

تأثير التدريب الذهني المضاف للتعلم المهاري في تعلم بعض
المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة

أ.م.د. كمال جلال

جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية

2008

مستخلص البحث

تأثير التدريب الذهني المضاف للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية في
لعبة الملاكمة

الباب الأول: "التعريف بالبحث": أشتمل هذا الباب على المقدمة وأهمية البحث
حيث تناول هذا البحث أهمية ودور التدريب الذهني في إعطاء النتائج الإيجابية للعمليات
التعليمية والتدريبية ورفع المستوى الفني في أداء المهارات لجميع الألعاب الرياضية ،
والإشارة إلى الأهمية من البحث حيث إن التدريب الذهني لا يقتصر استخدامه في
المنافسات بل أنه يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وانه مهم جداً في مرحلة اكتساب
المهارات لذلك كان له الأهمية العالية جداً والمؤثرة في عمليتي التعليم والتدريب .

أما مشكلة البحث فقد تطرق الباحث من خلالها إلى إهمال هذا النوع من
التدريب من قبل معلمينا ومدرسينا عند وضعهم لمناهجهم التعليمية أو التدريبية بسبب قلة
المعلومات المتوفرة لديهم عن أساسيات هذا التدريب والعوامل المطلوب توافرها للعمل
به لإنجاح العمليتين التعليمية والتدريبية لذلك كان التردد والخوف من احتمالية التأثيرات
السلبية له على المنهج المعد أصلاً هو السبب في الابتعاد عن هذا النوع المهم من
التدريب وبالتالي عدم توافر ركن مهم من أركان العمل للوصول للأهداف من المناهج .

وهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات
الأساسية في لعبة الملاكمة بالإضافة إلى المقارنة بين تأثير التدريب الذهني المضاف
للمناهج التدريبية وتأثير المنهج التدريبي في تعلم المهارات الأساسية بالملاكمة .

وافترض وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي
للمجموعة التدريبية في أداء بعض المهارات الأساسية بالملاكمة ووجود فروق ذات دلالة

معنوية أيضاً في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء بعض المهارات الأساسية بالملاكمة.

الباب الثاني: "الدراسات النظرية والمشابهة": تطرق الباحث في هذا الباب إلى موضوع التدريب الذهني وأنواعه وأهدافه ومراحله ومتطلباته والخطوات التي يجب الالتزام بها عند العمل عليه وتوأمته بالتعليم أو التدريب البدني كطريقة مثلى للوصول للأهداف المنشودة بأقصر الطرق وأقل التكاليف وذكر الباحث دراستين مشابهتين لعمله.

الباب الثالث "منهج البحث وإجراءاته الميدانية": تضمن هذا الباب المنهج الذي استخدمه الباحث في البحث وهو المنهج التجريبي ، ووصف لعينة البحث ، وتضمنت إجراءات البحث إعداد منهج للتعلم المهاري للعبة الملاكمة ومنهج آخر خاص بالتدريب الذهني وعرض المنهجين على الخبراء كلاً حسب اختصاصه وتدريب استبيان للتصور الرياضي ، وإعداد استمارة استبيان لتقويم الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة. وإجراء التجربة الرئيسية بتطبيق المنهجين وعمل الاختبارات البعيدة على عينة البحث.

الباب الرابع "عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها": تضمن هذا الباب عرض وتحليل النتائج التي حصل عليها الباحث من إجراء الاختبارات على عينة البحث ومعاملتها إحصائياً ومناقشتها ، وقد أثبتت النتائج الفروض الموضوعية لهذه الدراسة.

الباب الخامس "الاستنتاجات والتوصيات": من خلال مناقشة النتائج توصل الباحث إلى عدة استنتاجات حقق بها هدف بحثه حيث ظهرت إن منهج التدريب الذهني المرافق للتعلم البدني كان فعالاً ، وإن استخدام هذا النوع من التدريب يعطي فاعلية أكبر في تعلم المهارات الأساسية مقارنة بالتعليم المهاري فقط ، واستناداً على هذه الاستنتاجات أوصى الباحث ببعض التوصيات.

