

ملخص البحث باللغة العربية



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات
رياضات المنازلات

ملخص البحث

تصميم برنامج مقترح لتنمية بعض المهارات العقلية للإرتقاء
بمستوي المهارات الخداعية لرياضة الملاكمة للناشئين

دكتوراه 2010

إعداد الباحث : محمود مأمون محمد الشريبي

لجنة الإشراف:
إ.د / عاطف نمر خليفة : أستاذ علم النفس الرياضي وعميد كلية
التربية الرياضية للبنين بجامعة بنها

إ.د/ أسامة صلاح فؤاد : أستاذ المبارزة ورئيس قسم نظريات
وتطبيقات رياضات المنازلات بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها

مشكلة البحث

تعتبر رياضة الملاكمة أحد الرياضات الممارسات بشكل فردي من خلال قواعد موضوعة ومحددة بالقانون ووفقا 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 اللكمات والتحركات والمهارات الفنية دفاعاً وهجوماً، والوسيلة في ذلك هي القيام بالهجوم لتحقيق اللكمة أو أداء حركات خداع لتفادي اللكمة.

لذا فلا بد أن يتسم الملاكم بالثقة بالنفس للقدرة على أداء المهارات اللكمات، وأداء التحركات الدفاعية والخداع بالمستوي المطلوب، كذلك استثمار المهارات العقلية في المنافسة.

ويلعب 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 مهما كان مستوي تقدم مهاراته الفنية بدون تطور 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 المشتركين 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 كمدرّب في العديد من مراكز التدريب ومراكز الشباب والأندية أن عملية تعلم واكتساب مختلف المهارات واللكمات وتحركات الخداع فضلاً عن حركات الرجلين 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 المستوي المهاري للملاكمين الناشئين، فمنهم من يمر بمراحل التعلم الثلاثة التوافق الأولي، التوافق الجيد، إلى أن يصل إلى المرحلة الآلية في الأداء في وقت مثالي، وهذه الفئة تتميز بالمستوي

العالي، ومنهم من يصل في نفس الوقت إلي مرحلة التوافق الجيد فقط، ويطلق عليهم فئة تتميز بالمستوي الجيد، ومنهم من يظل في المرحلة الأولى وهذه هي فئة ذات المستوى الضعيف، وهي الغالبية من الملاكمين.

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

كذلك لاحظ الباحث أنه من واقع التدريبات للاعبين أنهم يصلوا إلي مستوى عالي أثناء التدريب وفي أثناء المنافسات تنخفض مستوياتهم الأمر الذي يؤثر علي المستوى الفني للاعبين، مما يلقي بكثير من

الضغوط 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 تكمن في محاولة تصميم برنامج مقترح لتنمية بعض المهارات العقلية للارتقاء بمستوى المهارات الخداعية في رياضة الملاكمة للناشئين في أقل زمن ممكن للتعرف على مدى فعالية البرنامج المقترح في تنمية بعض القدرات العقلية كاقدره على الإسترخاء والقدرة على تركيز الانتباه وأثرهما في تنمية مهارات الخداع لدى الملاكمين الناشئين تحت (18) سنة.

أهمية البحث والحاجة إليه
يقع على عاتق الدولة بشكل عام، والتربية الرياضية بشكل خاص الارتقاء بمستوى الرياضة المصرية، لاهتمام باكساب جميع فئات الشعب اللياقة البدنية والمهارية والذهنية والنفسية، باعتبار أن مجال التربية الرياضية من المجالات التربوية الهامة والفعالة في بناء جيل المستقبل لأي 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 المستوي العالي أو الضعيف في بعض مهارات الخداع في رياضة الملاكمة على الرغم أهمية تلك المهارات،

وعلى حد علم الباحث - تعد هذه الدراسة الأولى التى تتناول أثر تنمية بعض القدرات العقلية كالقدرة على الاسترخاء والقدرة على تركيز الانتباه فى مستوى أداء مهارات الخداع لدى ناشئ الملاكمة تحت (18) سنة.

ب- الأهمية التطبيقية :-

تكمن الأهمية التطبيقية للدراسة فى ضوء ما تسفر عنه الدراسة من نتائج (التغذية الراجعة) فى لتنمية بعض القدرات العقلية لدى ناشئ الملاكمة وبالتالي إلى رفع المستوي الأداء المهاري للملاكمين، وذلك من خلال برنامج تدريبي صمم على أسس علمية لتحقيق هذا الغرض يمكن الاستفادة منه فى مجال تدريب قطاعى ناشئ الملاكمة.

أهداف البحث

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

- 1- معرفة مستوى الأداء المهارى لدى ناشئ الملاكمة تحت (18) سنة قبل وبعد تنفيذ البرنامج المقترح لتنمية بعض المهارات العقلية للارتقاء بالمستوي الفني لبعض مهارات الخداع.
- 2- معرفة مستوى القدرات - قيد البحث لدى ناشئ الملاكمة تحت (18) سنة قبل وبعد تنفيذ البرنامج المقترح لتنمية بعض المهارات العقلية للارتقاء بالمستوي الفني لبعض مهارات الخداع.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق معنوية بين القياس القبلى والبعدى فى مهارات الخداع- قيد البحث لدى ناشئ الملاكمة تحت (18) سنة.
- 2- توجد فروق معنوية بين القياس القبلى والبعدى فى مهارة القدرة على الاسترخاء لدى ناشئ الملاكمة تحت (18) سنة.

