

العنوان:	تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين بعض المهارات الاساسية للملاكمين الناشئين
المصدر:	المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية
الناشر:	جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية
المؤلف الرئيسي:	حافظ، سامي محب
المجلد/العدد:	ع 3
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2001
الصفحات:	291 - 311
رقم MD:	156601
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	الملاكمة، التدريبات العقلية ، المهارات الاساسية، الناشئون، الالعاب الفردية، الالعاب الرياضية، علم النفس الرياضى، القدرات البدنية، المهارات الحركية، الجوانب النفسية، الجوانب الخططية، القدرات العقلية، الانجازات الرياضية، المنهج التجريبي، العنف الرياضى، الاختبارات البدنية، المتوسط الحسابى، الانحراف المعياري، برامج التدريب
رابط:	<a href="http://search.mandumah.com/Record/156601">http://search.mandumah.com/Record/156601</a>

## تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين

\* . د . سامي محب حافظ

### المقدمة :

تعد دراسة علم النفس في المجال الرياضي لها أثر كبير في فهم سلوك الرياضي تحت تأثير ممارسة النشاط الرياضي والقدرة على الاستفادة من المعلومات والمعارف المكتسبة من الممارسة العملية لهذه الأنشطة منذ الصغر كما أن الوصول بالناشئين إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي التخصصي لا يتحقق عشوائياً ولكن من خلال تنمية وتطوير مختلف قدرات ومهارات ومعارف الناشئين بصورة تزيد من قدراتهم على تحقيق أفضل مستوى رياضي ، حيث يتوقف الوصول إلى المستويات الرياضية العالية والحفاظ عليها على مدى استخدام الرياضي لأقصى قدراته ( البدنية ، المهارة ، والخططية ، النفسية ) .

ولقد أثبتت الدراسات في مجال علم النفس الرياضي العلاقة الارتباطية الوثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضي حيث يتوقف وصول الناشئ إلى المستويات الرياضية العالية على امتلاكه للقدرات العقلية وفي ذلك يرى محمد علاوي ( ١٩٩٢ ) أن الأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والفتى ( المهاري ، الخططي ) إلا أن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وهو العامل النفسي الذي يلعب دوراً هاماً في تحقيق الفوز ( ١٩ : ١٦ )

كما يشير كلا من تشارلز جارفيلد Charles Garfield ( ١٩٩٥ ) ، محمد شمعون ( ١٩٩٦ ) إلى أن تكامل العقل والبدن يحتاج إلى أن تسير تنمية المهارات العقلية بجانب تنمية عناصر اللياقة البدنية ، وكذا مستوى الأداء المهاري وزيادة معرفة اللاعب للمهارة التي يؤديها ( ٢٣ : ٣ ) ، ( ١٧ : ٣٦٢ ) .

ويضيف محمد شمعون ( ١٩٩٦ ) أن التدريب العقلي جزءاً أساسياً في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات الرياضية ، فهو يتضمن تصور الحركة ، وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف ، جميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة ، ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تحليل أداء المنافس ، حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات ( ١٧ : ٣٠ ) .

\* مدرس بقسم التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

ويشير أسامه راتب ( ١٩٩٥ ) الى أن المهارات العقلية والنفسية تمثل أهمية بالغة في الإرتقاء بمستوى الأداء كما يذكر نقلا عن مارتينز Martens وأنستال Unestal " أن التدريب على بعض المهارات مثل الاسترخاء العضلي والعقلي وتركيز الانتباه والتصور العقلي والثقة بالنفس وغيرها من المهارات العقلية والنفسية يجب أن يسير جنبا الى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الاعداد طويل المدى وأغفال هذا البعد يقلل من فرص الوصول الى المستويات الرياضية العالية" ( ٣ : ٢٠ )

وتعتبر رياضة الملاكمة من الرياضات التي تتطلب من ممارسيها مستوى عالٍ من اللياقة البدنية التي تؤهلهم الى أداء المهارات الحركية ( هجومية ، دفاعية ، هجوم مضاد ) بصورة مستمرة وفعالة منذ بداية المباراة وحتى نهايتها خاصة بعد استخدام الكمبيوتر في احتساب النقاط ، وجمع النقاط التراكمي خلال جولات المباراة والمعرفة الفورية للنقاط المحتسبة لحظة تسديد اللكمات والتي تُعتبر مؤشرا لتعديل طريقة أداء الملاكم خلال جولات المباراة ، كما أن تعديل جولات المباراة الى أربع جولات زمن كل جولة دقيقتان يتطلب من الملاكم الاستمرار في بذل الجهد بنفس القوة والسرعة والدقة التي بدأ بها المباراة مع الاحتفاظ بتركيز الانتباه والاسترخاء العضلي والعقلي خلال فترات الراحة بين الجولات والتصور العقلي .

ويشير اسماعيل حامد وآخرون ( ١٩٩٧ ) الى ان اللكمات المستقيمة والمجموعات المكونة منها تعتبر أول ما يتعلمه ويتدرب عليه الناشئ بعد تعلمه لوضع القبضة ووقفه الاستعداد في الملاكمة ، وذلك لأنها تؤدي من مسافات اللكم الطويلة ، وأنها سهلة في الأداء ، وتعمل على جمع أكبر عدد من النقاط ، كما أنها تستخدم كوسيلة دفاعية ضد اللكمات المنحنية مما يساعد على تحقيق الفوز ( ٥ : ٩٥ ، ٩٦ ) ، ويتفق ذلك مع ما توصلت اليه دراسة كلا من عاطف مغاوري وعبد العزيز غنيم ( ١٩٩٠ ) على أن تفوق اللكمات المستقيمة في زيادة عدد اللكمات الصحيحة والمحتسبة خلال جولات المباراة ( ١٤ : ٢١٤ ) ، كما توصلت دراسة سامي حافظ ( ١٩٩٧ ) الى ان الملاكم يجب أن يتمتع بدرجة عالية من القدرة على استخدام حركات الرجلين في الاتجاهات المختلفة لأنها تعطي الملاكم الناشئ الفرصة للدخول على المنافس لكي يُسدد اللكمات المختلفة وأداء المهارات الدفاعية والهجوم المضاد ( ١٠ : ١٠٣ ) .

ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريب ومتابعة للبطولات وتحليل أداء الملاكمين الناشئين لاحظ انخفاض مستوى أداء بعض المهارات الأساسية ( اللكمات المستقيمة ) ، وعدم قدرة الملاكم على توزيع الجهد خلال جولات المباراة وضعف تركيز الانتباه وضعف درجة التصور العقلي لحركات المنافس ، وبعد الاطلاع على الدراسات والبحوث والمراجع العلمية لاحظ عدم وجود دراسات تناولت التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين ، لذا كانت هذه الدراسة محاولة لتوجيه نظر المدربين الى أهمية التركيز على تنمية العمليات العقلية للناشئين مثل الاسترخاء العضلي والعقلي ، تركيز الانتباه التصور العقلي بجانب التدريب البدني والمهارى والخططي ، وقد تزداد الحاجة الى هذه الدراسة

خاصة بعد قرار الاتحاد الدولي للملاكمة للهواة بالموافقة على اقامة أول بطولة عالم للناشئين هذا العام وتخفيض سن البطولة الى مرحلة الناشئين ( ١٦ سنة ) .

#### هدف البحث :

- التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين .

#### فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أداء بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أداء بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق دالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين لصالح المجموعة التجريبية .

#### الدراسات السابقة :

أجرى جريوس Grouios دراسة ( ١٩٩٢ ) ( ٢٤ ) استهدفت التعرف على أثر برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء في سباحة الزحف على البطن ، تم استخدام المنهج التجريبي على عينة بلغ قوامها ( ٣٠ سباحا ) ، تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين ، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء سباحة الزحف على البطن وأوصت الدراسة بضرورة استخدام التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني لأهمية في تحسين نتائج السباحين .

كما أجرى حامد الكومي دراسة ( ١٩٩٣ ) ( ٨ ) استهدفت التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء الرمية الجزائية لناشئ كرة اليد ، وقد تم استخدام المنهج التجريبي على عينة بلغ قوامها ( ٣٠ ناشئا ) تم تقسيمهم الى مجموعتين وكانت أهم النتائج أن استخدام التدريب العقلي يؤدي الى تطوير مستوى أداء الرمية الجزائية لناشئ كرة اليد ، أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام باستخدام التدريب العقلي المدعم بالأداء العملي في مرحلة اتقان المهارات الحركية .

وقام أيمن محمود بدراسة ( ١٩٩٤ ) ( ٧ ) استهدفت التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي في تطوير مستوى أداء الناشئين في رياضة المصارعة ، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة بلغت ( ٢٢ ناشئا ) تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب العقلي له تأثير ايجابي في تطوير مستوى الأداء لدى لاعبي المصارعة الناشئين بجانب التدريب البدني والمهاري .

كما قام كلا من مارتن وهال Marten & Hall بدراسة ( ١٩٩٤ ) ( ٢٥ ) استهدفت التعرف على تأثير الصور العقلية في زيادة الدافعية في رياضة الجولف للمبتدئين ، وقد تم استخدام النهج التجريبي على عينة بلغ قوامها ( ٣٩ لاعبا ) ، تم تقسيمهم الى ( ٢٠ لاعب في المجموعة الضابطة ) ، و ( ١٩ لاعب في المجموعة التجريبية ) وكانت أهم النتائج أن التصور العقلي أثر ايجابي في زيادة مستوى الدافعية للاعبين رياضة الجولف المبتدئين .

بينما قام كل من سينجر وآخرون Singer & Et al بدراسة ( ١٩٩٤ ) ( ٢٧ ) استهدفت التعرف على تأثير استخدام برنامج للتدريب العقلي في تنمية سرعة الأداء للناشئين في رياضة التنس ، وقد تم استخدام النهج التجريبي على عينة بلغت ( ٣٠ ناشئا ) تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين ( تجريبية ، ضابطة ) ، وقد تم استخدام الحاسب الألي وجهاز الفيديو كاسيت في برنامج التدريب العقلي للمجموعة التجريبية ، وكانت اهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في سرعة أداء الإرسال لناشئ التنس ، وأوصى الباحثين باستخدام جهازى الحاسب الألي والفيديو كاسيت عند استخدام برنامج التدريب العقلي لتنمية سرعة أداء مهارة الإرسال لناشئ التنس .

وأجرى كلا من علي ربحان وحمدي الجوهري دراسة ( ١٩٩٧ ) ( ١٦ ) استهدفت التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي في القدرة على الاسترخاء وأداء بعض حركات القوس خلفا ، وقد تم استخدام النهج التجريبي على عينة قوامها ( ١٨ مصارعا ) تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين ، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب العقلي أدى الى تطوير القدرة على الاسترخاء وتحسين مستوى الأداء المهارى لبعض حركات القوس خلفا .

كما أجرى السيد العراقي ( ١٩٩٧ ) ( ٦ ) دراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي المدعم بالفيديو على تحسين مستوى أداء بعض الحركات المرتبطة بالمهارات الأساسية في المصارعة ، وقد تم استخدام النهج التجريبي على عينة بلغت ( ٢٠ ناشئا ) تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين ، وكانت أهم النتائج أن هناك تحسن ملحوظ في مستوى أداء بعض الحركات المرتبطة بالمهارات الأساسية في المصارعة .

بينما أجرى شامير Schamer دراسة ( ١٩٩٧ ) ( ٢٦ ) استهدفت وضع استراتيجيات للتدريب العقلي للاعبين المارثون من خلال برنامج للتدريب العقلي ، وقد تم استخدام النهج التجريبي على عينة بلغ قوامها ( ١٠ لاعبين من ذوى المستويات العالية ) وكانت أهم النتائج أن زيادة نسبة التصور العقلي الى جانب التدريب البدني يؤدي الى الوصول الى أعلى مستوى مهاري للاعبين المارثون .

وقام أسامه شعبان بدراسة ( ١٩٩٨ ) ( ١ ) استهدفت التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الجودو ، وقد تم استخدام النهج التجريبي على عينة بلغ قوامها ( ٢٠ ناشئا ) وكانت أهم النتائج أن استخدام برنامج التدريب العقلي المقترح بجانب التدريب البدني

أدى الى وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية فى مستوى أداء بعض المهارات الحركية فى رياضة الجودو .

كما قام وليد أحمد بدراسة ( ١٩٩٨ ) ( ٢٢ ) استهدفت التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلى المدعم بالأداء العملى على أداء الكاتا للاعبى الكاراتيه ، قد استخدام المنهج التجريبي على عينة بلغت ( ١٦ لاعبا ) وتوصلت الدراسة الى أن برنامج التدريب العقلى له تأثير ايجابيا على مستوى أداء الكاتا للاعبى الكاراتيه ، وأوصت الدراسة باستخدام برنامج التدريب العقلى المقترح مقترناً بالأداء العملى للاعبى الكاتا .

وقام استيوريت Stewart بدراسة ( ١٩٩٨ ) ( ٢٨ ) استهدفت التعرف على تأثير برنامج للتخييل ذهنى على أداء الرمية الحرة فى كرة السلة ، وتم استخدام المنهج التجريبي على لاعب واحد فقط لعدد من المحاولات المتكررة وكانت أهم النتائج التأكيد على أهمية التخييل ذهنى مع التدريب البدنى لتحسين أداء مهارة الرمية الحرة .

بينما قام عادل صبرى بدراسة ( ١٩٩٩ ) ( ١٢ ) استهدفت التعرف على تأثير كلا من التدريب العقلى والتدريب بالانتقال على مستوى الأداء للملاكمين، تم استخدام المنهج التجريبي على عينة بلغت ( ٤٠ ملاكماً ) تم تقسيمهم الى أربع مجموعات ( ثلاث مجموعات تجريبية ، والرابعة ضابطة ، قوام كل منها ١٠ ملاكمين ) وأظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدى للمجموعة التى طبق عليها برنامج التدريب العقلى المدعم برنامج الانتقال فى زيادة مستوى الأداء المهارى للملاكمين .

كما قام كلا من عبد العاطى عبد الفتاح وخالد زياده بدراسة ( ٢٠٠١ ) ( ١٥ ) استهدفت التعرف على تأثير تنمية الصور العقلى على دقة أداء الإرسال الأمامى من أعلى من الونب للناشئين فى الكرة الطائرة ، وقد تم استخدام المنهج التجريبي على عينة بلغت ( ٣٠ ناشئا ) تم تقسيمهم الى مجموعتين ، وكانت أهم النتائج أن برنامج الصور العقلى أثر ايجابيا على نتائج اختبارات الإرسال من أعلى من الونب للناشئين بجانب الاعداد البدنى والمهارى والخططى .