Abstract

The Effect of Mental Training That Accompanies Skill Learning to Learn Some of Fundamental Skills in Boxing

The study purpose:

This study is aimed at knowing the effect of mental training that accompanies skill learning, and comparing it with a skillful learning program to learn some of the Fundamental Skill of Boxing.

The study results:

Results indicated that there was no significant difference between the pre and posttest of imagination for the control group.

There was a significant difference between the pre and posttest of imagination for the experimental group. There was a significant difference between the control and experimental groups in the skill test and favor of the second group too.

These results emphasized the importance of the mental training that accompanies skill learning relative to skill learning alone

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد التدريب الذهني أحد الأساليب التدريبية التي تدفع العملية التدريبية والتعليمية لتحقيق نتائج أفضل وتشير نتائج الدراسات إلى تأثير هذا النوع من التدريب بشكل إيجابي على العمليتين ، إذ يشير العديد من المختصين في المجال الرياضي إلى أن استخدام التدريب الذهني المدعم بالأداء العملي يؤدي إلى نتائج أكثر فعالية من استخدام التدريب العملي بمفرده. إن استخدام التدريب الذهني على أداء الحركات ذهنياً في أي لعبة من الألعاب يكون أكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه الحركة أو المهارة.

والوقت هو الفترة التي يستغرقها الرياضي في التدريب على أداء الحركة أو المهارة ذهنياً ، والذي يفترض أن يكون مساوياً للوقت الذي يتطلبه أداء المهارة بصورة فعلية ، إن القابلية في أداء الحركات ذهنياً ضمن الوقت الحقيقي يعد جزءاً مهماً وأساسياً لمستوى الإنجاز العالي ، إن الضغط النفسي والشعور بالقلق عوامل تؤثر سلبياً على قدرة التحكم بالأداء ، وعندما يستطيع الرياضي استعادة الحركات ذهنياً (التدريب الذهني) وضمن الوقت الحقيقي فإن تأثير القلق على الأداء يكون قليلاً⁽¹⁾.

"وترجع أهمية التدريب الذهني إلى أنه لا يقتصر استخدامه في المنافسات الرياضية ، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام ، وبخاصة في مراحل اكتساب المهارات الحركية لتؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم"⁽²⁾. كما إن التدريب الذهني يساهم في دقة أداء مستوى المهارة.

ومن هنا تأتي أهمية البحث من خلال استخدام أسلوب التدريب الذهني في تدريبات الملاكمة والذي سيكشف عن مدى فائدة هذا الأسلوب في دقة الأداء المهاري للملاكمين

¹ - Day Ghtrey; Effect Teaching in Physical Education for Secondary School, 1990, P. 5.

² - محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص30.

ويحقق تقدم مستواهم ليتمكنوا من تحقي نتائج أفضل في دقة أداء بعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة.

1-2 مشكلة البحث:

إن التدريب الذهني لم يستخدم في مجتمعاتنا بالشكل المطلوب فهو لم يأخذ حجمه الطبيعي ضمن الوحدات التدريبية والتعليمية في الكثير من المجالات والألعاب الرياضية ومنها الملاكمة وذلك لقلة المعلومات المتوافرة لدى المدربين مما يؤدي إلى ترددهم في الدخول لهذا المجال على الرغم من فاعلية استخدام هذا النوع من التدريب.

ولخبرة الباحث الميدانية ومحاولة منه الإسراع والإتقان بعملية التعليم ونظراً للصعوبات الفنية والحركية الموجودة في لعبة الملاكمة فقد اتجه الباحث إلى موضوع التدريب الذهني واستخدمه كطريقة من طرائق التعلم لتحقيق الدقة في الأداء للمهارات الأساسية بالملاكمة بسبب خصوصية هذه اللعبة.

1-3 أهداف البحث:

1. التعرف على تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة.
2. المقارنة بين تأثير التدريب الذهني المضاف للمنهاج التدريبي وتأثير المنهاج التدريبي في تعلم المهارات الأساسية بالملاكمة.

1-4 فروض البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالملاكمة.
2. وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء بعض المهارات الأساسية بالملاكمة.

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: طلبة المرحلة الثانية - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.
- المجال الزمني: 16 / 11 / 2008 ولغاية 8 / 12 / 2008.
- المجال المكاني: قاعة الملاكمة / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد.

