

ملخص البحث باللغة العربية



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات
رياضات المنازلات

ملخص البحث

تصميم برنامج مقترن لتنمية بعض المهارات العقلية للارتفاع
بمستوى المهارات الخداعية لرياضة الملاكمه للناشئين

دكتوراه 2010

إعداد الباحث : محمود مأمون محمد الشربيني
لجنة ابد / عاطف نمر خليفة : أستاذ علم النفس الرياضي وعميد كلية
الإشراف: التربية الرياضية للبنين بجامعة بنها
أ.د/ أسامة صلاح فؤاد : أستاذ المبارزة ورئيس قسم نظريات
وتطبيقات رياضات المنازلات بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها

مشكلة البحث

تعتبر رياضة الملاكمه أحد الرياضات الممارسات بشكل فردي من خلال قواعد موضوعة ومحددة بالقانون ووفقاً لمواصفات فنية للحلبة وفي ضوء أوزان محددة، كما أنها من الرياضات ذات الاحتكاك العنيفة فهي رياضة القوة والعقل والفن المتأسسة على نشاط رياضي هادف وتربوي، حيث يتدخل بين الملاكمين أثناء الاشتباك العنيف الحكم أثناء اللعب والتنافس.

ومن متطلباتها القدرة على اتخاذ القرارات بسرعة من خلال رد فعل سريع، فهي رياضة الهجوم والدفاع، حيث أن الغرض منها هو القدرة على

أداء مجموعة من الكلمات والتحركات والمهارات الفنية دفاعاً وهجوماً، والوسيلة في ذلك هي القيام بالهجوم لتحقيق الكلمة أو أداء حركات خداع لقادي الكلمة.

لذا فلابد أن يتسم الملاكم بالثقة بالنفس للقدرة على أداء المهارات الكلمات، وأداء التحركات الدفاعية والخداع بالمستوى المطلوب، كذلك استثمار المهارات العقلية في المنافسة.

وييلعب الجانب العقلي دوراً هاماً في رياضة الملاكمة، حيث يشير عبد الحميد أحمد (1989م) إلى أن رياضة الملاكمة تتطلب خبرات عقلية بجانب القدرات البدنية، والملاكم لن يصل إلى تحسين قدراته مما كان مستوى تقدم مهاراته الفنية بدون نطور مهاراته العقلية مثل التصور الخططي نظراً لأن طبيعة المنافسات في الملاكمة تتطلب إمكانية الاستمرار في هذا المجهود لفترات متقطعة لمدة يوم أو يومين حيث يتوقف ذلك على عدد المشترkin في المنافسة، هذا بالإضافة إلى نظام التنافس في رياضة الملاكمة الذي يحتوي على مجموعة من المباريات المتقاربة في الدور التمهيدي تؤدي في زمن محدد والذي يتطلب من اللاعب تركيز الانتباه لفترات قصيرة من الزمن ومتقطعة أيضاً.

فقد لاحظ الباحث من خلال عمله كمدرب في العديد من مراكز التدريب ومراكز الشباب والأندية أن عملية تعلم واكتساب مختلف المهارات والكلمات وتحركات الخداع فضلاً عن حركات الرجال يتم بالطريقة التقليدية للتعليم مما يحتاج إلى جهداً زائداً من خلال عمليات تكرار الأداء، إلى جانب الصعوبة في التذكر واسترجاع أجزاء المهارة التي تم تعلمها، نظراً لاختلاف المستوى المهاري للملاكمين الناشئين، فمنهم من يمر بمراحل التعلم الثلاثة التوافق الأولى، التوافق الجيد، إلى أن يصل إلى المرحلة الآلية في الأداء في وقت مثالي، وهذه الفئة تتميز بالمستوى

العالى، ومنهم من يصل فى نفس الوقت إلى مرحلة التوافق الجيد فقط، ويطلق عليهم فئة تتميز بالمستوى الجيد، ومنهم من يظل فى المرحلة الأولى وهذه هي فئة ذات المستوى الضعيف، وهي الغالبية من الملاكمين.