اجراءات البحث :

١- منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم تجريبي ذو المجموعتين ( ضابطة ، تجريبية ) .

٢- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي نادى غزل احملة للناشئين من (١٤ - ١٦ سنة) ، وقد بلغ عدد أفراد العينة الإجمالى ( ٣٦ ناشئا ) تم توزيعهم على النحو التالى :

١٦ ناشئا للدراسة الأساسية . - ٢٠ ناشئا للدراسة الاستطلاعية .

- خصائص العينة :

- أن يكون الناشئ مسجل بسجلات الاتحاد المصرى للملاكمة للهواة موسم ٢٠٠١/٢٠٠٠ .
- أن يكون مارس الملاكمة مدة لا تقل عن سنة ولا تزيد عن ستان .

- تم حساب تجانس العينة فى المتغيرات السن والطول والوزن ومعامل الذكاء والمتغيرات البدنية من خلال حساب معامل الالتواء  
كما يوضحه جدول رقم ( ١ ) .

- تم حساب تكافؤ العينة فى متغيرات السن والطول والوزن ومعامل الذكاء والمتغيرات البدنية وبعض المهارات الأساسية والنفسية  
فقد البحث ، كما يوضحه جداول أرقام ( ٢ ) ، ( ٣ ) .

جدول ( ١ ) المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء فى متغيرات السن والطول والوزن ومعامل الذكاء وبطارية الاختبارات البدنية قيد البحث

١٦ = ن

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٥,٣٠	١٥,٠٠	١,٦٠	٠,٥٦٣
٢	الطول	سم	١٦٢,٤٠	١٦٠,٠٠	٥,٧٠	١,٢٦٣
٣	الوزن	كجم	٦١,٦٠	٦٢,٠٠	٩,٤٠	٠,١٢٨
٤	معامل الذكاء	درجة	٤٥,٦٠	٤٦,٠٠	١٠,٦	٠,١١٢
٥	الجلوس من الرقود خلال ٣٠ ثانية	بالعدد	١٤,٦٠	١٤,٠٠	٣,٦٠	٠,٥٠٠
٦	المخطوات الجانبية	بالعدد	٢٣,٤٠	٢٢,٦٠	٢,١٠	١,١٤٣
٧	الوثب الطويل من النبات	سم	١٨٢,٧٠	١٧٥,٠٠	١٠,٦٦	٢,١٦٧
٨	الشد على العجلة خلال ٣ ثاينة	بالعدد	٥,٣٠	٤,٠٠	٣,١٠	١,٢٥٨
٩	الجلوس على أربع كذاب الرجلين خلفا ٣٠ ثانية	بالعدد	١٥,٧٦	١٤,٠٠	٤,٢٣	١,٢٤٨

يتضح من جدول رقم ( ١ ) اعتدالية توزيع متغيرات السن والطول والوزن ومعامل الذكاء ومتغيرات بطارية الاختبارات البدنية المستخدمة ، حيث تراوحت درجات معامل الالتواء ما بين  $\pm ٣$  مما يدل على تجانس مجموعة البحث .

جدول ( ٢ ) دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات السن والطول والوزن ومعامل الذكاء وبطارية الاختبارات البدنية قيد البحث

١٦ - ٢٥ + ١٥

م	اسم الاختبار	متوسط قياس المجموعة الضابطة	متوسط قياس المجموعة التجريبية	الفرق في المتوسطين	مجموع رتب المجموعة الضابطة	مجموع رتب المجموعة التجريبية	قيمة ( ٥ ) المحسوبة	قيمة ( ٣ ) المحسوبة
١	السن	١٥,٢٨	١٥,٤٢	٠,١٤	٤٨	٣٢	٨	١,١٤٠
٢	الطول	١٦٥,١١	١٦٠,٦٣	٤,٤٨	٥٥	٢٥	٨	١,٠٥٧-
٣	الوزن	٦٤,٤٠	٦٠,٥٠	٣,٩٠	٢٠٨	٣٤١	٨	١,٣٤
٤	معامل الذكاء	٤٤,١٠	٤٧,٢٠	٣,١٠	٢٣٤	١١٨	٨	١,٠٠١-
٥	الجلوس من الرقود خلال ٣٠ ثانية	١٤,٩٠	١٥,٣٠	٠,٤٠	٧٤	٣٧	٨	١,٢٧٠-
٦	الخطوات الجانبية	٢٣,٠٠	٢٤,٢٠	١,٢٠	٦٢	١٢٢	٨	١,١٩٢-
٧	الوثب الطويل من الثبات	١٧٧,٢٠	١٨٤,٣	٧,١٠	٤٧٢	٩٤٤	٨	٠,٧٢٠-
٨	الشد على العقلة خلال ٣٠ ثانية	٤,١٠	٥,١٠	١,٠٠	١١	٢١	٨	١,١١٩
٩	الجلوس على أربع قنق للرجلين خلفا ٣٠ ثانية	١٤,٧٠	١٧,٣٠	٢,٦٠	٤٦	٩٠	٨	١,٤٢٠

\* قيمة ( ٣ ) الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) =  $1,96 \pm$

يتضح من جدول رقم ( ٢ ) أن قيمة ( ٣ ) الجدولية أكبر من جميع قيم ( ٣ ) المحسوبة في متغيرات السن والطول والوزن ومعامل الذكاء ، وكذا بطارية الاختبارات البدنية المستخدمة ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات .

جدول ( ٣ ) دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الأساسية والمتغيرات النفسية قيد البحث

١٦ - ٢٥ + ١٥

م	اسم الاختبار	متوسط قياس المجموعة الضابطة	متوسط قياس المجموعة التجريبية	الفرق في المتوسطين	مجموع رتب المجموعة الضابطة	مجموع رتب المجموعة التجريبية	قيمة ( ٥ ) المحسوبة	قيمة ( ٣ ) المحسوبة
١	تسديد لكمة مستقيمة يمين على كيس لكم ٣٠	٣٨,٤٦	٣٧,٠٦	١,٤٠	٢٠٢	٩٨	٨	٠,٩٣١-
٢	تسديد لكمة مستقيمة شمال على كيس لكم ٣٠	٤٢,٠٤	٤٣,٤١	١,٣٧	١٦٨	٢٢٤	٨	٠,٧٤٥
٣	تسديد لكمة مستقيمة يمين وشمال على كيس لكم ٣٠	٣٥,٧١	٣٨,٩١	٣,٢٠	١١١	٢١٠	٨	١,٢١١
٤	تسديد أكبر عدد من للكلمات المستقيمة على كيس لكم ١٠	٣٠,٧٠	٣٢,٤١	١,٧١	٨٦	١٨٨	٨	١,٠١٣
٥	تسديد ١٠٠ لكمة بمعدل ٢٥ لكمة مستقيمة على أربع أجهزة للكلم في أركان الحلقة	٤٢,٩٠	٤١,٣٠	١,٦٠	١٨٢	٢٤٦	٨	١,٢٠٧-
٦	القدرة على الاسترخاء	٤٥,٧٠	٤٣,٨٠	١,٩٠	٣١٠	١١٨	٨	١,٤٤١-
٧	تركيز الانتباه	٥,١٤	٦,٢٣	١,٠٩	١٤	٢٦	٨	١,٠٩٠
٨	التصور العقلي	٢٥,٥٣	٢٦,٠٠	٠,٤٧	١٥٤	٢٤٦	٨	١,٧٣٠

\* قيمة ( ٣ ) الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) =  $1,96 \pm$



يتضح من جدول رقم ( ٣ ) أن قيمة ( ذ ) الجدولية أكبر من جميع قيم ( ذ ) المحسوبة في نتائج اختبارات بعض المهارات الأساسية والمتغيرات النفسية ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في تلك المتغيرات .