2- الدراسات النظرية والسابقة

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 التدريب الذهني:

يعرف التدريب الذهني بأنه "أحدى طرائق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم"⁽¹⁾ ، ويعرف أيضاً "الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولات تطوير الأداء"⁽²⁾ ورفه نزار الطالب والويس بأنه "نشاط ذهني يقترن بنشاط حركي"⁽³⁾

2-1-2 أهداف التدريب الذهني:⁽⁴⁾

يهدف التدريب الذهني إلى تنمية وتطوير الفرد للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال:

1. زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات الذهنية المرتبطة.
2. زيادة القدرة على الإعادة والتكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي.
3. إزالة العوائق أمام التطور العام.
4. التحكم في الانتباه.
5. عزل التفكير.
6. التعرف على الجسم.
7. التدعيم الذاتي.
8. برمجة اللاشعور الذهني.

2-1-3 مراحل ومتطلبات التدريب الذهني:⁽⁵⁾

أ- مرحلة الإعداد الذهني:

الهدف منها تعليم الاسترخاء العضلي والعقلي ، حالات العقل وحالات بديل الوعي والتي تمثل القاعدة الأساسية للتحكم في التعبير الإيجابي.

ب- مرحلة التدريب على الطرائق الذهنية

¹ - محمد العربي شمعون ، عبد النبي جمال: التدريب العقلي في التنس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص13.

² - محمد عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1 ، الكويت ، دار القلم ، 1987 ، ص188.

³ - نزار الطالب ، كامل الويس: علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة ، 1993 ، ص64.

⁴ - محمد العربي شمعون: المصدر السابق ، 1996 ، ص16.

⁵ - محمد شمعون ، عبد النبي جمال: المصدر السابق ، 1996 ، ص20.

وتهدف إلى تعلم النظم البديلة للتحكم الذاتي ، طرائق التوجيه الذاتي ، وطرائق التصور الذاتي التي لها تأثير بحالة بديل الوعي.

ج- مرحلة تدريب القوى الذهنية

وتهدف إلى دمج المهارات الذهنية في المرحلة الأولى والثانية وتطبيقها في المجالات المختلفة.

2-1-4 خطوات التدريب الذهني:

لغرض التوصل إلى حالة إيجابية واستثمار التدريب الذهني يجب اتباع

الخطوات التالية:

أولاً: تعلم الاسترخاء:

الاسترخاء هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والإفادة الكاملة من الطاقة البدنية والذهنية والانفعالية ، إن التناوب بين الأداء والقدرة على الاسترخاء وهو محور التعلم يسهم في تحقيق أفضل الإنجازات في حين يفشل الرياضيين في تحقيق أفضل مستوياتهم أثناء السباقات بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب المنافسات والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلاً من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة.¹

ثانياً: التصور الذهني

يعد التصور الذهني من أكثر الطرائق المعرفية استخداماً ، حيث يمنح الفرد فرصة للتعامل مع المشكلة أو الظرف قبل مواجهتها فعلياً ، وبذلك يمنح الفرد الاستعداد لمواجهة المشكلة عند ظهورها والتعامل معها بشكل أفضل.

ويستخدم التصور لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنياً وتضمن الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء المهاري ، حيث إن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور الذهني مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم التخلص من الأخطاء.²

¹ - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي ، المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص275.

² - يحيى كاظم النقيب: علم النفس الرياضي ، (معهد إعداد القادة ، الرياضي ، 1990 ، ص224).

2-1-4 أنواع التدريب الذهني⁽¹⁾

هناك نوعان من التدريب الذهني:

أ- التدريب الذهني المباشر ، ويشمل على:

- التصور الذهني.
- الانتباه.

ب- التدريب الذهني غير المباشر ، ويشمل على:

- القراءة لوصف المهارة.
- مشاهدة الأفلام.
- الاستماع لوصف المهارة.
- مشاهدة النماذج الحية.
- الدمج بين الوسائل السمعية والمرئية.

