على الأداء الأفضل في المنافسة الرياضية». (٧ : ١١)

كما يذكر مسعد على محمود ٢٠١٥م أن بعض الخبراء يرون أن اللاعب الذي يمتلك مستويات مرتفعة من العوامل النفسية والإرادية قد يعوض النقص في بعض العناصر المختلفة، كالطول – الوزن – نمط الجسم – اللياقة البدنية (٠٠٠ الخ)، وهي التي تحسم نتائج المباريات، ويستشهد بقصة المصارع الأمريكي بروس بوم جارتنر Bruce Baumgartner الفائز بالميدالية الذهبية في وزن ١٣٠ كجم في المصارعة الحرة بدورة لوس أنجلوس

١٩٨٤م الذي استطاع بإرادته الفولاذية أن يقهر مرض السرطان ويحقق الفوز بالأولمبياد ويعتلى منصة التتويج.
(٢٤: ٢٠٦)

ويتفق كل من عبد الحميد احمد ١٩٨٧م ، رايكوبتروف د.ت ، علي ربحان ٢٠٠٦م ان الدراسات في مجال علم النفس أثبتت العلاقة الارتباطية الوثيقة بين مستوى القدرات العقلية والإنجاز الرياضي لذا وجب استخدامها بطريقة مكتملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل، وعلم النفس الان يبحث عن الطرق والوسائل التي تسهم في تقصير أمد الإعداد الرياضي، وزيادة القدرة على الاشتراك في المسابقات في نفس الوقت. وتتجه حاليا جهود عدد من العلماء نحو معرفة المشاكل النفسية وطرق علاجها. (١١: ٢٩٧) (٩: ١١٨) (١٦: ٣١٨)

فعندما يفتقد الرياضي للمقدار الملائم من الطاقة النفسية، فإن الحاجة تكون ملحة لتعبئته نفسياً، أي تحفيزه واستثارة دافعيته للأداء، أما إذا كان الرياضي لديه طاقة نفسية مرتفعة جداً فإن الحاجة تصبح ضرورية لتهدئته والبحث عن الأساليب الملائمة لتحقيق ذلك، ولذا كان لزاماً علي المدرب الرياضي أن يتعلم كيف يساعد الرياضيين علي معرفة منطقة الطاقة المثلي بانتظام.

وهذا ما يؤكد اسامة كامل راتب ٢٠٠٠م انه يوجد في مجال الرياضي مصطلحان مرتبطان بالطاقة النفسية فعندما يتجه الرياضي من الطاقة النفسية المنخفضة الى المرتفعة يطلق عليه التعبئة النفسية، وعندما تصل الطاقة النفسية الى درجة مرتفعة تتجاوز الطاقة النفسية المثلى يطلق عليها انهيار التعبئة النفسية، ويهدف التدريب النفسي الى تحقيق الرياضي المستوى الامثل من التعبئة النفسية التي تلائم الموقف او المنافسة المثلى. (٤ : ١٨٤)

ويذكر عزت الكاشف ١٩٩١م ان الإعداد النفسي يسعى إلى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى، فأحياناً يتعرض اللاعبون قبل المسابقات إلى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم أو الأرق، ازدياد درجة التوتر والإثارة ووصولها أحياناً لدرجة التهيج، الإرهاق، عدم التركيز في عمليات التفكير، انخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة. (١٤ : ٦٨ ت)

ويرى محمد حسن علاوي ١٩٩٨م ان الإعداد النفسي المباشر للاعب قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقاته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسة الرياضية. (٢١ : ١٥٨)

ولما كانت رياضة رفع الاثقال أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتطلب حشد وتجمع الطاقة بنوعها النفسية والحركية من اجل التغلب علي مقاومة كتل الاثقال والجاذبية الارضية مع ظروف المباراة، كما أنها نشاط رياضي يتميز بالكفاح المباشر بين لاعبين يتنافسون لتسجيل اعلى رقم سواء في رفعة الخطف أو الكلين والنظر، وذلك من خلال ثلاث محاولات لكل رفعة، بالإضافة إلي أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغييرها، والذي من شأنها أن تؤثر علي أداء الرباع ومن ثم علي نتيجة المباراة.

كما ان دوافع المكانة والشهرة والتنافس تجعل اللاعب يعيش في مستوى معين من التوترات والانفعالات النفسية التي تتحول الى ضغوط تؤدي الى اختلال في توافقه العصبي العضلي مما ينعكس على مستوى إنجازة سلبا أو ايجابا او يكون متماسكا في قدراته لمواجهة الضغوط.

وقد يكون السبب في هزيمة معظم اللاعبين هو الخوف الزائد من المنافس لأنه الأقوى أو سيبدأ برفع ثقل أعلى مما نتوقع، أو الاستهتار بالمنافس لأنه أضعف مما يؤدي إلى حالة اللامبالاة للاعبين أو عدم التركيز في المباراة، أو التوتر والعصبية من بعض اللاعبين، وأيضاً التوتر من جانب المدرب.

