

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

تأثير برنامج تدريبي عقلي على
تنمية بعض المهارات العقلية
وعلقتة 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/أسامة صلاح فؤاد	أ.د / عاطف نمر خليفة
أستاذ المبارزة ورئيس قسم نظريات	أستاذ علم النفس الرياضي
وتطبيقات رياضيات المنازلات بكلية	وعميد كلية التربية الرياضية للبنين
التربية الرياضية للبنين	جامعة بنها
جامعة بنها	

اولا : مشكلة البحث و أهميتها

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 الارقاء بمستوى الأداء ويتفق كلا من مارتينز Martens ، وأنثنتال 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 يسیر جنبا الي 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 العالمية . (5 : 20)

كما يرى علماء الرياضة ضرورة ادماج برامج التدريب العقلي في برامج التربیت الرياضي العام حيث يتافق كلا من وأنثنتال Unestal (1985) وندفیر Nideffer (1996) على ان تدريب المهارات العقلية يجب ان يسیر جنبا الي 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 العالمية 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 تماماً.

(39 : 2)

ويحتل التدريب الأسترخائي أهمية خاصة ضمن برامج لاعبي المستويات
العالية وأصبح من المألوف أن يتضمن برامج هؤلاء اللاعبين برنامجاً خاصاً لتعليم
وتربية مقدرة الرياضي على الأسترخاء (345 : 8)

هذا ويشير محمد حسن علاوى (1997) إلى 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. (299 : 34)

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

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

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

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

وبالرغم من كثرة الابحاث وتنوعها 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 إلى التدريب العقلي 75% تدريبا بدنيا إلى نسبة 25% تدريب عقلي يؤدي إلى أداء أفضل (47 : 59)

إلا أن الباحث وجد من خلال عملة بتدريب الملاكمه 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 والتعمود عليه وإكتسابه لمهاراته وبالتالي عدم الإستفادة من عائد هـ في تحقيق النتائج المرجوة منه .

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

ثانيا : أهداف البحث

1- تصميم برنامج تدريب عقلي بأسخدام (الأسترخاء - التصور - تركيز الانتباة)

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

3- التعرف على تأثير البرنامج المقترن على الإنجاز للملامين .

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

ثالثا : فروض البحث

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

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

رابعا إجراءات البحث:

1- منهج البحث :

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

2- عينة البحث :

تم اختيار 25 لاعب بالطريقة العدمية 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 - نادى

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

3- أدوات ووسائل جمع البيانات :

تم تحديد الأدوات التي تتناسب مع طبيعة هذا البحث وذلك من خلال الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة ، وقد تم تقسيم هذه الأدوات إلى الآتي :

1- القياسات النفسية :

- 1- اختبار الذكاء لاحمد ذكي صالح
- 2- مقياس القدرة على الإسترخاء
- 3- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي
- 4- مقياس القدرة على تركيز الإنباة
- 5- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد محتوى البرنامج .
- 6- البرنامج المقترن للتدريب العقلي

أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج المقترن للتدريب على المهارات النفسية المرتبطة بصعوبات تعلم المهارات الفنية والخططية إلى :

- تطوير مستوى أداء القدرة على الإسترخاء ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه.
- 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 أسبوع بواقع 3 وحدات تدريبية في الإسبوع
- زمن الوحدة التدريبية 30 دقيقة
- وبذلك بلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج 36 وحدة تدريبية كما بلغ عدد الساعات التدريب العقلي ككل 18 ساعة تدريبية بواقع 1080 دقيقة.

مكونات البرنامج :

- 1- الإسترخاء العضلي
- 2- الإسترخاء العقلي
- 3- التصور العقلي
- 4- تركيز الانتباه

الدراسات الإستطلاعية :

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

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

2 / 2009

التجربة الأساسية :

- تم إجراء القياسات القبلية في المدة من 14 / 2 / 2009 إلى 16 / 2 / 2009

- تم تطبيق البرنامج المقترن للتدريب العقلي في المدة من 21 / 2 / 2009 إلى 2009 / 5 / 20

- تم إجراء القياسات البعدية في المدة من 23 / 5 / 2009 إلى 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

- الربع الأعلى واللأدنى

- معامل الإنلتواء Skewness

- معامل الإرتباط لسبيرمان Spearman correlation

- النسبة المئوية لمعدل التحسن (نسبة التقدم) Percentage (

- اختبار "ت" T test

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

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف وفرض وعيّنة البحث وخصائصها واستناداً على النتائج التي تم التوصل إليها أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين كلاً من القباسين القبلي والبعدى في المقاييس الثلاثة (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتماء) 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 أكثر المقاييس ارتباطاً هى الإسترخاء مع التصور العقلي بليمة التصور مع تركيز الإنتماء وآخرها الإسترخاء مع تركيز الإنتماء

الاستخلاصات :

في ضوء أهداف وفرض وعيّنة البحث واستناداً على النتائج التي تم التوصل إليها أمكن للباحث استخلاص ما يلي :

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

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 وفعلا في الوصول إلى درجة عالية من التصور العقلي وتركيز الإنتماء .

4 - كما يؤدى إتقان التصور العقلي إلى درجة عالية من تركيز الإنتماء .

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 المقترن من قبل الباحث وإدراجة ضمن برامج التدريب البدني للملاكمين لما له من أهمية في تطوير مستوى الأداء لمهارات (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتماء) على عينة البحث .

2- أهمية قيام الإتحاد المصري للملاكمة بعمل دورات تدريبية لصقل مدربي الملاكمة في مجال التوجية 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 السنوية 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 .