

تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين

* . د . سامي محب حافظ

المقدمة :

تعد دراسة علم النفس في المجال الرياضي لها أثر كبير في فهم سلوك الرياضي تحت تأثير ممارسة النشاط الرياضي والقدرة على الاستفادة من المعلومات والمعارف المكتسبة من الممارسة العملية لهذه الأنشطة منذ الصغر كما أن الوصول بالناشئين إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي التخصصي لا يتحقق عشوائياً ولكن من خلال تنمية وتطوير مختلف قدرات ومهارات ومخات ومعارف الناشئين بصورة تزيد من قدراتهم على تحقيق أفضل مستوى رياضي ، حيث يتوقف الوصول إلى المستويات الرياضية العالية والحفاظ عليها على مدى استخدام الرياضي لأقصى قدراته (البدنية ، المهارية ، والخططية ، النفسية) .

ولقد اثبتت الدراسات في مجال علم النفس الرياضي العلاقة الارتباطية الوثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضي حيث يتوقف وصول الناشئ إلى المستويات الرياضية العالية على امتلاكه للقدرات العقلية وفي ذلك يرى محمد علاوي (١٩٩٢) أن الأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والفني (المهارى ، الخططى) إلا أن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاءتهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وهو العامل النفسى الذى يلعب دوراً هاماً في تحقيق الفوز (١٩ : ١٦)

كما يشير كسلا من تشارلز جارفيلد Charles Garfield (١٩٩٥) ، محمد شعون (١٩٩٦) إلى أن تكامل العقل والبدن يحتاج إلى أن تسير تنمية المهارات العقلية بجانب تنمية عناصر اللياقة البدنية ، وكذا مستوى الأداء المهارى وزيادة معرفة اللاعب للمهارة التى يؤديها (٢٣ : ٣) ، (١٧ : ٣٦٢) .

ويضيف محمد شعون (١٩٩٦) أن التدريب العقلي جزءاً أساسياً فى اعداد اللاعب للدخول فى المنافسات الرياضية ، فهو يتضمن تصور الحركة ، وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف ، جميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة ، ويجب أن يملك اللاعب القدرة على تحليل أداء المنافس ، حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية واصدار القرارات (١٧ : ٣٠) .

ويشير أسامه راتب (١٩٩٥) الى أن المهارات العقلية والنفسية تمثل أهمية بالغة في الارتقاء بمستوى الأداء كما يذكر نقلا عن مارتينز Martens وأنستال Unestal " أن التدريب على بعض المهارات مثل الاسترخاء العضلي والعقلي وتركيز الانتباه والتصور العقلي والثقة بالنفس وغيرها من المهارات العقلية والنفسية يجب أن يسير جنبا الى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الاعداد طويل المدى وأغفال هذا البعد يقلل من فرص الوصول الى المستويات الرياضية العاليه" (٣ : ٢٠)

وتعتبر رياضة الملاكمة من الرياضات التي تتطلب من ممارسيها مستوى عالٍ من اللياقة البدنية التي تؤهلهم الى أداء المهارات الحركية (هجومية ، دفاعية ، هجوم مضاد) بصورة مستمرة وفعالة منذ بداية المباراة وحتى نهايتها خاصة بعد استخدام الكمبيوتر في احتساب النقاط ، وجمع النقاط التراكمي خلال جولات المباراة والمعرفة الفورية للنقاط المحسبة لحظة تسديد اللكمات والتي تُعتبر مؤشرا لتعديل طريقة أداء الملاكم خلال جولات المباراة ، كما أن تعديل جولات المباراة الى أربع جولات زمن كل جولة دقيقتان يتطلب من الملاكم الاستمرار في بذل الجهد بنفس القوة والسرعة والدقة التي بدأ بها المباراة مع الاحتفاظ بتركيز الانتباه والاسترخاء العضلي والعقلي خلال فترات الراحة بين الجولات والتصور العقلي .