من خلال الخبرات الميدانية والقراءات النظرية والمقابلات الشخصية مع المدربين واللاعبين مرفق ١ تم التوصل الى ان بعض المدربين يعتقدون أن تعبئة الطاقة النفسية للاعبين لا تحتاج إلى تدريب. أو أنهم لا يعرفون كيف يمكن تعليمها وتطبيقها على اللاعبين. كما يعتقد البعض الآخر من المدربين أنها ليست من اختصاصهم. وهذا يتفق مع ما اشار إليه اسامه كامل راتب ٢٠٠٠م انه رغم ان معظم اللاعبين يقضون اوقات تدريبهم والتي تتراوح ما بين ٢ - ٦ ساعات يوميا في تدريبات الهدف منها تحسين مقدرتهم البدنية والمهارية، بينما وجد ان نسبة ٧٠% منهم لا يخصصون حتى القليل من الوقت لتحسين مقدرتهم ومهاراتهم النفسية، بالرغم من انه عند سؤالهم عن اهمية المهارات النفسية في مواقف المنافسة، فانهم يجمعون على انها تسهم بنسبة قد تتراوح ما بين ٨٠% - ٩٠%. (٤ : ٨٠)

ويرى الباحث أن برامج التدريب النفسي لا تأخذ الحيز والحجم والاهتمام الكافي في برامجهم التدريبية بما لا يتيح للاعب تعلم التدريب على المهارات النفسية والتعود عليها، وبالتالي عدم الاستفادة من عائدها في تحقيق النتائج المرجوة منها. ومن هذا المنطلق أصبحت الحاجة ملحة لوضع برنامج مقترح للتعبئة النفسية ومعرفة ما مدى تأثيره علي المستوى الرقمي للرباعين الناشئين.

المصطلحات

تعبئة الطاقة النفسية:

يرى اسامة كامل راتب ٢٠٠٠م انها تعني تلك الاجراءات او الاساليب التي يتبعها المدرب مع اللاعب او اللاعب مع نفسه بغرض الوصول الى افضل حالة من الاستعداد النفسي تسمح بتحقيق افضل اداء، ويطلق عليها (الطاقة النفسية المثلى) أو (حالة الطلاقة النفسية). ويحتاج اللاعب الى التعبئة النفسية عندما يكون استعداده للمشاركة في المنافسة ضعيفاً، او عدم ادراك اهميتها او ضعف التركيز للمنافسة وغيرها. (٤ : ١٧٠)

الطاقة النفسية

وتعنى الطاقة النفسية حالة الاستعداد العقلي والنفسي التي يواجه بها الرياضي موقف التدريب أو المنافسة أو إنجاز واجبات الأداء المختلفة المطلوب منه. وعندما يكون الرياضي في أحسن حالاته من حيث درجة الاستعداد النفسي فإنه يخرج مقدار الطاقة (التعبئة) المطلوبة لتحقيق أفضل أداء أو أقصى أداء، وتسمى هذه الحالة بالطاقة النفسية المثلى. (٤ : ١٥٧)

الطاقة النفسية المثلى

هي افضل حالة لدى اللاعب من حيث الاستعداد النفسي ويطلق عليها حالة الطلاقة النفسية.

(٤ : ١٦٠)

الطلاقة النفسية

عرفها كل من أسامة كامل راتب ١٩٩٥م، محمد حسن علاوي ١٩٩٨م بأنها أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي والتي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء. فالطلاقة النفسية تبين الجانب الايجابي من الطاقة النفسية حيث يتم كبت مصادر الطاقة النفسية السلبية من خوف وقلق وتوتر لدى الرياضي للوصول إلى الطاقة المثلى والظهور بأفضل حالة من الأداء وبذل الجهد.

(٣ : ١٤٦)(٢١ : ٢٥١)

الضغوط النفسية

هي المواقف التي يكون فيها الفرد واقفا تحت اجهاد انفعالي واضح، وهي مواقف غير سارة تضيق اشباع الحاجات النفسية وقد يتجاوز قدرة الفرد على التكيف لها ويدركها على شكل ضيق او ضجر او توتر. (٢٢ : ٢٢٦)

الاسترخاء

الاسترخاء مهارة نفسية تسهم في أعداد اللاعب ومساعدته في التصدي لمواجهة الضغوط، وهو الركيزة الأساسية والقاسم المشترك لجميع المهارات النفسية وأن إتقانه يعد مدخلا لتطوير باقي المهارات النفسية. (٤ : ١٦٨)

التصور العقلي

التصور العقلي وسيلة عقلية يمكن من خلالها أن يقوم اللاعب باسترجاع أو استحضار الأحداث والخبرات السابقة، كما يمكنه التعديل أو التغيير وإنتاج صور وأفكار جديدة . ويمكن تعلمها واكتسابها وإتقانها من خلال التمرين والممارسة بما يفيد تطوير الأداء ومواجهة الضغوط للتدريب والمنافسة الرياضية. (١٩ : ٢١٨)

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لتعبئة الطاقة النفسية علي المستوى الرقمي للرباعين تحت ٢٠ سنة ويتحقق ذلك من خلال:

- التعرف على الفروق ما بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث .
- التعرف على الفروق ما بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث.
- التعرف على الفروق ما بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث.