2-2 الدراسات المشابهة

- دراسة محمد عبد الحسين 1998⁽²⁾

عنوان الدراسة: أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب الذهني بوصفه وسيلة من الوسائل التعليمية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

كانت عينة الدراسة مكونة من 45 طالب من طلاب الصف الأول المتوسط مقسمة إلى ثلاثة مجموعات بالتساوي ، (15) طالب للتدريب الذهني البدني و (15) طالب للتدريب البدني الذهني و (15) طالب للدراسة إلى أن استخدام التدريب الذهني مع البدني ذو نتائج أفضل من استخدام التدريب البدني وإن استخدام التدريب الذهني قبل البدني تساعد على تثبيت الأداء الصحيح لدى المتعلم.

- دراسة انتصار عويد علي 1998⁽³⁾

عنوان الدراسة: مقارنة أثر التدريب الذهني والبدني في تعلم مهارة الرمية الحرة بكرة السلة.

¹ - محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص46.

² - محمد عبد الحسين: أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998.

³ - انتصار عويد: مقارنة أثر التدريب الذهني والبدني في تعلم مهارة الرمية الحرة بكرة السلة ، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية ، العدد (18) 1998 ، ص95.

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب الذهني والبدني في تعلم مهارة الرمية الحرة بكرة السلة.

واشتملت عينة البحث على (18) طالبة ووزعت الطالبات على ثلاث مجموعات وبمعدل (6) طالبات لكل مجموعة ، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن للتدريب الذهني التأثير الأفضل من التدريب الذهني البدني في تعلم مهارة الرمية الحرة ، كما إن نتائج التدريب البدني والذهني البدني أفضل من التدريب الذهني فقط.

3- منهج البحث وإجراءاته:

3-1 منهج البحث:

تم اختيار المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث حيث أنه يعطي نتائج وافية وملموسة عن طبيعة الحالة والمنهاج الموضوع.

3-2 عينة البحث:

اشتملت العينة على (20) طالب من طلبة المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد. وتم استبعاد الطلاب ذوي الخبرة السابقة بالملاكمة أو غير المتجانسين في العمر أو مستوى التصور. ثم تم تقسيم العينة على مجموعتين متكافئتين حسب التوزيع الفردي والزوجي ، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

3-3 إجراءات البحث:

- تم إعداد منهاج للتعلم المهاري للعبة الملاكمة وعرضه على خبراء* في مجال تعليم الملاكمة ، حيث أشارت مجموعة أرائهم إلى أن هذا المنهاج متفق عليه وملائم لعينة البحث.
- إعداد فلم (CD) كوسيلة عرض من الوسائل المساعدة متضمن منهاج تعليمي للمهارات الأساسية للملاكمة.
- تعريب استبيان للتصور الرياضي (Sport Imagery Question native)** وعرضه على خبراء في مجال التعلم الحركي وعلم النفس للتأكد من صلاحيته ، حيث أشارت مجموعة الآراء إلى صلاحية وملائمة هذا الاستبيان لعينة البحث.

* الخبراء:

عبد الزهرة جواد/مدرّب المنتخب الوطني بالملاكمة /الاتحاد العراقي المركزي للملاكمة.
فاروق جنجون/مدرّب المنتخب الوطني بالملاكمة/الاتحاد العراقي المركزي للملاكمة.
طارق محمد/مدرّب المنتخب الوطني بالملاكمة/الاتحاد العراقي المركزي للملاكمة.
عماد محمود/ماجستير تربية رياضية / ملاكمة/جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية.

- إعداد منهاج خاص بالتدريب الذهني وعرضه على خبراء^{**} في مجال التعلم الحركي وعلم النفس وطرائق التدريب للتأكد من صلاحيته ، حيث أشارت مجموعة آرائهم إلى أن هذا المنهاج صالح وملائم لعينة البحث.
- إعداد استمارة استبيان لتقويم الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة.

4-3 التجربة الرئيسية:

- تضمن المنهاج التعليمي (6) وحدات تعليمية لكلا المجموعتين ، زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة وكل وحدة تحتوي على جزء للإحماء والجزء التعليمي والجزء التطبيقي والجزء الختامي ولكلا المجموعتين.
- أما المجموعة التجريبية فيدمج المنهاج الخاص بالتدريب الذهني مع الجزء التطبيقي لتكوين جزء متكامل.
- بعد الانتهاء من تطبيق المنهاج التعليمي تم إجراء الاختبارات البعدية:
أ - اختبار بعدي لمستوى التصور الذهني للطلبة.
ب- الاختبار المهاري من قبل المحكمين.