ويشير اسماعيل حامد وآخرون (١٩٩٧) الى ان اللكمات المستقيمة والمجموعات المكونة منها تعتبر أول ما يتعلمه ويتدرب عليه الناشئ بعد تعلمه لوضع القبضة ووقفه الاستعداد في الملاكمة ، وذلك لأنها تؤدي من مسافات اللكم الطويلة ، وأنها سهلة في الأداء ، وتعمل على جمع أكبر عدد من النقاط ، كما أنها تستخدم كوسيلة دفاعية ضد اللكمات المنحنية مما يساعد على تحقيق الفوز (٥ : ٩٥ ، ٩٦) ، ويتفق ذلك مع ما توصلت اليه دراسة كلا من عاطف مغاورى وعبد العزيز غنيم (١٩٩٠) على أن تفوق اللكمات المستقيمة في زيادة عدد اللكمات الصحيحة والمحسبة خلال جولات المباراة (١٤ : ٢١٤) ، كما توصلت دراسة سامي حافظ (١٩٩٧) الى ان الملاكم يجب أن يتمتع بدرجة عالية من القدرة على استخدام حركات الرجلين في الاتجاهات المختلفة لأنها تعطي الملاكم الناشئ الفرصة للدخول على المنافس لكي يُسدد اللكمات المختلفة وأداء المهارات الدفاعية والهجوم المضاد (١٠ : ١٠٣) .

ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريب ومتابعة للبطولات وتحليل أداء الملاكمين الناشئين لاحظ انخفاض مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (اللكمات المستقيمة) ، وعدم قدرة الملاكم على توزيع الجهد خلال جولات المباراة وضعف تركيز الانتباه وضعف درجة التصور العقلي لحركات المنافس ، وبعد الاطلاع على الدراسات والبحوث والمراجع العلمية لاحظ عدم وجود دراسات تناولت التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين ، لذا كانت هذه الدراسة محاولة لتوجيه نظر المدربين الى أهمية التركيز على تنمية العمليات العقلية للناشئين مثل الاسترخاء العضلي والعقلي ، تركيز الانتباه التصور العقلي بجانب التدريب البدني والمهارى والخططي ، وقد تزداد الحاجة الى هذه الدراسة

خاصة بعد قرار الاتحاد الدولي للملاكمة للهواة بالموافقة على إقامة أول بطولة عالم للناشئين هذا العام وتخفيض سن البطولة الى مرحلة الناشئين (١٦ سنة) .

هدف البحث :

- التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أداء بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أداء بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق دالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين لصالح المجموعة التجريبية .

الدراسات السابقة :

أجرى جريوس Grouios دراسة (١٩٩٢) (٢٤) استهدفت التعرف على أثر برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء في سباحة الزحف على البطن ، تم استخدام المنهج التجريبي على عينة بلغ قوامها (٣٠ سباحا) ، تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين ، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء سباحة الزحف على البطن وأوصت الدراسة بضرورة استخدام التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني لأهمية في تحسين نتائج السباحين .

كما أجرى حامد الكومي دراسة (١٩٩٣) (٨) استهدفت التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء الرمية الجزائية لناشئ كرة اليد ، وقد تم استخدام المنهج التجريبي على عينة بلغ قوامها (٣٠ ناشئا) تم تقسيمهم الى مجموعتين وكانت أهم النتائج أن استخدام التدريب العقلي يؤدي الى تطوير مستوى أداء الرمية الجزائية لناشئ كرة اليد ، أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام باستخدام التدريب العقلي المدعم بالأداء العملي في مرحلة إتقان المهارات الحركية .

وقام أمين محمود بدراسة (١٩٩٤) (٧) استهدفت التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي في تطوير مستوى أداء الناشئين في رياضة المصارعة ، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة بلغت (٢٢ ناشئا) تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب العقلي له تأثير ايجابي في تطوير مستوى الأداء لدى لاعبي المصارعة الناشئين بجانب التدريب البدني والمهاري .

كما قام كلا من مارتن وهال Marten & Hall بدراسة (١٩٩٤) (٢٥) استهدفت التعرف على تأثير التصور العقلي في زيادة الدافعية في رياضة الجولف للمبتدئين ، وقد تم استخدام المنهج التجريبي على عينة بلغ قوامها (٣٩ لاعبا) ، تم تقسيمهم الى (٢٠ لاعب في المجموعة الضابطة) ، و (١٩ لاعب في المجموعة التجريبية) وكانت أهم النتائج أن التصور العقلي أثر إيجابي في زيادة مستوى الدافعية للاعبين رياضة الجولف المبتدئين .

