

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

تأثير برنامج تدريبي عقلي على
تنمية بعض المهارات العقلية
وعلاقتها بمستوى الإنجاز لدى لاعبي
الملاكمة

Effect Of Mental Training Program To Improve Some Mental Skills And Relationship Between The Program And The Level Of Achievement Of The Boxers

بحث مقدم من

أحمد محمد صلاح الدين محمد

ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراة في التربية الرياضية

إشراف

أ.د. / عاطف نمر خليفة	أ.د. / أسامة صلاح فؤاد
أستاذ علم النفس الرياضي	أستاذ المبارزة ورئيس قسم نظريات
وعميد كلية التربية الرياضية للبنين	وتطبيقات رياضات المنازل بكلية
جامعة بنها	التربية الرياضية للبنين
	جامعة بنها

اولا : مشكلة البحث واهمية

اصبح التدريب العقلي Mental training يمثل احد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الذي يلاقي اهتماما كبيرا من العديد من المتخصصين في هذا المجال لما له من دور ايجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء الحركي وخاصة بعد ان اصبحت المهارات العقلية والنفسية تمثل اهمية بالغة في الارتقاء بمستوى الأداء ويتفق كلا من مارتينز Martens ، وأونشتال Unestal على ان التدريب على بعض المهارات العقلية مثل الاسترخاء العضلي والعقلي ، تنظم التوتر ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس وغيرها من المهارات العقلية والنفسية يجب ان يسير جنباً الى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى وان اغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول الى المستويات الرياضية العالية . (5 : 20)

كما يرى علماء الرياضة ضرورة ادماج برامج التدريب العقلي في برامج التريب الرياضي العام حيث يتفق كلا من أونشتال Unestal (1985) وندفير Nideffer (1996) على ان تدريب المهارات العقلية يجب ان يسير جنباً الى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى وان اغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول الى المستويات الرياضية العالية كما يذكر " محمد العربي " (2001) ان تطوير التكامل بين العقل والجسم هو الطريق نحو اكتشاف قدراتنا الحقيقية ولكي يتم ذلك يجب ان يكون

لدى اللاعب الرغبة في قضاء الوقت لتدريب العقل مثل الجسم تماما .
(39 : 2)

ويحتل التدريب الأسترخائي أهمية خاصة ضمن برامج لاعبي المستويات العالية وأصبح من المؤلف أن يتضمن برامج هؤلاء اللاعبين برنامجا خاصا لتعليم وتنمية مقدرة الرياضي على الأسترخاء (8 : 345)

هذا ويشير محمد حسن علاوى (1997) الى أن التصور العقلي مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها فيما يعرف بالتدريب العقلي أو المران العقلي أو الممارسة العقلية بهدف تحسين وتطوير أداء اللاعب للمهارات الحركية وخطط اللعب كوسيلة للإعداد النفسي للمنافسات الرياضية أو كطريقة للتعبئة النفسية للاعب.
(34 : 299)

كما يشير كلا من عاطف نمر خليفة ، محمد حامد شداد (2000) أن التصور العقلي ذو اهمية بالغة سواء كان هذا التصور بصري سمعي أو حس حركي كذلك القدرة على التحكم في التصور العقلي ، فنجد أن التصور البصري والسمعي يلعبان دورا هاما لدى لاعبي المنافسات . (18 : 7)

ويشير محمد لطفي ، وجية شمندي (1995) الى أن التدريب العقلي المنتظم للاعب المنافسات الفردية يعمل على تطوير وتنظيم العديد من الوظائف النفسية كالإدراك والانتباه
(39 : 3)

ويمثل الانتباه في الوقت الحاضر أحد الموضوعات الهامة في علم النفس وينظر اليه على أنه مجال مركب ومتنوع ، ويؤكد هذا القول "باراسورمان" Parasurman (1984) بأن البحث في الانتباه يضم مجالات متعددة منها علم النفس المعرفي وعلم النفس الفسيولوجي وعلم نفس النمو وغيرها.
(28 : 254)

ويعتبر الانتباه أحد الأبعاد الحيوية المؤثرة في الأداء في المجال الرياضي، وبالرغم من أن الابحاث ما زالت في مراحلها الأولى إلا أن هناك عدد ليس بالقليل أهتم بميكانيزم الانتباه تحت ظروف التنافس ، ولكن لم يتم وضع الإطار المناسب لدراسة تأثير الإنتباه على تطوير الأداء سواء في التدريب أو المنافسة. (28 : 258)