5-3 المعالجات الإحصائية:

- تم استخدام الحقيبة الإحصائية (Spss) للقوانين الإحصائية:
- الوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - اختبار (t) للعينات الغير متناظرة.
 - اختبار (t) للعينات المتناظرة.

^{**}الملحق رقم (1)

^{**} الخبراء:

- أ.د. قاسم لزام صبر/تعليم حركي/جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
أ.د. محمد جسام عرب/علم النفس / ملاكمة //جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
أ.د. حازم علوان/علم النفس/جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

4- الباب الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-4 عرض وتحليل نتيجة اختبار التصور ومناقشتها للمجموعة الضابطة:

جدول رقم (1)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) لاختبار التصور الذهني في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

معنوية الاختبار	قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحتسبة	البعدي		القبلي		الاختبار
			ع ±	س	ع ±	س	
غير معنوي	2.23	1.81	3.89	79.62	4.93	80.53	التصور الذهني

* تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)

يبين لنا الجدول رقم (1) نتيجة اختبار التصور الذهني للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي حيث كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (80.53) (4.93) للاختبار القبلي ، وكان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي على التوالي (79.62) (3.89) وباستخراج قيمة (T) المحتسبة البالغة (1.81) أتضح أنها أقل من القيمة الجدولية البالغة (2.23)* ، أي أن الفرق غير معنوي. وهذا أمر طبيعي حيث إن أفراد المجموعة الضابطة لم يتحسنوا في اختبار التصور كونهم لم يدخلوا منهاج التدريب الذهني والذي يساهم في تحسين القدرات التصورية التي تزيل الغموض الموجود في الصورة الحركية.

4-2 عرض وتحليل نتيجة اختبار التصور ومناقشتها للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (2)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) لاختبار التصور الذهني في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

معنوية الاختبار	قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحتسبة	البعدي		القبلي		الاختبار
			ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	2.23	5.61	6.5	86.44	5.22	79.32	التصور الذهني

* تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)

* وديع ياسين ، حسن العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، (1999) ص440.

يبين لنا الجدول رقم (2) نتيجة اختبار التصور الذهني للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي حيث كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (79.32) (5.22) للاختبار القبلي ، وكان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي على التوالي (86.44) (6.5) وباستخراج قيمة (T) المحتسبة البالغة (5.61) أتضح أنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.23) ، أي أن الفرق معنوي. أي أن هناك تطوراً ملحوظاً لأفراد المجموعة التجريبية لاستفادتهم من المنهاج الخاص بالتدريب الذهني الذي حسن من القدرات التصورية لديهم بعد زوال الغموض لبعض الجوانب المتعلقة بالصورة الحركية.

3-4 عرض وتحليل نتيجة اختبار التصور ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي:

جدول رقم (3)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) لاختبار التصور الذهني في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبار	الضابطة		التجريبية		قيمة (T) المحتسبة	قيمة (T) الجدولية	معنوية الاختبار
	ع ±	س	ع ±	س			
التصور الذهني	79.32	5.22	86.44	6.5	3.85	2.09	معنوي

* تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)

أتضح من الجدول رقم (3) أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (79.32) (5.22) ، وكان الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (86.44) (6.5) وباستخراج قيمة (T) المحتسبة البالغة (3.85) أتضح أنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.09).

أي إن هناك فرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية وذلك لتطور المجموعة التجريبية في الجوانب التصورية بعد تطبيق منهاج التدريب الذهني الذي كانت فاعليته واضحة حيث سنحت لهم فرصة التدريب من وضع الاسترخاء وإعطاء الحرية للجهاز العصبي المركزي لاستخدام السوائل العصبية الذاهبة والواردة من العضلات.