كما لاحظ الباحث أن بعض الملاكمين من يطلق على مستواهم مستوى تتوفر لديهم القدرات التي تؤهلهم لتطوير هذا المستوى ورفعه، حيث يرجع ضعف المستوى لديهم إلى قصور طرق التعليم والتدريب المتبعة، والمستخدمة في نقل المعارف والمعلومات لدى تلك الفئة من الملاكمين، وقد يرجع أيضاً إلى إغفال الجانب العقلى في التعليم والتدريب، حيث لاحظ الباحث أن بعض مهارات الخداع لا تزال اهتمام كبير من المدربين المصريين على الرغم من أن مهارات الخداع تحتاج إلى خبرة ومهارة عالية من الملاكم ولا تأتي هذه الخبرة إلا بالتعلم والدرج متلها مثل المهارات الأساسية الأخرى، وكثيراً ما نجد أن بعض المباريات تنتهي لصالح الملاكمين الأكثر أتقاناً للمهارات الخداعية والخداع يتطلب من الملاكم المهاجم أن يستخدم يديه أو رجله أو جذعه في خداع المنافس، وذلك بتحريك إحدى أو بعض هذه الأعضاء حركة بسيطة توهם المنافس بأنه سيقوم بتسديد لكمات أو مجموعة لكمات إلى منطقة ما من جسمه، فإذا حاول المنافس الاستجابة لهذا الأداء تولد لديه ثغرة يستغلها الملاكم المهاجم ويقوم بتسديد لكمات أو مجموعة لكمات إلى هذه الثغرة التي كشفت عن المنافس وعن طريق الخداع يتعرف الملاكم المهاجم على رد الفعل لدى المنافس ومستواه.

كذلك لاحظ الباحث أنه من واقع التدريبات للاعبين أنهم يصلوا إلى مستوى عالى أثناء التدريب وفي أثناء المنافسات تتحفظ مستوياتهم، الأمر الذى يؤثر على المستوى الفنى للاعبين، مما يلقي بكثير من

الضعف على اللاعبين والمرتبطة بالمنافسة، فضلاً عن انخفاض مستوى المهارات العقلية وخاصة التركيز أثناء أداء المتطلبات المهارية ويظهر ذلك أيضاً عندما يقع اللاعب في مواجهة منافسي عالي المستوى وصاحب إنجازات وسبق أن خاض اللاعب منافسات متعددة معه، مما يؤثر في قدراته على التفكير الإيجابي وعدم قدرته على إيقاف الأفكار السلبية التي قد ينتج عنها انخفاض في مستوى الأداء.

ومن هنا جاءت فكرة البحث وهي تكم في محاولة تصميم برنامج مقترن لتنمية بعض المهارات العقلية للارتفاع بمستوى المهارات الخداعية في رياضة الملاكمه للناشئين في أقل زمن ممكن للتعرف على مدى فعالية البرنامج المقترن في تنمية بعض القدرات العقلية كقدرة على الإسترخاء والقدرة على تركيز الانتباه وأثرهما في تنمية مهارات الخداع لدى الملاكمين الناشئين تحت (18) سنة.

أهمية البحث والجامعة إليه يقع على عاتق الدولة بشكل عام، والتربية الرياضية بشكل خاص الارتفاع بمستوى الرياضة المصرية، لاهتمام باكساب جميع فئات الشعب اللياقة البدنية والمهاريه والذهنيه والنفسية، باعتبار أن مجال التربية الرياضية من المجالات التربوية الهامة والفعالة في بناء جيل المستقبل لأى مجتمع وذلك عن طريق العاملين في مجال التربية الرياضية سواء كان ذلك في قطاع التدريب الرياضي أو في قطاع التعليم.

أ- الأهمية العلمية :

تكمن الأهمية العلمية للبحث في كونها دراسة تتناول تصميم برنامج لتنمية القدرات العقلية تخاطب المستوى العالى أو الضعيف في بعض مهارات الخداع في رياضة الملاكمه على الرغم أهمية تلك المهارات،

وعلى حد علم الباحث - تعد هذه الدراسة الأولى التي تتناول أثر تتميمه بعض القدرات العقلية كالقدرة على الاسترخاء والقدرة على تركيز الانتباه في مستوى أداء مهارات الخداع لدى ناشئي الملاكمه تحت (18) سنة.

ب- الأهمية التطبيقية :-

تكمن الأهمية التطبيقية للدراسة في ضوء ما تسفر عنه الدراسة من نتائج (التعذية الراجعة) في لتنمية بعض القدرات العقلية لدى ناشئي الملاكمه وبالتالي إلى رفع المستوى الأداء المهاري للملاكمين، وذلك من خلال برنامج تدريبي صمم على أساس علمية لتحقيق هذا الغرض يمكن الاستفادة منه في مجال تدريب قطاعي ناشئي الملاكمه.