### ٣- أدوات البحث :

أ- استمارة تسجيل بيانات الملاكين في متغيرات السن والطول والوزن ومعامل الذكاء وبطارية الاختبارات البدنية واختبارات

المهارات الأساسية والنفسية قيد البحث . مرفق رقم ( ١ )

ب- بطارية قياس مكونات اللياقة البدنية للملاكين الناشئين اعداد اسماعيل حامد والتي تتكون من خمسة اختبارات تم أداؤها في يوم واحد ، وقد روعي أن تنطبق بنفس التسلسل . مرفق رقم ( ٢ )

### ج- اختبارات المهارات الأساسية :

بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث في مجال الملاكمة تبين أن هناك اتفاق على ان تسديد اللكمات المستقيمة والمجموعات اللكمية المكونة منها أهم ما يناسب الملاكين الناشئين ، لذا استعان الباحث بالإختبارات التي تقيس اللكمات المستقيمة كما حددها كل من حسام رفقي ( ١٩٩٣ ) ( ٩ : ١٨٨ ، ١٨٩ ) ، اسماعيل حامد ( ١٩٩٦ ) ( ٤ : ٣٥٤ ، ٣٥٥ ) ، سامي حافظ ( ١٩٩٩ ) ( ١١ : ٣٣٢ ) . مرفق رقم ( ٣ )

### د - الاختبارات النفسية :

- اختبار الذكاء المصور اعداد أحمد ذكي صالح . مرفق رقم ( ٤ )
- مقياس القدرة على الاسترخاء اعداد فرانك فيتال Frank Vital وأعد صورته للعربية كلام من محمد علاوى و أحمد السويفى مرفق رقم ( ٥ )
- اختبار تركيز الانتباه اعداد دورثي هاريس Dorthy Hareth وأعد صورته للعربية محمد شمعون . مرفق رقم ( ٦ )
- مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى اعداد كلام من محمد شمعون وماجده اسماعيل . مرفق رقم ( ٧ )

## ٤- الدراسة الاستطلاعية :

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٠١/١/٦ الى ٢٠٠١/١/١٢ وذلك بهدف التأكد من المعاملات العلمية لاختبارات المهارات الأساسية والمتغيرات النفسية ، على عينة بلغ قوامها ( ٢٠ ناشئا ) من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية والجداول أرقام ( ٤ ) ، ( ٥ ) توضح المعاملات العلمية لاختبارات المهارات الأساسية والمتغيرات النفسية قيد البحث .

## جدول ( ٤ ) معامل صدق التمايز في اختبارات المهارات الأساسية والمتغيرات النفسية

$$٢٠ = ٢٠ + ١٠$$

م	اسم الاختبار	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		فرق المتوسطين	قيمة ( ت )	معامل	معامل التمايز
		س	ع	س	ع				
١	تسديد لكمة مستقيمة يمين على كيس لكم ٣٠	٤١,٦٢	٣,٩١	٣٥,٧٢	٤,١١	٥,٩٠	٣,١٢	٠,٥٩٢	٠,٧٧٠
٢	تسديد لكمة مستقيمة شمال على كيس لكم ٣٠	٤٥,٣٣	٤,١٩	٣٦,٩٢	٥,٧١	٨,٤١	٣,٥٦	٠,٦٤٣	٠,٨٠٢
٣	تسديد لكمة مستقيمة يمين وشمال على كيس لكم ٣٠	٤٤,٢٧	٤,٣٢	٣٦,١٢	٦,٠١	٨,١٥	٣,٣٠	٠,٦١٤	٠,٧٨٤
٤	تسديد أكبر عدد من للكلمات المستقيمة على كيس لكم ١٠	٣٦,٤١	٥,٣١	٢٧,١٧	٥,٩٢	٩,٢٤	٣,٤٨٦	٠,٦٣٥	٠,٧٩٧
٥	تسديد ١٠٠ لكمة بمعدل ٢٥ لكمة مستقيمة على أربع أجهزة اللكم في أركان الحلقة	٣٧,١٥	٥,٣٣	٤٧,٩١	٧,٤٢	١٠,٧٦	٣,٥٣٣	٠,٦٤٠	٠,٨٠٠
٦	القدرة على الاسترخاء	٤٧,١٩	٣,٩١	٣٨,٢٢	٤,٩٧	٨,٩٧	٤,٢٥٥	٠,٧٠٨	٠,٨٤٢
٧	تركيز الانتباه	٩,٧٥	١,٣٧	٧,٢١	١,٧٢	٢,٥٤	٣,٤٦٥	٠,٦٣٣	٠,٧٩٥
٨	التصور العقلي	٢٩,٨٤	١,٣١	٢٦,٤٢	٢,٣٥	٣,٤٢	٣,٨١٣	٠,٦٦٨	٠,٨١٨

$$\bullet \text{ قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) = ٢,٣١}$$

يتضح من جدول رقم ( ٤ ) أن معامل صدق التمايز ذو دلالة معنوية عالية بين المجموعتين ( المميزة وغير المميزة ) في بعض اختبارات المهارات الأساسية والمتغيرات النفسية ، حيث تراوحت درجة معامل صدق التمايز ما بين ( ٠,٧٧٠ الى ٠,٨٤٢ ) وأن جميعها دالة عند مستوى ( ٠,٠٥ ) مما يؤكد على صدق هذه الاختبارات فيما وضعت من أجله .

## جدول ( ٥ ) معامل ثبات الاختبارات المهارات الأساسية والمتغيرات النفسية

ن - ١٠

م	اسم الاختبار	لتطبيق الأول		لتطبيق الثاني	
		ع±	س	ع±	س
١	تسديد لكمة مستقيمة يمين على كيس لكم ٣٠	٣٦,٤١	٣,٢٧	٣٨,١١	٤,٢٢
٢	تسديد لكمة مستقيمة شمال على كيس لكم ٣٠	٤٥,٤٧	٤,٢٢	٤٤,٧٩	٤,٩٧
٣	تسديد لكمة مستقيمة يمين وشمال على كيس لكم ٣٠	٤١,٢٥	٤,٧٧	٤٢,٩١	٥,٢٣
٤	تسديد لكبر عدد من اللكمات المستقيمة على كيس لكم ١٠	٣٢,٩٧	٣,٤٩	٣٣,٨١	٣,٢٩
٥	تسديد ١٠٠ لكمة بمعدل ٢٥ لكمة مستقيمة على أربع أجهزة للكم في لركان الحلقة	٣٩,٨٧	٤,٥٢	٤١,١١	٤,٩٩
٦	القدرة على الاسترخاء	٢٣,٤١	٥,٣٢	٢٥,٠١	٦,٣٢
٧	تركيز الانتباه	٦,٧٨	٢,٢٢	٦,٩٩	٢,٧٧
٨	للتصور العقلي	٢٧,٤٣	١,٨٩	٢٨,٧٨	٢,١٣

\* قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول رقم ( ٥ ) أن معاملات الارتباط لاختبارات المهارات الأساسية والمتغيرات النفسية قيد البحث تراوحت ما بين ( ٠,٥٩ الى ٠,٧٣ ) وأن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ( ٠,٠٥ ) مما يؤكد على ثبات هذه الاختبارات .