فروض البحث

- توجد فروق غير داله إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث.

- توجد فروق داله إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي .

- توجد فروق داله إحصائية بين القياسي البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

طرق واجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين two group design أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع وعينة البحث

اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئ رفع الأثقال بنادي الناصرية الرياضي تحت ٢٠ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري لرفع الأثقال، تم اختيارهم بالطريقة العمدية وبلغ عددهم ١٦ لاعب، تم تقسيمهم لمجموعتين إحداها تجريبية قوامها ٨ لاعبين والأخرى ضابطة قوامها ٨ لاعبين. وتم تطبيق برنامج تعبئة الطاقة النفسية المقترح على المجموعة التجريبية بينما تم تطبيق البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) على المجموعة الضابطة.

أسس وضع برنامج التعبئة النفسية المقترح

- تحديد مصادر تعبئة الطاقة النفسية

قد قام الباحث بمسح مرجعي للدراسات والمراجع العلمية بهدف تحديد مصادر تعبئة الطاقة النفسية للرباع. (٤)، (٥)، (٧)، (٨)، (١٠)، (١٤)، (١٩)، (٢٢)، (٢٨)، وتم استخلاص المصادر التالية: المصادر الايجابية وتتمثل في (المتعة، القلق الميسر، الثقة بالنفس، الطموح، التحدي). اما المصادر السلبية فتتمثل في التوتر، القلق المعسر، الغضب، التعب، النتائج السلبية في المنافسات عندما تتعاقب النتائج السلبية تولد فقدان الثقة بالنفس.

- أساليب تعبئة الطاقة النفسية خلال البرنامج النفسي المقترح وهي:

من خلال المسح المرجعي للدراسات والمراجع العلمية حول أساليب تعبئة الطاقة النفسية للرباعين والتوقيتات الزمنية المناسبة لها. (٤)، (٧)، (٨)، (١٠)، (١٤)، (١٩)، (٢٨)، توصل الباحث للاتي:

● الاسترخاء العضلي باستخدام الاسترخاء التعاقبي مرفق ٢

يأخذ اللاعب وضع مريح كالاستلقاء علي ظهره أو الجلوس علي كرسي مع وجود سند للرأس. القدمان ملامستين بكاملهما لأرضية المكان. يقوم اللاعب بشد المجموعة العضلية تتبعه فترة ثبات للعضلة المشدودة تستغرق الزمن نفسه أو أقل قليلا تم إرخائها. ويكرر الأداء لمدة ٢ - ٣ دقائق لكل تمرين.

● الاسترخاء العقلي باستخدام التحكم في النفس مرفق ٣

يأخذ اللاعب وضع مريح كالاستلقاء علي ظهره وأخذ الشهيق والزفير بطرق مختلفة لمدة ٢ - ٣ دقائق لكل طريقة.

● الاسترخاء المعرفي باستخدام الحديث الذاتي الايجابي. (التعبيرات اللفظية) مرفق ٤

يجب على اللاعب عند بدء تعلم تلك الأساليب أن يتخذ وضع الرقود على الظهر ومحاولة تحقيق أكبر قدر من الاسترخاء لعضلاته مع غلق عينيه، للوصول إلى حاله عدم الارتباط باي شيء، وعلى اللاعب أن يكرر وعن اقتناع التعبيرات اللفظية المطلوبة منه في المواقف المختلفة، يكرر الأداء لمدة ٢ - ٣ دقائق لكل موقف.

● **التصور العقلي باستخدام التصور العام.** مرفق ٥

يأخذ اللاعب وضع مريح كالاستلقاء علي ظهره يكرر الأداء لمدة ٢ - ٣ دقائق لكل موقف.

- تحديد الاختبارات الخاصة قيد البحث:

من خلال المسح المرجعي للدراسات والمراجع العلمية حول الاختبارات الخاصة للاعب رفع الاثقال قيد البحث توصل الباحث للاختبارات الآتية: قوة القبضة، سحب خطف، كلين قدرة، نظر قدرة من الحملات، خطف كلاسيك (قياس المستوى الرقمي للخطف)، كلين ونظر كلاسيك (قياس المستوى الرقمي للكلين والنظر)، مرفق ٦. وهذه الاختبارات لها معاملات علمية عالية. (١)(٢)(١٠)(١٢)(١٣)(١٥)(١٧)(٢٨)

- تنوع أساليب تعبئه الطاقة النفسية في الوحدات التدريبية.

- مدة تنفيذ البرنامج ٤ شهور (١٦ أسبوع).

- عدد الوحدات التدريبية للبرنامج ٤٨ وحده، بواقع ٣ وحدات أسبوعية، أيام التدريب السبت، الاثنين، الأربعاء.

- زمن الوحدة التدريبية من ١٦ - ٢٤ دقيقة موزعة كلاتي:

(٢ تمرين × ٢ - ٣ دقيقة = ٤ - ٦ دقائق × ٤ محاور (الاسترخاء بأنواعه المختلفة والتصور العقلي). مرفق ٧

الدراسة الأساسية:

تم إجراء التجربة الأساسية من خلال الخطوات الآتية:

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث وعددهم ١٦ ناشئى بنادي الناصرية في يوم السبت الموافق ٣ / ٦ / ٢٠١٧م، تم قياس القدرات البدنية الخاصة، ويوم الاثنين الموافق ٥ / ٦ / ٢٠١٧م تم قياس المستوى الرقمي لرفعة خطف ورفعة الكلين والنظر قيد البحث.