جدول رقم (4)

يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للاختبارات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

معنوية الاختبار	قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحسبة	ع	س	المجموعة	المهارة
معنوي	2.09	2.93	1.40	6.33	الضابطة	وقفه الاستعداد
			2.11	8.05	التجريبية	
معنوي		3.61	0.51	7.21	الضابطة	اللكمة المستقيمة اليسارية
				1.31	9.03	
معنوي		2.87	0.85	7.65	الضابطة	اللكمة المستقيمة اليمينية
				2.42	8.96	
معنوي		2.31	1.10	8.0	الضابطة	اللكمة الخطافية اليسارية
				2.13	9.12	
معنوي		3.08	4.09	6.11	الضابطة	اللكمة الخطافية اليمينية
				2.50	8.06	
معنوي		2.55	2.11	7.88	الضابطة	اللكمة القلع اليمين
				3.01	8.09	
معنوي		3.22	1.12	6.99	الضابطة	اللكمة القلع اليسار
				2.01	8.54	

* تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (20)

من خلال الجدول رقم (4) أظهرت النتائج وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في جميع المهارات وهذه النتائج منطقية كون إن مهارات الملاكمة في الغالب من المهارات الصعبة إلى حد ما ويحتاج تعلمها وإتقانها فترة وتدريب متواصل.

• في اختبارات اللكمات المستقيمة اليسارية واليمينية كان هناك فرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يعني إن منهج التدريب الذهني المصاحب قد أثر على المجموعة في هاتين المهارتين كون إن فيهما حركة وسرعة في الأداء وهذه الحركة تعتمد على برامج حركية ولذلك زادت صعوبة الأداء وابتأت تحتاج إلى تصور دقيق لبعض أجزاء الجسم ولاسيما إن مفاصل الجسم في هاتين المهارتين تكون في أوضاع غير اعتيادية.

• وفي اختبار اللكمات الخطافية اليسارية واليمنية كانت أيضاً فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ويعود سبب الفروقات التي حصلت عليها المجموعة لتدريب هذه المجموعة على الاسترخاء الذي أتاح الفرصة للجهاز العصبي المركزي لتحسس المعلومات الواردة من الوحدات الحركية.¹ والتي ساعدت على تصور دقيق لأجزاء الجسم وأداء حركات متتابعة بعد ما تكونت برامج حركية متسلسلة ومترابطة لتكوين الأداء الكامل.

• وفي اختبارات اللكمات القلع اليسارية واليمنية أيضاً كانت هناك فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك إلى أن هذه اللكمات تحتاج إلى مسارات حركية معينة وان تعلم هذه المسارات وأداؤها يحتاج إلى الإحساس ببركات أجزاء الجسم وتوجيهها وهذا يعتمد الإحساس الحركي الذي يتطور ويتحسن ويزداد دقة نتيجة التدريب والتكرار ومن الطبيعي أن التدريب المختلط (بدني - ذهني) سيعطي أفضلية في دقة الحركة وتقليل لأخطاء.

5- الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية معتمداً على نتائج الاختبارات وكما يلي:

1. إن منهاج التدريب الذهني المرافق للتعلم المهاري كان فعالاً وإن هذه الفعالية ظهرت في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.
2. إن استخدام التدريب الذهني المرافق للتعليم المهاري يعطي فاعلية أكبر في تعلم المهارات الأساسية للعبة الملاكمة مقارنة بالتعليم المهاري فقط ولاسيما إن لعبة الملاكمة تعتمد على النواحي الإدراكية العالية.

2-5 التوصيات:

ومن خلال ما توصل إليه الباحث يوصي بما يلي:

1. استخدام منهاج التدريب الذهني المرافق للتعليم المهاري خلال الوحدات التعليمية لما لذلك من إيجابية واضحة وظاهرة في تعلم المهارات.
2. التدريب على الاسترخاء يعطي للمتعلم فرصة هادئة للتعلم وهذه الفرصة من أساسيات ظروف التعلم.
3. زيادة حصة التدريب الذهني خلال الوحدات التعليمية لما لذلك من أثر فعال على تعلم المهارات الأساسية.

¹ - يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتب الصخرة، بغداد، 2002، ص 47.