وبالرغم من كثرة الأبحاث وتعددتها التي اتفقت على اهمية مصاحبة التدريب العقلي للتدريب البدني لتحقيق مستوى أداء عالي في مختلف الأنشطة الرياضية وبالرغم من إشارة كوكس Cox (1994) أنه يجب الإهتمام بنسبة التدريب البدني الى التدريب العقلي 75% تدريباً بدنياً الى نسبة 25% تدريب عقلي يؤدي الى أداء أفضل (47 : 59)

إلا أن الباحث وجد من خلال عملة بتدريب الملاكمة أن برامج التدريب العقلي لا تأخذ الحيز والحجم والإهتمام الكافي في برامج التدريب خاصة على مستوى فرق الأندية بما لا يتيح للاعب تعلم التدريب العقلي والتعود عليه وإكتسابه لمهاراته وبالتالي عدم الإستفادة من عائد ه في تحقيق النتائج المرجوة منه .

لذا وجد الباحث إجراء هذه الدراسة في مجال التخصص الدقيق ليلقي الضوء على أهمية التدريب العقلي من خلال نتائج البحث في نتائج الأداء الفعلي للملاكمين عسى أن تكون هذه الدراسة بمثابة توجيه واضح للمدرب واللاعب للإهتمام بجانب التدريب العقلي بجوانبه المختلفة .

ثانيا : أهداف البحث

1- تصميم برنامج تدريب عقلي بأستخدام (الأسترخاء - التصور - تركيز الانتباه)

2- التعرف على فاعلية البرنامج المقترح في تنمية المهارات العقلية (الأسترخاء - التصور - تركيز الانتباه) .

3- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على الإنجاز للملاكمين .

4- التعرف على نسب تحسن المتغيرات قيد البحث (الأسترخاء - التصور - تركيز الانتباه - مستوى الإنجاز) .

ثالثا : فروض البحث

1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المهارات العقلية الأساسية (الأسترخاء - التصور - تركيز الانتباه)

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في مستوى الإنجاز في رياضة الملاكمة لصالح القياس البعدي

رابعا إجراءات البحث:

1- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمة لطبيعة وإجراءات البحث .

2- عينة البحث :

تم اختيار 25 لاعب بالطريقة العمدية من لاعبي الملاكمة في الدرجة الأولى بحيث لا يقل العمر التدريبي عن خمس سنوات من محافظات القاهرة والجيزة والقليوبية لعدد سبعة اندية (مركز شباب الساحل - نادي الإعلاميين - نادي

اتحاد الشرطة - نادى بهتيم - نادى ناصر - الهايكستب - نادى السكة الحديد) وتم استبعاد ثلاثة لاعبين لعدم الانتظام في التدريب .

3- أدوات ووسائل جمع البيانات :

تم تحديد الأدوات التى تتناسب مع طبيعة هذا البحث وذلك من خلال الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة ، وقد تم تقسيم هذه الأدوات الى الاتي :

1-القياسات النفسية :

- 1- اختبار الذكاء لاحمد ذكي صالح
- 2- مقياس القدرة على الإسترخاء
- 3- مقياس التصور العقلي فى المجال الرياضى
- 4- مقياس القدرة على تركيز الإنتباه
- 5- استمارة استطلاع رأيالخبراء حول تحديد محتوى البرنامج .
- 6- البرنامج المقترح للتدريب العقلي

أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح للتدريب على المهارات النفسية المرتبطة بصعوبات تعلم المهارات الفنية والخططية الى :

- تطوير مستوى أداء القدرة على الإسترخاء ، التصور العقلي ، تركيز الإنتباه.
- تطوير مستوى الأداء في المهارات الفنية والخططية .

المدة الزمنية للبرنامج:

من خلال الدراسات السابقة استطاع الباحث تحديد مدة البرنامج ، وكذا زمن الوحدة التدريبية ، ثم قام الباحث بعرض البرنامج على الخبراء الذين أقرروا مناسبة وكفاية مدة البرنامج وزمن الوحدة التدريبية وهو :

- 12 اسبوع بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع
- زمن الوحدة التدريبية 30 دقيقة
- وبذلك بلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج 36 وحدة تدريبية كما بلغ عدد الساعات التدريب العقلية ككل 18 ساعة تدريبية بواقع 1080 دقيقة.