تطبيق البرنامج المقترح

- قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح يوم الاربعاء الموافق ٧ / ٦ / ٢٠١٧م إلى يوم الاربعاء الموافق ٦ / ٩ / ٢٠١٧م، في فترة الاعداد العام والخاص على المجموعة التجريبية كما هو موضح في مرفق ٧ ، بينما المجموعة الضابطة تم التدريب على البرنامج المتبع (البرنامج التقليدي) والذي يخلوا من تدريبات لتعبئة الطاقة النفسية.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية بعد نهاية الأسبوع السادس عشر يوم السبت الموافق ٩ / ٩ / ٢٠١٧م تم قياس القدرات البدنية الخاصة ويوم الاثنين الموافق ١١ / ٩ / ٢٠١٧م تم قياس المستوى الرقمي لرفعة خطف ورفعة الكلين والنظر للمجموعتين التجريبية والضابطة بنفس الظروف وترتيب القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية

أجرى أسلوب التحليل الإحصائي للبيانات استخدام برنامج التحليلات الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) تضمنت التحليلات الإحصائية على ما يلي:

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري.

- اختبار ويلكسون **Wilcoxon**، ج' وهو يقابل اختبار **T test** للعينات المرتبطة (قبلي وبعدي) للمجموعة الواحدة. بحيث يكون عدد العينة أقل من ١٠ فرد. (٢٣)

- اختبار مان وتني **Mann - Whitney**، ي' وهو يقابل اختبار **T test** للكشف عن الفروق في العينات الغير المرتبطة (مثال إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة). بحيث يكون عدد العينة أقل من ٢٠ فرد. (٢٣)

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض ومناقشة وتفسير نتائج المجموعة الضابطة

جدول ١ دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسون **Wilcoxon Test** بين القياسين القبلي والبعدي في

المتغيرات قيد البحث والمستوى الرقمي للمجموعة الضابطة

(ن=٨)

مستوي الدلالة	قيمة ج	المجموعة الضابطة				البيانات الإحصائية	
		القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات	
		ع	س	ع	س		
دال	٤.٥٥	٣.٩٥	٦٢.٥٤	٤.٧٥	٥٩.٢٠	(كم)	قوة القبضة
دال	٤.٤٥	٤.٢٦	١٢٣.١٥	٤.١٣	١٢٠.١١	(كم)	سحب خطف
دال	٤.٥٠	٥.٣٤	١٠٩.٤٦	٥.٥٥	١٠٧.٦٧	(كم)	كلين قدرة
دال	٤.٦٧	٥.٨٥	١١٥.٦٣	٦.٥٢	١١٣.١٥	(كم)	نظر قدرة من الحملات
دال	٤.٦٠	٤.١٨	١٠٠.٢٦	٣.٧٥	٩٨.٦٧	(كم)	المستوى الرقمي (خطف كلاسيك)
دال	٤.٥٠	٣.٤٩	١١٦.٧٨	٣.٣٥	١١٤.٥٠	(كم)	المستوى الرقمي (كلين ونظر كلاسيك)

مستوى المعنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ٤

يتضح من جدول ١ وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي- البعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البدنية الخاصة قوة القبضة، سحب خطف، كلين قدرة، نظر قدرة من الحملات، حيث أن قيم ج المحسوبة تراوحت ما بين (٤.٤٥ - ٤.٦٧)، بينما بلغت قيمة ج المحسوبة لرفعة خطف كلاسيك (٤.٦٠)، ورفعة الكلين والنظر كلاسيك (٤.٥٠)، وجميع هذه القيم في المتغيرات قيد البحث اكبر من قيمة ج الجدولية والتي بلغت (٤) عند مستوى معنوية (٠.٠٥). ويعزو الباحث الفروق الدالة إحصائياً للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث إلى التأثير الحادث نتيجة للبرنامج التدريبي المطبق عليهم والذي احتوى على تمرينات بدنية أدت إلى ارتفاع مستواهم البدني، كما يرجع هذا التحسن الحادث إلى استمرارية انتظام لاعبي المجموعة الضابطة داخل البرنامج التدريبي، الأمر الذي أدى إلى حدوث عملية التكيف في التدريب وبالتالي الارتفاع في مستوى القدرات البدنية، والمستوى الرقمي للرباع. كما يرجع سبب التقدم للمجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي)، والذي احتوى على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين ولكنه لا يستفيد من التدريبات الموجهة إلى تنمية التعبئة النفسية، كما هو مطبق على أفراد المجموعة التجريبية. وهذا ما يحقق الفرض الأول الذي ينص على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ثانياً: عرض ومناقشة وتفسير نتائج المجموعة التجريبية:

جدول ٢ دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن **Wilcoxon Test** بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القدرات البدنية والمستوى الرقمي للمجموعة التجريبية

(ن=٨)

مستوي الدلالة	قيمة ج	المجموعة التجريبية				البيانات الإحصائية		
		القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات		
		ع	س	ع	س			
دال	٤.٢١	٣.٩٠	٦٦.٢٥	٤.٠٥	٦٠.٣١	(كم)	قوة القبضة	القدرات البدنية الخاصة
دال	٤.٤٥	٤.٥٤	١٢٨.٢٩	٥.٢٢	١٢٢.٢٥	(كم)	سحب خطف	
دال	٦.٢٤	٣.٥٨	١١٥.٦١	٤.٦٤	١٠٩.٣٤	(كم)	كلين قدرة	
دال	٤.١٥	٥.٠٢	١٢١.٤٥	٤.٣٣	١١٥.٣٦	(كم)	نظر قدرة من الحملات	
دال	٥.٤٠	٣.٩٩	١٠٦.٣١	٣.٧٩	٩٩.٣٥	(كم)	المستوى الرقمي (خطف كلاسيك)	
دال	٥.٣٥	٤.٦٨	١١٩.٤٥	٤.٢٢	١١٦.٥١	(كم)	المستوى الرقمي (كلين ونظر كلاسيك)	

مستوى المعنوية عند مستوي $\alpha = 0.05$

يتضح من جدول ٢ وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين القبلي – البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية الخاصة، قوة القبضة، سحب خطف، كلين قدرة، نظر قدرة من الحملات، حيث أن قيم ج المحسوبة تراوحت ما بين (٤.١٥ - ٤.٤٥)، بينما بلغت قيمة ج المحسوبة لرفعة خطف كلاسيك (٥.٤٠)، ورفعة الكلين والنظر كلاسيك (٥.٣٥)، وجميع هذه القيم في متغيرات اكبر من قيمة ج الجدولية والتي بلغت (٤) عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً لدى المجموعة التجريبية إلى التأثير الحادث نتيجة للبرنامج النفسي المقترح المطبق عليهم والذي احتوى على تدريبات موجهة إلى تنمية تعبئه الطاقة النفسية والتي أدت إلى ارتفاع المستوى الرقمي لدى الرباع.

وهذا ما يتفق الباحث مع ما ذكره كل من **محمد حسن علاوي ١٩٩٨م**، أسامة كامل راتب ٢٠٠٠م أنه يجب على المدرب في غضون عدم وجود الأخصائي النفسي أن يكون لديه خلفية علمية متسعة في مجال علم النفس الرياضي حتى يستطيع أن يقوم بتعليم وإكساب اللاعبين المهارات النفسية المختلفة كمهارات الاسترخاء والتنشيط والتصور العقلي ومهارات الانتباه والتركيز والثقة بالنفس وغيرها من المهارات النفسية التي تسهم في مواجهة القلق والاستثارة والضغوط وتهيئة اللاعبين نفسياً قبل الاشتراك في المنافسات الرياضية، وكذلك الإسهام في سرعة تعلم وإتقان المهارات والقدرات الحركية. (٢١ : ٩٥) (٤ - ١٨٦)

ويذكر **محمد السيد محمد ٢٠١٤م** إشارة **Cox ١٩٩٤م** أنه يجب الاهتمام بنسبة التدريب البدني إلى التدريب العقلي ٧٥% تدريباً بدنياً إلى نسبة ٢٥% تدريباً نفسياً يؤدي إلى أداء أفضل. (١٨ - ٨١)

ويرى **مهند عبدالحسين الخزاعي ٢٠٠٤م** من الضروري ان يتم تعلم المهارات النفسية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية حيث يؤكد **مارتنر** ان برنامج تدريب المهارات النفسية يعتبر جزءاً رئيسياً وهاماً لبرنامج التدريب الرياضي ويضيف ضرورة ان يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازي مع برنامج التدريب البدني والمهاري. (٢٦ : ٨٢)

والى هذا الراي يذهب **محمد العربي شمعون ١٩٩٦م** من ان تنمية المهارات النفسية يجب ان تسير جنباً الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الاساسية في الانشطة الرياضية المختلفة.

(٣٦٢:١٩)

وهذا ما يحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي"

ثالثاً : عرض مناقشة وتفسير نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول ٣ دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان وتيني **Test Mann-Whitney** في القياس البعدي في متغيرات

القدرات البدنية والمستوى الرقمي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

(ن=١ ن=٢=٨)

مستوي الدلالة	قيمة ى	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		البيانات الإحصائية الاختبارات	
		ع	س	ع	س		
دال	٧.٥٥	٣.٩٥	٦٢.٥٤	٣.٩٠	٦٦.٢٥	(كم)	قوة القبضة
دال	٧.٢٥	٤.٢٦	١٢٣.١٥	٤.٥٤	١٢٨.٢٩	(كم)	سحب خطف
دال	٦.٨٩	٥.٣٤	١٠٩.٤٦	٣.٥٨	١١٥.٦١	(كم)	كلين قدرة
دال	٧.١٢	٥.٨٥	١١٥.٦٣	٥.٠٢	١٢١.٤٥	(كم)	نظر قدرة من الحملات
دال	٦.٦٨	٤.١٨	١٠٠.٢٦	٣.٩٩	١٠٦.٣١	(كم)	المستوى الرقمي (خطف كلاسيك)
دال	٦.٨٤	٣.٤٩	١١٦.٧٨	٤.٦٨	١١٩.٤٥	(كم)	المستوى الرقمي (كلين ونظر كلاسيك)