بينما قام كل من سينجر وآخرون Singer & Et al بدراسة (١٩٩٤) (٢٧) استهدفت التعرف على تأثير استخدام برنامج للتدريب العقلي في تنمية سرعة الأداء للناشئين في رياضة التنس ، وقد تم استخدام المنهج التجريبي على عينة بلغت (٣٠ ناشئا) تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين (تجريبية ، ضابطة) ، وقد تم استخدام الحاسب الألي وجهاز الفيديو كاسيت في برنامج التدريب العقلي للمجموعة التجريبية ، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في سرعة أداء الإرسال لناشئ التنس ، وأوصى الباحثين باستخدام جهازى الحاسب الألي والفيديو كاسيت عند استخدام برنامج التدريب العقلي لتنمية سرعة أداء مهارة الإرسال لناشئ التنس .

وأجرى كلا من على ربحان وحمدي الجوهري دراسة (١٩٩٧) (١٦) استهدفت التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي في القدرة على الاسترخاء وأداء بعض حركات القوس خلفا ، وقد تم استخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٨ مصارعاً) تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين ، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب العقلي أداى الى تطوير القدرة على الاسترخاء وتحسين مستوى الأداء المهاري لبعض حركات القوس خلفا .

كما أجرى السيد العراقي (١٩٩٧) (٦) دراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي المدعم بالفيديو على تحسين مستوى أداء بعض الحركات المرتبطة بالمهارات الأساسية في المصارعة ، وقد تم استخدام المنهج التجريبي على عينة بلغت (٢٠ ناشئا) تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين ، وكانت أهم النتائج أن هناك تحسن ملحوظ في مستوى أداء بعض الحركات المرتبطة بالمهارات الأساسية في المصارعة .

بينما أجرى شامير Schamer دراسة (١٩٩٧) (٢٦) استهدفت وضع استراتيجية للتدريب العقلي للاعبين المارثون من خلال برنامج للتدريب العقلي ، وقد تم استخدام المنهج التجريبي على عينة بلغ قوامها (١٠ لاعبين من ذوى المستويات العالية) وكانت أهم النتائج أن زيادة نسبة التصور العقلي الى جانب التدريب البدني يؤدي الى الوصول الى أعلى مستوى مهاري للاعبين المارثون .

وقام أسامه شعبان بدراسة (١٩٩٨) (١) استهدفت التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الجودو ، وقد تم استخدام المنهج التجريبي على عينة بلغ قوامها (٢٠ ناشئا) وكانت أهم النتائج أن استخدام برنامج التدريب العقلي المقترح بجانب التدريب البدني

أدى الى وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الجودو .

كما قام وليد أحمد بدراسة (١٩٩٨) (٢٢) استهدفت التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي المدعم بالأداء العملي على أداء الكاتا للاعب الكاراتيه ، قد استخدم المنهج التجريبي على عينة بلغت (١٦ لاعبا) وتوصلت الدراسة الى أن برنامج التدريب العقلي له تأثير إيجابي على مستوى أداء الكاتا للاعب الكاراتيه ، وأوصت الدراسة باستخدام برنامج التدريب العقلي المقترح مقترناً بالأداء العملي للاعب الكاتا .

وقام استيورت Stewart بدراسة (١٩٩٨) (٢٨) استهدفت التعرف على تأثير برنامج للتخييل الذهني على أداء الرمية الحرة في كرة السلة ، وتم استخدام المنهج التجريبي على لاعب واحد فقط لعدد من المحاولات المتكررة وكانت أهم النتائج التأكيد على أهمية التخييل الذهني مع التدريب البدني لتحسين أداء مهارة الرمية الحرة .

بينما قام عادل صبرى بدراسة (١٩٩٩) (١٢) استهدفت التعرف على تأثير كلا من التدريب العقلي والتدريب بالأثقال على مستوى الأداء للملاكمين، تم استخدام المنهج التجريبي على عينة بلغت (٤٠ ملاكماً) تم تقسيمهم الى أربع مجموعات (ثلاث مجموعات تجريبية ، والرابعة ضابطة ، قوام كل منها ١٠ ملاكمن) وأظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي للمجموعة التي طبق عليها برنامج التدريب العقلي المدعم ببرنامج الأثقال في زيادة مستوى الأداء المهارى للملاكمين .