مكونات البرنامج :

1- الإسترخاء العضلي

2- الإسترخاء العقلي

3- التصور العقلي

4- تركيز الإنتباه

الدراسات الإستطلاعية :

- تم إجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى في المدة من 24 / 1 / 2009 حتى 26 / 1 / 2009

- تم إجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية في المدة من 31 / 1 / 2009 الى 9 / 2 / 2009

التجربة الأساسية :

- تم إجراء القياسات القبليّة في المدة من 14 / 2 / 2009 الى 16 / 2 / 2009
- تم تطبيق البرنامج المقترح للتدريب العقلي في المدة من 21 / 2 / 2009 الى 20 / 5 / 2009
- تم إجراء القياسات البعديّة في المدة من 23 / 5 / 2009 الى 30 / 5 / 2009

المعالجات الإحصائية

في ضوء أهداف البحث والبيانات التي تم الحصول عليها ، تم اجراء المعالجات الإحصائية التالية :-

- المتوسط الحسابي Mean
- الوسيط Mediator
- الإنحراف المعياري Standard Deviator
- الربيع الأعلى والأدنى
- معامل الإلتواء Skewness
- معامل الارتباط لسبيرمان Spearman correlation
- النسبة المئوية لمعدل التحسن (نسبة التقدم) Percentage
- اختبار "ت" T test

وقد أجريت جميع المعالجات الإحصائية للبيانات باستخدام الحاسب الآلي على حزم البرامج الإحصائية .

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف وفروض وعينة البحث وخصائصها واستنادا على النتائج التي تم التوصل اليها أمكن للباحث التوصل الى الإستنتاجات التالية :

1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين كلا من القياسين القبلي والبعدي في المقاييس الثلاثة (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) لصالح القياس البعدي .

2- وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين المقاييس الثلاثة وترتيب اللاعبين في بطولة الجمهورية .

3- وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين المقاييس الثلاثة وكان اكثر المقاييس ارتباطا هي الإسترخاء مع التصور العقلي يليه التصور مع تركيز الإنتباه واخيرا الإسترخاء مع تركيز الإنتباه

الاستخلاصات :

في ضوء أهداف وفروض وعينة البحث واستنادا على النتائج التي تم التوصل اليها أمكن للباحث استخلاص ما يلي :

1 - برنامج التدريب العقلي المستخدم ذو فاعلية في تطوير مهارات (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) .

2 - برنامج التدريب العقلي ذو فاعلية في تطوير مستوى الإنجاز وإحراز المراكز المتقدمة في المنافسات الرياضية لدى لاعبي الملاكمة .

- 3- يلعب إتقان مهارة الإسترخاء دورا هاما وفعالا في الوصول الى درجة عالية من التصور العقلي وتركيز الإنتباه .
- 4 - كما يؤدي إتقان التصور العقلي الى درجة عالية من تركيز الإنتباه .
- 5 - يلعب برنامج التدريب العقلي دورا هاما في تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي في رياضة الملاكمة ، مما يظهر أهمية ادخال برامج التدريب العقلي في تدريب الملاكمين .

التوصيات :

يوصي الباحث بما يلي :

- 1- أهمية استخدام برنامج التدريب العقلي المقترح من قبل الباحث وإدراجة ضمن برامج التدريب البدني للملاكمين لما له من أهمية في تطوير مستوى الأداء لمهارات (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) على عينة البحث .
- 2- أهمية قيام الإتحاد المصري للملاكمة بعمل دورات تدريبية لصقل مدربي الملاكمة في مجال التوجيه والإرشاد النفسي وإلقاء الضوء على أهمية التدريب العقلي وقوة تأثيره في تحسين المستوى الفني والخططي ومن ثم إحراز الفوز وتطوير مستوى الإنجاز للملاكمين .
- 3- تصميم العديد من برامج التدريب العقلي بما تتناسب مع المراحل السنية المختلفة والمستويات والقدرات الفنية والخططية للملاكمين ودمجها داخل برامج التدريب البدني والمهاري والخططي لتحقيق أقصى استفادة والوصول بقدرات اللاعبين لأقصى مستوياتها .

4- إجراء مثل هذه الدراسة على عينات أخرى من لاعبي الملاكمة تختلف في المرحلة السنية والمستويات الفنية .