## ٥- برنامج التدريب العقلي المقترح :

أ- تحديد الهدف من البرنامج :

- وضع برنامج للتدريب العقلي للملاكمين الناشئين .

- تحسين أداء بعض المهارات الأساسية ( اللكمات المستقيمة ) للملاكمين الناشئين .

ب- الأسس التي تم مراعاتها عند وضع البرنامج : وفقا لما أشار اليه محمد شعون ( ١٩٩٩ )

- أن يتمشى مع مستوى الناشئين من حيث السن والمستوى البدني والمهاري .

- أن يراعى مبدأ المرونة والتدرج من السهل الى الصعب .

- أن يتناسب البرنامج مع الامكانيات المادية المتاحة .

- أن يراعى الفروق الفردية بين الناشئين .

- أن يكون قابل للتطبيق العملي .

- الانتظام في التدريب وتثبيت توقيت ومكان التدريب . ( ١٨ : ٥٠٦ )

ج- خطوات وضع برنامج التدريب العقلي :

- بعد الاطلاع على المراجع والابحاث العلمية ودراسة برامج التدريب العقلي التي تم تطبيقها في الانشطة الرياضية المختلفة ، تم تحديد الخطوط العريضة للبرنامج كالتالي :
- تم تحديد مدة تطبيق البرنامج بـ ١٢ اسبوع .
  - تم تحديد زمن تطبيق الوحدة التدريبية اليومية للتدريب العقلي من ( ٢٠ - ٣٠ دقيقة ) قبل الاعداد المهارى .

د - مكونات التدريب العقلي :

- الاسترخاء العضلى
- الاسترخاء العقلى .
- تركيز الانتباه
- التصور العقلى .

هـ- مراحل برنامج التدريب العقلي المقترح :

- ٣ أسابيع للاسترخاء العضلى والعقلى .
- ٥ أسابيع للتصور العقلى .
- ٤ أسابيع لتنمية المهارات العقلية المتعلمة لتثبيت وتحسين بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين

وفيما يلى نموذج لوحدة تدريب من فترة الاعداد من الاسبوع السادس الوحدة الثالثة .

جدول ( ٦ ) نموذج لوحدة تدريبيه من برنامج التدريب العقلي الوحدة الثالثة من الاسبوع السادس

الايام	زمن الراحة البيئية		زمن التدريب		التكرار	المحتوى	الهدف	الوحدة	الاسبوع		
	ث	ق	ث	ق							
-	٥٥	-	٥	-	١٠	٤	١- [ رُقود ] خلق للعينين والتحرر من أي مصادر الضوء أو للتوتر	أداء تمرينات الاسترخاء العضلي والمطلي			
-	٣٥	-	٥	-	١٠	٤	٢- [ رُقود ] تقبض عضلات البطن والتهبات				
١	٢٥	-	٥	-	١٠	٦	٣- [ رُقود ] ثني مشط القدم في اتجاه الساق والتهبات				
١	٢٥	-	٥	-	١٠	٦	٤- [ رُقود ] للزراعان عاليا قبض للبين بقوة والتهبات				
١	٢٥	-	٥	-	١٠	٦	٥- [ رُقود ] قبض عضلات الزراعان والتهبات				
١	٢٥	-	٥	-	١٠	٦	٦- [ رُقود ] تقبض عضلات الجسم ككل والتهبات				
١	٢٥	-	٥	-	١٠	٦	٧- [ جلوس طويل ] تقبض عضلات الطرف السفلي				
٥	-	١	-	٢	-	٢	٨- يقوم اللاعب بمشاهدة المدرب يؤدي مهارة تصيد الكرة المستقيمة اليسرى واليمنى للرأس ثم يطلق عينه ويقوم بالتصور الحركي لنفس المحاولة داخل حقله			تنمية القدرة على التصور الخارجي	
٥	-	١	-	٢	-	٢	٩- يكرر تمرين رقم ( ٨ ) السابق				
٥	-	١	-	٢	-	٢	١٠- يقوم اللاعب بمشاهدة أداء أحد اللاعبين المميزين مرة أخرى				
٣٠	-								الاجملي		

## و- تطبيق البرنامج :

- تم اجراء القياسات القبليه لمجموعتي البحث في الفترة من ١/١٣ - ٢٠٠١/١٥
- تم تنفيذ البرنامج لكلا المجموعتين في الفترة من ١/١٧ - ٢٠٠١/٤/٩
- تم اجراء القياسات البعديه لمجموعتي البحث في الفترة من ٤/١٠ - ٢٠٠١/٤/١٢

أولا : عرض النتائج :

جدول ( ٧ ) دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة

الضابطة في بعض المهارات الأساسية

٨ = ٥

م	اسم الاختبار	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين		الحالات السالبة		الحالات الموجبة		قيمة (ذ)
				العدد	متوسط الرتب	العدد	متوسط الرتب	العدد	متوسط الرتب	
١	تعدد لكمة مستقيمة يمين على كمين لكم ٣٠ ث	٣٨,٤٦	٣٩,٧٩	١,٣٣	٢	٤	٦	٨	٢,٤٢	٢,٣٨
٢	تعدد لكمة مستقيمة شمال على كمين لكم ٣٠ ث	٤٢,٠٤	٤٤,٢٦	٢,٢٢	١	١	٧	٩	٢,٧٩	٢,٤٦
٣	تعدد لكمة مستقيمة يمين وشمال على كمين لكم ٣٠ ث	٣٥,٧١	٣٩,٤٩	٣,٧٨	١	١	٧	٩	٣,٥٢	٢,٧٨
٤	تعدد أكبر عدد من الكلمات المستقيمة على كمين لكم ١٠ ث	٣٠,٧٠	٣٣,٩١	٣,٢١	٢	٤	٦	٨	٣,١١	٢,٣٩
٥	تعدد ١٠٠ لكمة بمعدل ٢٥ لكمة مستقيمة على أربع أجهزة للكلم في أربع الحلق	٤٢,٩٠	٤٠,٩٧	١,٩٣	٥	٨	٣	٥	٢,٩٢-	٢,٥١

قيمة ( ذ ) الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) =  $1,96 \pm$ 

يتضح من جدول رقم ( ٧ ) أن جميع قيم ( ذ ) المحسوبة لبعض المهارات الأساسية أكبر من قيمة ( ذ ) الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) ، مما يدل على أن هناك فروقا داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .

جدول ( ٨ ) دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في بعض المهارات الأساسية

$\lambda = 0$

م	اسم الاختبار	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين		الحالات السالبة		الحالات الموجبة		قيمة (ذ)
				العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	
١	تسديد لكمة مستقيمة يمين على كيس لكم ٣٠ ث	٣٧,٠٦	٤١,٤٠	٤,٣٤	١	١	٧	٩	٤,٦٧	٥,١١
٢	تسديد لكمة مستقيمة شمال على كيس لكم ٣٠ ث	٤٣,٤١	٤٦,٧٢	٣,٣١	٠	٠	٨	١٢	٣,٢١	٤,٢٣
٣	تسديد لكمة مستقيمة يمين وشمال على كيس لكم ٣٠ ث	٣٨,٩١	٤٣,٩٧	٥,٠٦	٢	٣	٦	٩	٣,٧٨	٣,٢١
٤	تسديد أكبر عدد من للكلمات للمستقيمة على كيس لكم ١٠ ث	٣٢,٤١	٣٦,١١	٣,٧٠	١	١	٧	٨	٢,٧٨	٣,٧٧
٥	تسديد ١٠٠ لكمة بمعدل ٢٥ لكمة مستقيمة على أربع أجهزة للكلم في أركان الحلقة	٤١,٣٠	٣٧,٥٢	٣,٧٨	٨	٠	٠	٠	٢,٥٦	٣,٤٦-

قيمة ( ذ ) الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) =  $1,96 \pm$

يتضح من جدول رقم ( ٨ ) أن جميع قيم ( ذ ) المحسوبة لبعض المهارات الأساسية أكبر من قيمة ( ذ ) الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) ، مما يدل على أن هناك فروقا داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

جدول ( ٩ ) دلالة الفروق بين كلا من المجموعتين الضابطة والتجريبية في

القياس البعدي لبعض المهارات الأساسية قيد البحث

$\lambda = 20 + 10$

م	اسم الاختبار	متوسط قياس المجموعة الضابطة	متوسط قياس المجموعة التجريبية	الفرق في المتوسطين	رتب مجموع الضابطة	رتب مجموع التجريبية	قيمة (ذ) المحسوبة
١	تسديد لكمة مستقيمة يمين على كيس لكم ٣٠ ث	٣٩,٧٩	٤١,٤٠	١,٦١	٥٨	٣٠	١,٩٩
٢	تسديد لكمة مستقيمة شمال على كيس لكم ٣٠ ث	٤٤,٢٦	٤٦,٧٢	٢,٤٦	٥٨	٣٠	٢,٠٧
٣	تسديد لكمة مستقيمة يمين وشمال على كيس لكم ٣٠ ث	٣٩,٤٩	٤٣,٩٧	٤,٤٨	٥٨	٣٠	٣,١٣
٤	تسديد أكبر عدد من للكلمات المستقيمة على كيس لكم ١٠ ث	٣٣,٩١	٣٦,١١	٢,٢٠	٥٨	٣٠	٢,٤٣
٥	تسديد ١٠٠ لكمة بمعدل ٢٥ لكمة مستقيمة على أربع أجهزة للكلم في أركان الحلقة	٤٠,٩٧	٣٧,٥٢	٣,٤٥-	٣٠	٥٨	٢,٩٦-

\* قيمة ( ذ ) الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) =  $1,96 \pm$

يتضح من جدول رقم (٩) أن جميع قيم (ذ) المحسوبة أكبر من قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية

جدول (١٠) مدى تقدم كلا المجموعتين الضابطة والتجريبية فيما بين القياس القبلى والبعدى فى بعض المهارات الأساسية

م	اسم الاختبار	للمجموعة الضابطة			للمجموعة التجريبية		
		متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	فرق المتوسطين ن	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	فرق المتوسطين ن
١	تسديد لكلمة مستقيمة يمين على كيس لكم ٣٠ ث	٣٨,٤٦	٣٩,٧٩	١,٣٣	٣٧,٠٦	٤١,٤٠	٤,٣٤
٢	تسديد لكلمة مستقيمة شمال على كيس لكم ٣٠ ث	٤٢,٠٤	٤٤,٢٦	٢,٢٢	٤٣,٤١	٤٦,٧٢	٣,٣١
٣	تسديد لكلمة مستقيمة يمين وشمال على كيس لكم ٣٠ ث	٣٥,٧١	٣٩,٤٩	٣,٧٨	٣٨,٩١	٤٣,٩٧	٥,٠٦
٤	تسديد لكبير عدد من الكلمات المستقيمة على كيس لكم ١٠ ث	٣٠,٧٠	٣٣,٩١	٣,٢١	٣٢,٤١	٣٦,١١	٣,٧٠
٥	تسديد ١٠٠ لكلمة بمعدل ٢٥ لكلمة مستقيمة على أربع أجهزة للكلم فى أركان الحلقة	٤٢,٩٠	٤٠,٩٧	١,٩٣	٤١,٣٠	٣٧,٥٢	٣,٧٨

يتضح من جدول (١٠) أن هناك نسب تقدم لكل من مجموعتى البحث الضابطة والتجريبية ولكن نسب تقدم المجموعة التجريبية يفوق ما أحرزته المجموعة الضابطة من تقدم فى نتائج اختبارات بعض المهارات الأساسية

ثانيا : مناقشة النتائج :

أولا : مناقشة نتائج الفرض الأول :

بدراسة كلا من جدول أرقام (٧) ، (١٠) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسات القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى نتائج اختبارات بعض المهارات الأساسية لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة (ذ) المحسوبة ما بين (٢,٩٢ الى ٣,٥٢) فى حين كانت قيمة (ذ)



الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوى ( $\pm 1,96$ ) ، وكان هناك زيادة فى نسب تقدم المجموعة تراوح ما بين (٣,٤٦٪ الى ١٠,٥٩٪) ، مما يدل على تقدم مستوى لاعبي المجموعة الضابطة فى اختبارات بعض المهارات الأساسية قيد البحث ، وقد يرجع الباحث هذا التقدم الى تأثير البرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة الذى يعتمد على التدريب المنتظم خلال فترة البرنامج والتي وصلت الى حوالى ثلاث شهور كما تشير تلك الزيادة فى التقدم أيضا الى أثر كل من التعلم والتدريب وتصحيح الأخطاء وتكرار التدريب على تلك المهارات الأساسية أدى الى إحداث تلك التقدم .

وفى ذلك يشير محمد علاوى (١٩٩٤) الى أن تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها وتصحيح الأخطاء مباشرة والتوجيه المباشر من أهم عوامل التعلم للمهارات الحركية (٢٢ : ٣٥٢) ، كما يتفق ذلك مع ما أشار اليه كل من اسماعيل حامد وآخرون (١٩٩٧) الى أن اللكمات المستقيمة تعتبر أو ما يتعلمه الملاكم الناشئ لأنها سهلة فى الأداء وتزدى من مسافات اللكم الطويلة ، وتعمل على جمع أكبر عدد من النقاط لتحقيق الفوز (٥ : ٩٥) .

أيضا تتفق هذه النتائج ما رأى كلا من مسعد محمود (١٩٩٧) ، عادل عبد البصير (١٩٩٩) على أن التدريب المنتظم خلال برنامج تدريبي له الأثر الأكبر فى المتغيرات البدنية والمهارية ، ومن ثم تأتى محصلة هذا العائد الكبير على سرعة التعلم والاتقان للوصول الى المستويات العليا (٢١ : ١٣٢) ، (١٣ : ٢١١) .

بناء على ما سبق يتضح أن الفرض الأول قد تحقق والذى ينص على "توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى أداء بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين لصالح القياس البعدى".

#### ثانيا : مناقشة نتائج الفرض الثانى :

بدراسة كلا من جدول أرقام (٨) ، (١٠) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسات القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى نتائج اختبارات بعض المهارات الأساسية قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة (ذ) المحسوبة ما بين (-٣,٤٦ الى ٥,١١) ، فى حين كانت قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوى ( $\pm 1,96$ ) ، وكان هناك زيادة فى نسب تقدم المجموعة تراوح ما بين (٧,٦٢٪ الى ١٣,٠٠٪) ، مما يدل على تقدم مستوى لاعبي المجموعة التجريبية فى اختبارات بعض المهارات الأساسية قيد البحث .