المصادر

- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي ، المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- انتصار عويد: مقارنة أثر التدريب الذهني والبدني في تعلم مهارة الرمية الحرة بكرة السلة ، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية ، العدد (18) 1998 .
- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ،
- محمد العربي شمعون ، عبد النبي جمال: التدريب العقلي في التنس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 .
- محمد عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1 ، الكويت ، دار القلم ، 1987 .
- يحيى كاظم النقيب: علم النفس الرياضي ، (معهد إعداد القادة ، الرياضي ، 1990) .
- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 .
- محمد عبد الحسين: أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998 .
- وديع ياسين ، حسن العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، (1999) .
- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة ، بغداد ، 2002 ، ص47 .
- نزار الطالب ، كامل الويس: علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة ، 1993 .
- Day Ghtrey; Effect Teaching in Physical Education for Secondary School, 1990, P. 5.

برنامج التدريب الذهني

استبيان التصور الرياضي

مع إكمالك لهذا الاستبيان ، تذكر من أن التصور هو شمول لكل الحواس مثل السمع ، الشعور ، اللمس ، والشم ، ومعها ممكن أن تختبر انفعالاتك. وأدناه ستجد وصفاً لـ (4) حالات رياضية عام. عليك أن تتصور الحالة العامة وأن تقدم أكثر التفاصيل من تصورك لتجعل التصور حقيقياً قدر المستطاع.

بعدها سوف تسأل لتقويم تصورك في (5) جوانب:

1. ما حيوية رؤيتك للتصور (محور بصري).
2. ما وضوح سماعتك للأصوات (محور سمعي).
3. ما حيوية شعورك بحركات جسمك خلال الحركة (محور حس - حركي).
4. ما وضوح إدراكك (وعيك) لمزاجك أو انفعالاتك (محور انفعالي).
5. ما قدرتك على التحكم بتصورك (محور تحكمي).

ملاحظة: يقصد الباحث بمصطلح الحيوية: هو جعل التصور حقيقياً قدر المستطاع.

بالطبع ليس هناك تصور صح أو خطأ. استخدام مهاراتك التصورية للحصول على تصور واضح وحيوي للحالة العامة الموصوفة قدر المستطاع. بعد إكمالك للتصور للحالة الموصوفة قوم نفسك في مهارتك على التصور.

التدريب لوجدك:

اختر مهارة أو نشاط معين من رياضتك مثل الرمية الحرة أو مهارة على المتوازي في الجمناستيك أو تسجيل الهدف بكرة القدم أو تمرير كرة أو ضرب الكرة. الآن تصور ذاتك وأنت تؤدي هذه المهارة أو النشاط في المكان الذي عادة ما تتدرب عليه (المسبح ، الحلبة ، القاعة ، الميدان ، الساحة) دون وجود أي شخص آخر. أغلق عينيك لدقيقة وحاول أن ترى ذاتك في المكان ، أسمع الأصوات ، أشعر بجسمك يؤدي الحركة وكن واعياً من حالتك الذهنية أو المزاجية. حاول أن ترى ذاتك من وراء عينيك أو من داخل جسمك.

واضح وجيوي	واضح	معتدل	غير واضح	لا يوجد	الفقرات	ت
5	4	3	2	1	قوم مدى رؤيتك لذاتك تؤدي النشاط	أ
5	4	3	2	1	قوم مدى سماعك لأصوات النشاط	ب
5	4	3	2	1	قوم مدى شعورك تؤدي النشاط	ج
5	4	3	2	1	قوم مدى وعيك بمزاجك	د
5	4	3	2	1	قوم مدى تحكمك على تصورك	هـ

التدريب مع الآخرين:

أنت تقوم بذات النشاط ولكن الآن أنت تتدرب على المهارة مع المدرب وزملائك حاضرون ولكن في هذا الوقت تقترف خطأ يلاحظك الجميع فيه. أغلق عينيك لدقيقة لتصور اقترافك الخطأ والحالة التي تلي ذلك مباشرة بحيوية قدر المستطاع. حاول أن ترى ذاتك من وراء عينيك أو من داخل جسمك.