مستوى المعنوية عند مستوى $\alpha = 0.05$

يتضح من جدول ٣ وجود فروق دالة إحصائياً في فرق القياسيين القبلي - البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات قوة القبضة، سحب خطف، كلين قدرة، نظر قدرة من الحملات، قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة ى المحسوبة قد تراوحت بين (٦.٨٩ - ٧.٥٥)، بينما بلغت قيمة ى المحسوبة لرفعة خطف كلاسيك (٦.٦٨)، ورفعة الكلين والنظر كلاسيك (٦.٨٤)، وذلك لصالح القياس البعدي، وجميع هذه القيم أعلى من قيمة ى الجدولية والتي بلغت (٤) عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه **محمد حسن علاوى** ١٩٩٨م إلى أن اللاعب يتعرض خلال المنافسة إلى حالات ومواقف نفسية مصحوبة بالانفعال والاستثارة لذا فإن الاعداد والتهيئة النفسية أصبحت عملية ضرورية وملحة بالنسبة للاعب لكي يستطيع السيطرة على انفعالاته وضبط تصرفاته وبالتالي يتحسن أداء اللاعب. (٢١ : ٨٥)

كما يذكر **حيدر غازي عزيز** ٢٠٠٨م ان أي لاعب يحتاج الى تنظيم وتعبئة الطاقة النفسية بقدر حاجته لتعبئة قواه البدنية للمنافسة، وان اي اختلال في التوازن بينهما يؤدي الى عدم الوصول الى التعبئة البدنية النفسية المثلى. (فمثل حاجة اللاعب للاستشفاء بعد الجهد البدني يحتاج الى تنظيم طاقته النفسية بما يضمن التخلص من التراكمات السلبية للمنافسات السابقة).

(٨ : ٣٣)

ويشير **محمد جسام عرب، حسين علي كاظم** ٢٠٠٩م ان هناك علاقة متداخلة بين هذه المهارات النفسية حيث ان تطوير وتنمية احدي هذه المهارات يساعد في تطوير المهارات العقلية الاخرى فالوصول الى حالة من الاسترخاء يؤدي الى فاعلية التصور العقلي وفي نفس الوقت فان التصور العقلي ذو فاعلية في تعلم الوصول الى الاسترخاء. (٢٠ : ٦١)

ويرى اسامة كامل راتب ٢٠٠٥م إذ إن اللاعبين يحتاجون الى العديد من المتطلبات التدريبية في تعبئة الطاقة النفسية والتحكم فيها في بداية كل تدريب وكل مباراة اذا كانت الطاقة البدنية يمكن تنظيمها والتحكم فيها من خلال تخطيط حمل التدريب فان الطاقة النفسية يمكن التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على افكاره وانفعالاته وهذا هو الهدف العام للإعداد النفسي. (٦ : ٣٢٨)

ويذكر **محمد السيد محمد** ٢٠١٤م ان نتائج دراسات كل من **Zeng** ١٩٩٦م، و**ليجون** ١٩٩٤م، و**Orlick** ٩٩٢م قد توصلت إلي أن التدريب النفسي يساهم في الارتفاع بمستوي الأداء وضبط الاستثارة الانفعالية وخاصة عند استخدامه مع الناشئين. (١٨)

بينما يشير **محمد حسن علاوى** ٢٠١٢م أن أداء الرياضي أو الممارسة يتحسن بعلاقته المباشرة مع زيادة استثارته على أساس أنه كلما زادت درجة الاستثارة زادت بالتالي درجة التعبئة النفسية، وهو الذى ممكن يؤدي إلى أداء أفضل وعلى العكس من ذلك أن هناك بعض المدربين الرياضيين أو بعض الاخصائيين في الممارسة البدنية يعتقدون أن زيادة الاستثارة اللاعب أو الممارس قد تسهم في إعاقته عن الاداء الجيد، وفى ضوء ذلك ينبغي محاولة خفض مستوى الاستثارة. (٢١ : ١٢٥)

ويرى اسامة كامل راتب، ٢٠٠٤ أنه من المتوقع عدم وجود طريقة اكيده تؤدي الى تعبئة الطاقة النفسية ووصول اللاعب الى حالة الطلاقة النفسية، ومع ذلك فإنه من المؤكد ان اللاعب لا يصل الى حالة الطلاقة النفسية وهو يشعر بالتوتر، لذلك فإن مصادر التعبئة النفسية يجب ان تكون ايجابية. (٥ : ١١٣)