وقد يرجع الباحث هذا التقدم الى استخدام المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب العقلى الذى يحوى على تدريبات للإسترخاء العضلى والعقلى وتدريبات التحكم فى التنفس مما فيها من انقباض شديد لمجموعات عضلات الذراعين والرجلين والتحكم فى هذه الانقباضات لفترات زمنية ضئيلة لكي يحدث التوتر والاحتفاظ

والتحكم فى اخراجه تدريجيا مع الاسترخاء الكامل للعضلات العاملة مما يؤدي الى تنمية القدرة على التركيز فى استخدام العضلات الضرورية للأداء الحركى فى كل مرحلة من مراحل المباراة خاصة عند بداية الجولات وحتى نهايتها مع الاحتفاظ بالقدرة على العودة الى حالة قريبة من الحالة المثالية خلال فترات الراحة بين الجولات لكى يمكن أداء اللكمات المختلفة ووسائل الدفاع المناسبة والهجوم المضاد فى أسرع وقت مع الاحتفاظ بتركيز الانتباه كاملا خلال جولات المباراة ، بجانب التدريبات البدنية والمهارية التى اشتمل عليها البرنامج المقترح .

كما يرجع الباحث هذه الفروق الدالة لصالح المجموعة التجريبية الى أن برنامج التدريب العقلى المقترح يحتوى على تدريبات مقننة خاصة بالتصور العقلى الداخلى والخارجى من خلال تنمية الصور النشطة والفعالة للتصور البصرى والسمعى والاحساس الحركى بين الملامك ومنافسه على الحلقة والقدرة على الاحتفاظ بالحالة الانفعالية والتحكم فيها دون الإستشارة من أخطاء المنافس ، والقدرة على التحكم فى الصورة من خلال التصور السمعى عند الاستماع لتعليمات المدرب واستيعابها خلال فترات الراحة بين الجولات .

ويتفق هذا مع ما أشار اليه أسامه راتب ( ١٩٩٥ ) الى أن تدريبات الاسترخاء التدريجى تحقق اكتساب مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطلاقة لناطق الجسم المختلفة ، كما أن مهارة التنفس السهل يؤدي الى اكتساب مهارة الاسترخاء للرياضيين ، كما أشار أيضا الى ان التدريب العقلى يساهم بدورا ايجابيا فى تطوير الأداء البدنى ومن ثم تطوير الأداء الرياضى ، الأمر الذى يساعد على أداء المهارات بشكل أكثر انسيابية واليه ، وتقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم ( ٣ : ٢٩٧ ، ٣١٧ ) .

كما يتفق أيضا مع رأى كلا من تشارلز جارفيلد ( ١٩٩٥ ) ، محمد شمعون ( ١٩٩٦ ) على أنه يجب تنمية المهارات العقلية جنبا الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية والأداءات المهارية ، وأن ممارسة التدريبات العقلية تعمل على تحسين مستوى الأداء المهارى وزيادة معرفة اللاعب للمهارة التى يؤديها ( ٢٣ : ٣ ) ( ١٧ : ٣٦٢ ) .

وتتفق نتائج البحث مع نتائج دراسة كل من جريوس ( ١٩٩٢ ) ( ٢٤ ) ، حامد الكومى ( ١٩٩٣ ) ( ٨ ) أمين محمود ( ١٩٩٤ ) ( ٧ ) ، مارتن وهال ( ١٩٩٤ ) ( ٢٥ ) ، اسامه شعبان ( ١٩٩٨ ) ( ١ ) استيوارات ( ١٩٩٨ ) ( ٢٨ ) ، عادل صبرى ( ١٩٩٩ ) ( ١٢ ) على ان التدريب العقلى المصاحب للتدريب البدنى والمهارى والخططى يؤدي الى تعلم وتثبيت واقتان المهارات الحركية فى الانشطة الرياضية المختلفة .

بناء على ماسبق يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى أداء بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين لصالح القياس البعدى".

### ثالثا : مناقشة نتائج الفرض الثالث :

بدراسة كلا من جداول أرقام ( ٩ ) ، ( ١٠ ) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسات البعدية لكلا من المجموعة الضابطة والتجريبية فى نتائج اختبارات بعض المهارات الأساسية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، حيث تراوحت قيمة ( ذ ) المحسوبة ما بين ( -٢,٩٦ الى ٣,١١ ) فى حين كانت قيمة ( ذ ) الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) تساوى (  $\pm 1,96$  ) ، كما يتضح أن نسب تقدم المجموعة التجريبية أفضل من نسب تقدم المجموعة الضابطة ، حيث تراوحت نسب التقدم للمجموعة التجريبية ما بين ( ٧,٦٢ ٪ الى ١٣,٠٠ ٪ ) بينما تراوحت نسب التقدم للمجموعة الضابطة ما بين ( ٣,٤٦ ٪ الى ١٠,٥٩ ٪ ) .

وقد يرجع الباحث هذا التقدم الى أن برنامج التدريب العقلى وما يحتوى على تمارينات للاسترخاء العضلى والعقلى ساعدت الملاكمين الناشئين على الاحساس بالعمل العضلى المطلوب ، وخفض شدة التوتر العضلى العصبي مما أدى الى اشراك المجموعات العضلية العاملة فقط فى الأداء نتيجة لتدريبات الانقباض والاسترخاء التى تمت للعضلات أثناء وحدات البرنامج ، مما يساعد الجهاز العصبي على القيام بدوره بكفاءة أفضل من حيث ارسال الاشارات العصبية الى العضلات العاملة فقط ، كما ساعدت التمرينات البدنية والمهارية على أجهزة اللكم المختلفة والتدريبات المشروطة مع الزميل المحدد بواجب حركى معين على تهئية العقل للتصور الحركى لأداء اللكمات بصورة أفضل فى مواقف اللكم المختلفة وساعد أيضا استرجاع التصور الحركى للمهارات الحركية ( اللكمات المستقيمة ) بصورة صحيحة على سرعة تصحيح الأخطاء وتصور الأداء الجيد ثم تكرار التدريب أدى الى تحسين تلك المهارات قيد البحث .

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه رأى سامى حافظ ( ١٩٩٩ ) الى انه يجب تعلم وتثبيت واقتان مهارات اللكمات المستقيمة من خلال الأداء البدنى والعمل على وضعها فى مجموعات للكمية لا تزيد عن ثلاث للكمات لمواجهة تسجيل النقاط عند استخدام الحاسب الألى فى التحكم ، ومراعاة التأكيد على التصور الحركى للملاكم لحركات المنافس والادراك الكامل للإحساس بالمسافة والزمن على الحلقة للحصول على أعلى قدر من النقاط ومن ثم الفوز بالمباراة ( ١١ : ٧٧ ، ٧٨ ) .