واضح وجيوي	واضح	معتدل	غير واضح	لا يوجد	الفقرات	ت
5	4	3	2	1	قوم ذاتك في حيوية رؤية ذاتك في الحالة	أ
5	4	3	2	1	قوم ذاتك في حيوية سماعك للأصوات في الحالة	ب
5	4	3	2	1	قوم ذاتك في حيوية شعورك تجاه أداؤك للحالة	ج
5	4	3	2	1	قوم ذاتك في حيوية شعورك بانفعالات الحالة	د
5	4	3	2	1	قوم ذاتك في حيوية تحكمك على التصور	هـ

مراقبة زميل اللعب:

فكر في زميل يؤدي حركة معينة بشكل خاطئ في المنافسات مثل فشله في ضربة جزاء ، اجتيازه من قبل عدائين آخرين أو سقوطه من الحلبة ، أغلق عينيك لدقيقة لتتصور حيويًا وحقيقياً قدر المستطاع مراقباً زميلك يؤدي الحركة الخاطئة في وقت حرج م المنافسة.

واضح وحيوي	واضح	معتدل	غير واضح	لا يوجد	الفقرات	ت
5	4	3	2	1	قوم حيوية رؤيتك لزميلك في هذه الحالة	أ
5	4	3	2	1	قوم حيوية سماعك للأصوات في هذه الحالة	ب
5	4	3	2	1	قوم حيوية شعورك بحركتك في هذه الحالة	ج
5	4	3	2	1	قوم حيوية شعورك بانفعالات في هذه الحالة	د
5	4	3	2	1	قوم حيوية تحكمك على التصور	هـ

اللعب في سباق:

تصور ذاتك تؤدي النشاط نفسه في السابق وتصور نفسك تقوم بالنشاط بمهارة عالية والحشد والزملاء يظهرون إعجابهم بذلك. الآن أغلق عينيك لدقيقة وتصور الحالة بحيوية قدر المستطاع.

واضح وحيوي	واضح	معتدل	غير واضح	لا يوجد	الفقرات	ت
5	4	3	2	1	قوم بحيوية رؤيتك لذاتك في الحالة	أ
5	4	3	2	1	قوم بحيوية سماعك للأصوات في الحالة	ب
5	4	3	2	1	قوم بحيوية شعورك وأنت تؤدي الحركة	ج
5	4	3	2	1	قوم بحيوية شعورك بانفعالات الحالة	د
5	4	3	2	1	قوم بحيوية تحكمك على التصور	هـ

الدرجة:

الآن دعنا نحدد درجاتك في التصور وما معنى ذلك ، أجمع درجاتك في كل مجموعة أسئلة وسجلها أدناه:

الدرجة	البعد	السؤال
	بصري	مجموع كل أسئلة (أ)
	سمعي	مجموع كل أسئلة (ب)
	حسي - حركي	مجموع كل أسئلة (ج)
	انفعالي	مجموع كل أسئلة (د)
	تحكمي	مجموع كل أسئلة (هـ)

فسر درجاتك في البصري ، السمعي ، الحس - حركي ، الانفعالي ، التحكمي حسب المعيار التالي:

20 - 18	ممتاز
17 - 15	جيد
14 - 12	معتدل
11 - 8	مقبول
7 - 4	ضعيف

لاحظ الجانب الذي حققت فيه درجات واطئة وعد إلى التمارين التي قدمت في الفصل لزيادة قابليتك التصورية في ذلك الجانب ، كل هذه الجوانب مهمة للتدريب التصوري لذا لا تعتمد فقط على حرك البصري ، أعمل لتحسين الجوانب الأخرى.

استمارة اختبار لبعض المهارات الأساسية بلعبة الملاكمة

رقم الطالب :

الدرجة (10)	اسم المهارة	ت
	وضع الاستعداد	-1
	التقدم للأمام	-2
	التقهقر للخلف	-3
	اللكمة المستقيمة اليسار	-4
	اللكمة المستقيمة اليمين	-5
	اللكمة الخطف اليسار	-6
	اللكمة الخطف اليمين	-7
	اللكمة القلع اليسار	-8
	اللكمة القلع اليمين	-9
		-10
	المجموع:	

اسم القائم بالاختبار:

التوقيع:

التاريخ:

ملاحظة: يكون تقويم الطالب من (10) درجات لكل مهارة.