- 3- توجد فروق معنوية بين القياس القبلى والبعدى فى مهارة التصور العقلى لدى ناشئى الملاكمة تحت (18) سنة.
- 4- توجد فروق معنوية بين القياس القبلى والبعدى فى مهارة تركيز الانتباه لدى ناشئى الملاكمة تحت (18) سنة.
- 5- توجد علاقة دالة إحصائياً بين العمليات العقلية ومهارات الخداع لدى ناشئى الملاكمة تحت (18) سنة.
- منهج البحث
- المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي القياس القبلى والبعدى للمجموعة واحدة، نظرا لمناسبته وطبيعة البحث.

مجتمع البحث

شتمل مجتمع البحث على لاعبي الملاكمة الناشئين تحت (18)، ومن المسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة 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 للملاكمة للموسم التدريبي (2008 م/ 2009 م)، وقد بلغ حجم العينة (23) ملاكماً يمثلون (65.72 %) من المجتمع الأصلي للبحث والبالغ عددهم (35) ملاكماً.

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 Cattel.
- 3- مقياس القدرة على الاسترخاء/ تصميم فرانك فيتال Frank vital (1971م).
- 4- مقياس التصور العقلي فى المجال الرياضي/ تصميم مارتنز Martens (1982م).
- 5- اختبار شبكة التركيز/ تصميم دورثى هاريس Derthy hariss.
- 6- استمارة تقييم أداء ناشئ الملاكمة لمهارات الخداع/ تصميم الباحث (2004م).

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:-

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

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

إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدى عند مستوى دلالة (0.05) في مهارة القدرة على الاسترخاء ولصالح متوسط القياس البعدى، ويعزى الباحث هذه الفروق إلى أثر البرنامج التدريبي العقلى الذى أدى إلى تنمية 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 والبعدى 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 فى جميع أبعاد مهارة التصور العقلى عند مستوى دلالة (0.05) لصالح متوسط القياس البعدى، حيث تزايدت مقادير متوسطات أبعاد مهارات التصور العقلى القدرة على لدى عينة البحث فى القياس البعدى عن مقادير متوسطات نفس الأبعاد فى مهارات التصور العقلى فى القياس القبلى، حيث بلغ مقدار متوسط التصور البصرى لدى عينة البحث فى القياس البعدى (17.26)، فى حين بلغ مقدار متوسط نفس القدرة فى القياس القبلى (13.48)، كما بلغ مقدار متوسط التصور السمعى لدى عينة البحث فى القياس البعدى (16.26)، بينما بلغ مقدار متوسط نفس القدرة فى القياس القبلى (13.04)، أما بالنسبة لقدرة التصور الحس حركى فقد بلغ مقدار متوسطها لدى عينة البحث فى القياس البعدى (16.13)، وأنخفض

مقدار متوسط نفس القدرة فى القياس القبلى (12.74). كما بلغ مقدار متوسط التصور الإنفعالى لدى عينة البحث فى القياس البعدى (17.35)، فى حين بلغ مقدار متوسط نفس القدرة فى القياس القبلى (13.73)، وجاء مقدار متوسط القدرة على التحكم فى التصور لدى عينة البحث فى القياس البعدى (17.52)، بينما أنخفض مقدار نفس القدرة فى القياس القبلى (14.43).

4- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدى عند مستوى دلالة (0.05) في جميع مهارات الخداع - قيد البحث والتي تمثلت فى مهارة الدوائر بقبضة اليد الأمامية، مهارة اللكمة 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 فى مهارات الخداع قيد البحث قد تراوحت ما بين (148.86%) إلى (79.79%). ويعزى الباحث هذه التحسن فى مهارات الخداع قيد البحث للأثر الإيجابي للبرنامج التدريب العقلى فى تنمية القدرات العقلية - قيد البحث لدى عينة البحث، والتي تمثلت فى القدرة على الاسترخاء، وتركيز الانتباه، والتصور العقلى بأبعاده (التصور البصرى، التصور السمعى، والتصور الحس حركى، والتصور الإنفعالى، والتحكم فى التصور، وقد انعكس هذا الأثر الإيجابي على مستوى أداء مهارات الخداع الأربعة لدى عينة البحث سواء كان ذلك فى اللكم التخليى أو اللكم المشروط أو اللكم 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 يعنى أن تنمية القدرات العقلية والمتمثلة فى (الاسترخاء، وتركيز الانتباه، والتصور البصرى، التصور السمعى، والتصور الحس حركى، والتصور الإنفعالى، والتحكم فى التصور) تؤثر إيجابياً على مستوى أداء المهارات الخداعية الأربعة (مهارة الدوائر بقبضة اليد الأمامية، مهارة اللكمة غير المكتملة، ومهارة إنشاء الركبتين، ومهارة نصف خطوة للأمام) لدى ناشئ الملاكمة تحت (18) سنة.

التوصيات :-

إستناداً إلى النتائج التى توصل إليها الباحث فى هذه الدراسة يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :

- الاسترشاد بأهمية تنمية القدرات العقلية كأحد العوامل للإرتقاء بمستوى أداء المهارات الخداعية فى رياضة الملاكمة.
- الاستعانة بالأخصائى النفسى الرياضى والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.
- ضرورة قيام الأخصائى النفسى الرياضى بتنمية وتطوير المهارات العقلية لدى الناشئين، وعد قصور الأهتمام على اللاعبين الدوليين.
- التأكيد على كل من الأخصائى النفسى الرياضى واللاعب بأن المهارات العقلية تحتاج إلى تدريب متواصل حتى تصل إلى المستوى الذى يمكن به توظيفها فى المواقف التنافسية.
- إجراء دراسات أخرى مشابهة على لاعبى الأنشطة الأخرى للتعرف على القدرات العقلية والمهارات الخداعية المميزة لكل نشاط من هذه الأنشطة.

ملخص البحث باللغة الإنجليزية