كما يؤكد على فوائد تعبئة الطاقة النفسية فإنها تساعد اللاعبين على الاحتفاظ بالاسترخاء الجسمي واليقظة العقلية. فان كان اللاعب في حالة استرخاء تام فإنه يصبح اقل عرضة لتشتت الانتباه ، أما إذا كان اللاعب لديه التوتر الزائد فان ذلك يؤثر سلبا على مقدرته على التركيز اذ ان استرخاء الجسم وبقظة العقل يعدان الظروف المثلي لخبرة الطلاقة. كما يساعد اللاعبين على استخدام مهارات التصور العقلي، وذلك بان تطلب من كل لاعب مراجعة خبرات حالة الطلاقة السابقة وان ينقل هذه المشاعر للمنافسة القادمة. فعلي سبيل المثال : ان " بيله " لاعب كرة القدم المشهور اعتاد قبل المباريات الهامة الرقود على الظهر في غرفة الملابس ، رفعا قدمية على المقعد، وواضعا الفوطة اسفل الراس. (٥ : ١٨٤ - ١٨٦)

وهذا ما يحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً في فرق القياسيين (القبلي - البعدي) بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية " .

الاستنتاجات

- البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) المطبق على المجموعة الضابطة له تأثيراً معنوي دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ علي القدرات البدنية الخاصة قيد البحث، حيث أن قيم ج المحسوبة تراوحت ما بين (٤.٤٥ - ٤.٦٧)، بينما بلغت قيمة ج المحسوبة لرفعة خطف كلاسيك (٤.٦٠)، ورفعة الكلين والنظر كلاسيك (٤.٥٠)، لصالح القياس البعدي.

- البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية له تأثيراً معنوي دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ علي القدرات البدنية الخاصة قيد البحث. حيث قيمة ج المحسوبة تراوحت ما بين (٤.١٥ - ٤.٤٥)، بينما بلغت قيمة ج المحسوبة لرفعة خطف كلاسيك (٥.٤٠)، ورفعة الكلين والنظر كلاسيك (٥.٣٥)، لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق داله احصائيا في القياس البعدي للمجموعة (التجريبية والضابطة) في القدرات البدنية قيد البحث والمستوى الرقمي. حيث قيمة ج المحسوبة تراوحت ما بين (٦.٨٩ - ٧.٥٥)، بينما بلغت قيمة ج المحسوبة للمستوى الرقمي لرفعة (خطف كلاسيك) (٦.٦٨)، والمستوى الرقمي لرفعة (الكلين والنظر كلاسيك) (٦.٨٤)، لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: التوصيات :

- استخدام البرنامج المقترح لتعبئة الطاقة النفسية لما له من تأثير ايجابي على المستوى الرقمي للرباع.
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في كافة المؤسسات التربوية والتعليمية والاندية الرياضية لدى الرباعين لنفس المرحلة السنوية.
- اجراء المزيد من الدراسات في مجال تنمية المهارات النفسية للرباعين.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد على ريحان ٢٠١١م: تأثير تدريبات خاصة لبعض القدرات التوافقية على مستوى الإنجاز الرقمي لرفعة الخطف للرباعين الناشئين، رسالة الماجستير منشوره ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
- ٢- احمد علي ريحان ٢٠١٧م: تأثير تدريبات لياقة القوة علي المستوي الرقمي للرباعين الناشئين، رسالة دكتوراه منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٣- أسامة كامل راتب ١٩٩٥م: علم نفس الرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، القاهرة. ص ١٤٦
- ٤- اسامه كامل راتب ٢٠٠٠م: علم نفس الرياضة المفاهيم، التطبيقات، ط ٢ ، دار الفكر العربي، القاهرة. ص ١٢٧ .
- ٥- اسامة كامل راتب ٢٠٠٤م: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- اسامة كامل راتب ٢٠٠٥م: الاعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- بثينة محمد فاضل ٢٠١٧م: التعبئة النفسية للرياضيين، مجلة الأمن والحياة، العدد ٤٢٠، دار جامعة نايف للنشر.
- ٨- حيدر غازي عزيز ٢٠٠٨م: تأثيرات التمرينات الخاصة على تعبئة الطاقة النفسية واداء بعض المهارات الاساسية لشباب نادي الجيش في كرة اليد، رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق
- ٩- الاتحاد المصري للمصارعة د.ت: المبادئ الاساسية في تدريب المصارعة، مطابع النشر العربي.
- ١٠- سامح محمد رشدي ١٩٩٩م: برنامج تدريب عقلي لتصحيح بعض أخطاء مسار الثقل في رفعة الخطف باليدين للرباعين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ١١- عبد الحميد احمد ١٩٨٧م: الملاكمة، ط ٣، دار النشر للجامعات المصرية، القاهرة.
- ١٢- عبد المنعم حسين صبر ٢٠١٢م: تأثير استخدام تمرينات مساعدة في تطوير القوة العضلية للذراعين والكتفين والرجلين وانجاز رفعه النتر، انتاج علمي، كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى.
- ١٣- عبد علي نصيف، صباح عبدي ١٩٨٨م: المهارات والتدريب في رفع الأثقال، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- ١٤- عزت محمد كاشف ١٩٩١م: الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٥- عصام السيد علي رحومة ٢٠٠٣م: أثر استخدام تدريبات التحكم في التنفس علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمستوي الرقمي لرباعي رفع الأثقال، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
- ١٦- على السعيد ريحان ٢٠٠٦م: الموسوعة العلمية للمصارعين، الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية، القاهرة.