وتتفق نتائج البحث مع نتائج دراسة كل من جريوس ( ١٩٩٢ ) ( ٢٤ ) ، حامد الكرمي ( ١٩٩٣ ) ( ٨ ) أيمن محمود ( ١٩٩٤ ) ( ٧ ) ، مارتن وهال ( ١٩٩٤ ) ( ٢٥ ) ، اسامه شعبان ( ١٩٩٨ ) ( ١ )

استيوارت (١٩٩٨) (٢٨) ، عادل صبرى (١٩٩٩) (١٢) ، عبد العاطى عبد الفتاح وخالد زياده (٢٠٠١) (١٥) على انه قد أثر برنامج التدريب العقلى المدعم بالتدريب البدنى والمهارى والخططى على المهارات الحركية فى الانشطة الرياضية المختلفة .  
بناء على ما سبق يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على " توجد فروق دالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى أداء بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين لصالح المجموعة التجريبية " .

#### الاستخلاصات :

- ١- البرنامج الاعداد البدنى والمهارى الخاص بالمجموعة الضابطة قد أثر ايجابيا على نتائج اختبارات بعض المهارات الأساسية قيد البحث .
- ٢- برنامج التدريب العقلى قد أثر ايجابيا على نتائج اختبارات بعض المهارات الأساسية قيد البحث بجانب ترميزات الاعداد البدنى والمهارى والخططى بصورة أفضل من المجموعة الضابطة .
- ٣- تودى تدريبات الاسترخاء العضلى والذهنى الى تنمية القدرة على خفض درجة التوتر وتهيئة العقل للقيام بعملية التصور العقلى السليم للمهارات الأساسية قيد البحث .

#### التوصيات :

- ١- تطبيق برنامج التدريب العقلى المقترح بجانب تدريبات الاعداد البدنى والمهارى والخططى عند تعليم وتدريب الناشئين فى الملاكمة لبعض المهارات الأساسية ( اللكمات المستقيمة ) .
- ٢- ضرور استخدام ترميزات الاسترخاء العضلى والعقلى قبل ترميزات التصور الحركى .
- ٣- أهمية الاستعانة بالأخصائيين النفسيين لإعداد الملاكمين الناشئين .

#### المراجع :

##### أولا : المراجع العربية :

- ١- أسامه أحمد شعبان : ( ١٩٩٨ ) " تأثير برنامج للتدريب العقلى على مستوى أداء بعض المهارات الحركية فى رياضة الجودو " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا .
- ٢- أسامه كامل راتب : ( ١٩٩٠ ) " دوافع التفوق فى النشاط الرياضى " دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٣- \_\_\_\_\_ : ( ١٩٩٥ ) " علم نفس الرياضة " ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤- اسماعيل حامد عثمان : ( ١٩٩٦ ) " منهج الملاكمة التدريبى للناشئين " المجلس الأعلى للشباب والرياضة جهاز الرياضة ، الادارة المركزية للبطولة ، الادارة العامة لإعداد الأبطال .
- ٥- اسماعيل حامد عثمان ، محمد عبد العزيز غنيم ، ضياء الدين محمد العزب ، عاطف مغاورى شعلان : ( ١٩٩٧ ) " تعليم وتدريب الملاكمة " مطبعة دار السعادة ، القاهرة .

- ٦- السيد أحمد العراقي : ( ١٩٩٧ ) " برنامج للتدريب العقلي المدعم بالفيديو وأثره على تحسين مستوى أداء بعض الحركات المرتبطة بالمهارات الأساسية فى المصارعة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا .
- ٧- أيمن محمود عبد الرحمن : ( ١٩٩٤ ) " تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء للناشئين فى المصارعة بمحافظة المنيا " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالمنيا جامعة المنيا .
- ٨- حامد محمد الكومى : ( ١٩٩٣ ) " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء الرمية الجزائية لناشئ كرة اليد " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق .
- ٩- حسام رفقى عبد الخالق : ( ١٩٩٣ ) " الملاكمة " مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- ١٠- سامى محب حافظ : ( ١٩٩٧ ) " تأثير تمارين لتنمية الرشاقة على فاعلية الأداء المهارى وبعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئ الملاكمة " ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس .
- ١١- \_\_\_\_\_ : ( ١٩٩٩ ) " المدخل الى الملاكمة الحديثة " دار أم القرى للنشر والتوزيع المنصورة .
- ١٢- عادل صبرى عبد الحميد : ( ١٩٩٩ ) " تأثير كل من التدريب العقلي والتدريب بالأثقال على مستوى الأداء للملاكمين " ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة جامعة حلوان .
- ١٣- عادل عبد البصير على : ( ١٩٩٩ ) " التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق " مركز الكتاب للنشر القاهرة .
- ١٤- عاطف مغاورى شعلان ، محمد عبد العزيز غنيم : ( ١٩٩٠ ) " تحديد أكثر أنواع اللكمات استخداما فى مباراة الملاكمة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد السادس كلية التربية الرياضية للبنين ، بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٥- عبد العاطى عبد الفتاح السيد ، خالد محمد زياده : ( ٢٠٠١ ) " تأثير تنمية التصور العقلي على دقة أداء الارسال الامامى من أعلى من الوثب للناشئين تحت ١٧ سنة فى الكرة الطائرة " بحث منشور ، المؤتمر العلمى الدولى ، الرياضة والعولمة ، المجلد الأول كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

- ١٦- على السعيد ربحان ، حمدى محمد الجوهري : ( ١٩٩٧ ) " تأثير برنامج للتدريب العقلى على أداء بعض حركات القوس خلفا للمصارعين الكبار بمحافظة الاسماعيلية " ، بحث منشور المؤتمر العلمى الدولى ، الرياضة وتحديات القرن الحادى والعشرين ، المجلد الثالث كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٧- محمد العربى شمعون : ( ١٩٩٦ ) " التدريب العقلى فى المجال الرياضى " ، دار الفكر العربى ، القاهرة
- ١٨- \_\_\_\_\_ : ( ١٩٩٩ ) " علم النفس الرياضى " مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٩- محمد حسن علاوى : ( ١٩٩٢ ) " سيكولوجية التدريب والمنافسات " ، الطبعة السابعة ، دار المعارف القاهرة .
- ٢٠- \_\_\_\_\_ : ( ١٩٩٤ ) " علم التدريب الرياضى " ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٢١- مسعد على محمود : ( ١٩٩٧ ) " المدخل الى علم التدريب الرياضى " ، دار الطباعة والنشر بجامعة المنصورة ، محافظة الدقهلية .
- ٢٢- وليد سيد أحمد : ( ١٩٩٨ ) " تأثير استخدام التدريب العقلى على أداء الكاتا للاعبى الكاراتيه " رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالقازيق ، جامعة القازيق

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 23- Charles A.Garfield : ( 1995 ) Peak performance mental training techniques of the world greatest athletes , with halgina bennett, Warner books, U.S.A .
- 24- Grouios G. R; : ( 1992 ) The effect of mental training program for swemmar plyers, International journal of sport psychology, vol(2), No3 , U.S.A.
- 25- Marten K. ; & H G. ; : ( 1994 ) The effect of mental imagery on intrnsic motivation in wajak rejeski , International journal of sport & exercise psychology , vol(6), U.S.A.
- 26- Schamer H. ; : ( 1997 ) Mental strategy training program for marthon runners, International journal of sport psychology, vol(3), No 50 U.S.A.
- 27- Singer and Et al : ( 1994 ) Training mental quickness in begining inter mediate tennis players, International journal of sport psychology, vol(8), No3 , U.S.A.
- 28- Stewart G.;: ( 1998 ) Mental strategy design to study the effect of mental imagery intervention on basket ball free throw performance , University microfilms international, Ann., Anlor, Mich.