أهداف البحث

يهدف البحث إلى محاولة معرفة تأثير بعض المهارات العقلية على مستوى المهارات الخداعية لرياضة الملاكمه للناشئين تحت (18) سنة، وذلك من خلال:

1- معرفة مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الملاكمه تحت (18) سنة قبل وبعد تنفيذ البرنامج المقترن لتنمية بعض المهارات العقلية للارتفاع بالمستوى الفني لبعض مهارات الخداع.

2- معرفة مستوى القدرات - قيد البحث لدى ناشئي الملاكمه تحت (18) سنة قبل وبعد تنفيذ البرنامج المقترن لتنمية بعض المهارات العقلية للارتفاع بالمستوى الفني لبعض مهارات الخداع.

فرضيات البحث:

1- توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي في مهارات الخداع- قيد البحث لدى ناشئي الملاكمه تحت (18) سنة.

2- توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي في مهارة القدرة على الاسترخاء لدى ناشئي الملاكمه تحت (18) سنة.

- 3- توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي في مهارة التصور العقلي لدى ناشئي الملاكمه تحت (18) سنة.
- 4- توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي في مهارة تركيز الانتباه لدى ناشئي الملاكمه تحت (18) سنة.
- 5- توجد علاقة دالة إحصائيًّا بين العمليات العقلية ومهارات الخداع لدى ناشئي الملاكمه تحت (18) سنة.

منهج البحث

المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي القياس القبلي والبعدي للمجموعة واحدة، نظراً ل المناسبة وطبيعة البحث.

مجتمع البحث

شتمل مجتمع البحث على لاعبي الملاكمه الناشئين تحت (18)، ومن المسجلين بالاتحاد المصري للملاكمه للموسم التدريبي (2008 م / 2009 م) سنة .

عينة البحث

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الناشئين تحت (18) سنة بنادى الترسانة الرياضي، ومن المسجلين بالاتحاد المصري للملاكمه للموسم التدريبي (2008 م / 2009 م)، وقد بلغ حجم العينة (23) ملاكمًا يمثلون (65.72 %) من المجتمع الأصلي للبحث وباللغ عددهم (35) ملاكمًا.

أدوات البحث

لجمع البيانات المطلوبة للبحث، ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث باستخدام الأدوات البحثية التالية:

- 1- استمارة تعارف وبيانات اللاعب.
- 2- اختبار " كاتل " للذكاء (المقياس الثاني) / تصميم كاتل Cattell.
- 3- مقياس القدرة على الاسترخاء/ تصميم فرانك فيتال Frank Vital (1971).
- 4- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي/ تصميم مارتنز Martens (1982).
- 5- اختبار شبكة التركيز / تصميم دورثي هاريس Derthy hariss.
- 6- استمارة تقييم أداء ناشئ الملاكمات لمهارات الخداع/ تصميم الباحث (2004).

الإطار الزمني للبرنامج:-

- مدة البرنامج: (12) أسبوعاً.
 - عدد الوحدات الأسبوعية: (3) أسبوعياً.
 - عدد وحدات البرنامج: (36) وحدة تدريبية.
 - زمن الوحدة التدريبية: (30) دقيقة.
 - الزمن الكلى للبرنامج: (18) ساعة.
 - توقيت تنفيذ الوحدة: قبل التدريب المهارى.
- الاستنتاجات :-

في ضوء نتائج البحث وحدود عينة البحث والمنهج المستخدم، واسلوب التحليل الإحصائي المتبعة تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- أن متوسط القدرة على الاسترخاء لدى عينة البحث قد بلغ مقداره (35.91) في القياس القبلي، في حين بلغ مقدار متوسط نفس القدرة لدى عينة البحث (40.78) في القياس البعدى، وقد جاءت هذه الفروق دالة

إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (0.05) في مهارة القدرة على الاسترخاء ولصالح متوسط القياس البعدى، ويعزى الباحث هذه الفروق إلى أثر البرنامج التربى العقلى الذى أدى إلى تمية القدرة على الاسترخاء، حيث أحتوى البرنامج على العديد من تدريبات الاسترخاء العضلى والعقلى، هذا بالإضافة إلى ما إحتواه البرنامج من مخاطبة الذهن فى شرح بعض المفاهيم كمفهوم الاسترخاء وما يتضمنه من اسهامات فى رفع مستوى الأداء الحركى.

2- أن هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (0.05) في مهارة تركيز الانتباه ولصالح متوسط القياس البعدى، حيث بلغ مقدار متوسط قدرة تركيز الانتباه لدى عينة البحث فى القياس القبلى (8.09) بينما بلغ مقدار متوسط نفس القدرة (10.65) فى القياس البعدى.

3- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي في جميع أبعاد مهارة التصور العقلى عند مستوى دلالة (0.05) لصالح متوسط القياس البعدى، حيث تزايد مقادير متوسطات أبعاد مهارات التصور العقلى القدرة على لدى عينة البحث في القياس البعدى عن مقادير متوسطات نفس الأبعاد في مهارات التصور العقلى في القياس القبلى، حيث بلغ مقدار متوسط التصور البصرى لدى عينة البحث في القياس البعدى (17.26)، في حين بلغ مقدار متوسط نفس القدرة في القياس القبلى (13.48)، كما بلغ مقدار متوسط التصور السمعى لدى عينة البحث في القياس البعدى (16.26)، بينما بلغ مقدار متوسط نفس القدرة في القياس القبلى (13.04)، أما بالنسبة لقدرة التصور الحس حركى فقد بلغ مقدار متوسطها لدى عينة البحث في القياس البعدى (16.13)، وأنخفض

مقدار متوسط نفس القدرة في القياس القبلي (12.74). كما بلغ مقدار متوسط التصور الإنفعالي لدى عينة البحث في القياس البعدى (17.35)، في حين بلغ مقدار متوسط نفس القدرة في القياس القبلي (13.73)، وجاء مقدار متوسط القدرة على التحكم في التصور لدى عينة البحث في القياس البعدى (17.52)، بينما انخفض مقدار نفس القدرة في القياس القبلي (14.43).

4- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (0.05) في جميع مهارات الخداع - قيد البحث والتى تمثلت فى مهارة الدوائر بقبضة اليد الأمامية، مهارة اللكلمة غير المكتملة، ومهارة إنشاء الركبتين، ومهارة نصف خطوة للأمام، وقد جاءت جاءت جميع هذه الفروق لصالح متوسط القياس البعدى فى هذه المهارات.

5- أن معدلات التحسن بين متوسط القياس البعدى عن متوسط القياس القبلي في مهارات الخداع قيد البحث قد تراوحت ما بين (148.86٪) إلى (79.79٪). ويعزى الباحث هذه التحسن في مهارات الخداع قيد البحث للأثر الإيجابي للبرنامج التدريب العقلى فى تنمية القدرات العقلية - قيد البحث لدى عينة البحث، والتى تمثلت في القدرة على الاسترخاء، وتركيز الانتباه، والتصور العقلى بأبعاده (التصور البصري، التصور السمعى، والتصور الحس حركى، والتصور الإنفعالي، والتحكم في التصور ، وقد انعكس هذا الأثر الإيجابي على مستوى أداء مهارات الخداع الأربع لدى عينة البحث سواء كان ذلك في اللكلم التخللى أو اللكلم المشروط أو اللكلم الحر.

6- وجود علاقة ارتباط طردية قوية داله إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين القدرات العقلية ومهارات الخداع - قيد البحث، حيث بلغت

قيمة معامل الارتباط بينهما (0.98) لدى عينة البحث، وهذا يعني أن تنمية القدرات العقلية والمتمثلة في (الاسترخاء، وتركيز الانتباه، والتصور البصري، التصور السمعي، والتصور الحس حركي، والتصور الإنفعالي، والتحكم في التصور) تؤثر إيجابياً على مستوى أداء المهارات الخداعية الأربع (مهارة الدوائر بقبضة اليد الأمامية، مهارة الكلمة غير المكتملة، ومهارة إثناء الركبتين، ومهارة نصف خطوة للأمام) لدى ناشئ الملاكمة تحت (18) سنة.

التوصيات:-

إستناداً إلى النتائج التي توصل إليها الباحث في هذه الدراسة يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :

- الاسترشاد بأهمية تنمية القدرات العقلية كأحد العوامل للإرتقاء بمستوى أداء المهارات الخداعية في رياضة الملاكمه.
- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.
- ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير المهارات العقلية لدى الناشئين، وعد قصور الاهتمام على اللاعبين الدوليين.
- التأكيد على كل من الأخصائي النفسي الرياضي واللاعب بأن المهارات العقلية تحتاج إلى تدريب متواصل حتى تصل إلى المستوى الذي يمكن به توظيفها في المواقف التنافسية.
- إجراء دراسات أخرى مشابهة على لاعبي الأنشطة الأخرى للتعرف على القدرات العقلية والمهارات الخداعية المميزة لكل نشاط من هذه الأنشطة.

ملخص البحث باللغة الإنجليزية