- ١٧- مجدي محمد اللوزي ٢٠١٢م: المساهمة النسبية لرفعتي الخطف - الكليلين والنظر في المجموع الكلي للمستوى الرقمي للاعبين رفع الأثقال في بطولة العالم للشباب ٢٠١٠، كلية التربية الرياضية، المجلد ٤٦، العدد ٨٨.
- ١٨- محمد السيد محمد ٢٠١٤م: تأثير برنامج نفسي لضبط الاستثارة الانفعالية لناشئي الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ١٩- محمد العربي شمعون ١٩٩٦م: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠- محمد جسام عرب، حسين علي كاظم ٢٠٠٩م: علم النفس الرياضي، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الاشرف.
- ٢١- محمد حسن علاوي ١٩٩٨م: مدخل في علم النفس الرياضي، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٢- محمد حسن علاوي ٢٠١٢: علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدني، القاهرة.
- ٢٣- محمد نصر الدين رضوان ١٩٩٨م: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر.
- ٢٤- مسعد على محمود ٢٠١٥م: المبادئ الأساسية للمصارعة الحرة والهواة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢٥- مفتي إبراهيم حماد ١٩٩٨م: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٢٦- مهدي عبدالحسين الخزاعي ٢٠٠٤م: بناء مقياس لتعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ٢٧- وديع ياسين التكريتي ١٩٧٨م: دراسة تركيز الانتباه في مسابقات رفع الأثقال قبل البدء بالرفع، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٢٨- وديع ياسين التكريتي ١٩٨٥م: النظرية والتطبيق في رفع الأثقال، جامعة الموصل.

ثانياً: المراجع الأجنبية ومواقع الإنترنت

- 29- <http://repository.nauss.edu.sa/handle/123456789/64501>
30- <http://thesis.mandumah.com/Record/109762/Details>
31- <https://www.iasj.net/iasj?func=fulltext&ald=48503>
32- <https://www.youtube.com/watch?v=geUJIS7M5kM>
33- <https://www.youtube.com/watch?v=6txS-PNHoYI>

الملخص باللغة العربية

استهدف البحث التعرف على تأثير برنامج مقترح لتعبئة الطاقة النفسية علي المستوى الرقمي للرباعين تحت ٢٠ سنة. استخدم الباحث المنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين two group design أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي رفع الأثقال بنادي الناصرية الرياضي تحت ٢٠ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري لرفع الأثقال، تم اختيارهم بالطريقة العمدية وبلغ عددهم ١٦ لاعب، تم تقسيمهم لمجموعتين إحدهما تجريبية قوامها ٨ لاعبين والأخرى ضابطة قوامها ٨ لاعبين. وتم تطبيق البرنامج المقترح لتعبئة الطاقة النفسية على المجموعة التجريبية بينما تم تطبيق البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) على المجموعة الضابطة.

ولجمع البيانات تم استخدام اختبارات قوة القبضة، سحب الخطف، كلين قدرة، نظر قدرة من الحملات، رفعة الخطف كلاسك، رفعة الكلين والنظر كلاسك. تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح يوم الاربعاء الموافق ٦ / ٧ / ٢٠١٧م إلى يوم الاربعاء ٦ / ٩ / ٢٠١٧م. وكان عدد الوحدات التدريبية للبرنامج ٣ وحدات أسبوعية لمدة ٤ شهور (١٦ أسبوع).

تم التوصل الى ان هناك فروق داله احصائيا في القياس البعدي للمجموعة (التجريبية والضابطة) في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ورفعة الخطف ورفعة الكلين والنظر، لصالح المجموعة التجريبية. ويوصي الباحث باستخدام برنامج تعبئة الطاقة النفسية المقترح لتطوير القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) لما له من تأثير إيجابي على المستوى الرقمي لرفعة الخطف ورفعة الكلين والنظر للرباع.

Abstract

The aim of the study to investigate the effect of suggested programme for Psyched Up on numerical level for lifters under 20 years. The researcher has used the experimental method of two group design, one experimental and the other is adjuster.

The researcher socilety is chosen by vertical method from players of weight lifters in Nasiria Sports Club under 20 years old, and registered in Egyptian Union of weight lifters, they were chosen through vertical method, their number was 16 players. They were divided into two group, one of them is experimental from 8 players, the other was adjuster is from 8 players. The suggested programme was applied on experimental group, while traditimal training programme was applied on adjusting group.

Using tests of grasp strength to collect data, power of grip, withdrawal of kidnapping, Power clean, Power Jerk from the block, snatch lift, Clean and Jerk. The suggested programmer has been used on Wednesday, 7/6/2017 to Wednesday 6/9/2017. The number of training unites for the programme was about 3 units weekly for 4 months (16 weeks).

The most important results show the excellence of experimental group which appear significant improvement against the control group in all variables Psyched Up. The conclusion shows the necessity of using Psyched Up program to develop record level for weightlifters.