كما قام كلا من عبد العاطى عبد الفتاح ومحمد زيادة بدراسة (٢٠٠١) (١٥) استهدفت التعرف على تأثير تنمية التصور العقلي على دقة أداء الإرسال الأمامى من أعلى من الونب للناشئين فى الكرة الطائرة ، وقد تم استخدام المنهج التجريبي على عينة بلغت (٣٠ ناشئا) تم تقسيمهم الى مجموعتين ، وكانت أهم النتائج أن برنامج التصور العقلي أثر إيجابيا على نتائج اختبارات الارسال من أعلى من الونب للناشئين بجانب الاعداد البدني والمهارى والخططى .

اجراءات البحث :

١- منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم تجريبي ذو المجموعتين (ضابطة ، تجريبية) .

٢- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي نادى غزل الخلة للناشئين من (١٤ - ١٦ سنة) ، وقد بلغ عدد أفراد العينة الإجمالى (٣٩ ناشئا) تم توزيعهم على النحو التالى :

- ١٦ ناشئا للدراسة الأساسية . - ٢٠ ناشئا للدراسة الاستطلاعية .

- خصائص العينة :

- أن يكون الناشئ مسجل بسجلات الاتحاد المصرى للملاكمة للهواة موسم ٢٠٠٠/٢٠٠١ .

- أن يكون مارس الملاكمة مدة لا تقل عن سنة ولا تزيد عن سنتان .

- تم حساب تجانس العينة فى المتغيرات السن والطول والوزن ومعامل الذكاء والمتغيرات البدنية من خلال حساب معامل الالتواء

كما يوضحه جدول رقم (١) .

- تم حساب تكافؤ العينة فى متغيرات السن والطول والوزن ومعامل الذكاء والمتغيرات البدنية وبعض المهارات الأساسية والنفسية

فقد البحث ، كما يوضحه جداول أرقام (٢) ، (٣) .

جدول (١) المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء فى متغيرات السن والطول والوزن ومعامل الذكاء وبطارية الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٦

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٥,٣٠	١٥,٠٠	١,٦٠	٠,٥٦٣
٢	الطول	سم	١٦٦,٤٠	١٦٠,٠٠	٥,٧٠	١,٢٦٣
٣	الوزن	كجم	٦١,٦٠	٦٢,٠٠	٩,٤٠	٠,١٢٨
٤	معامل الذكاء	درجة	٤٥,٦٠	٤٦,٠٠	١٠,٦	٠,١١٢
٥	الجلوس من الرقود خلال ٣٠ ثانية	بالعدد	١٤,٦٠	١٤,٠٠	٣,٦٠	٠,٥٠٠
٦	الخطوات الجانبية	بالعدد	٢٣,٤٠	٢٢,٦٠	٢,١٠	١,١٤٣
٧	الولب الطويل من الثبات	سم	١٨٢,٧٠	١٧٥,٠٠	١٠,٦٦	٢,١٦٧
٨	الشد على العقلة خلال ٣ ثاينة	بالعدد	٥,٣٠	٤,٠٠	٣,١٠	١,٢٥٨
٩	الجلوس على أربع قذف الرجلين خلفا ٣٠ ثانية	بالعدد	١٥,٧٦	١٤,٠٠	٤,٢٣	١,٢٤٨

يتضح من جدول رقم (١) اعتدالية توزيع متغيرات السن والطول والوزن ومعامل الذكاء ومتغيرات

بطارية الاختبارات البدنية المستخدمة ، حيث تراوحت درجات معامل الالتواء ما بين ± ٣ كما يدل على تجانس مجموعة البحث .

جدول (٢) دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات السن والطول والوزن ومعامل الذكاء وبطارية الاختبارات البدنية قيد البحث

$$١٦ = ٢٥ + ١٥$$

م	اسم الاختبار	متوسط قياس المجموعة الضابطة	متوسط قياس المجموعة التجريبية	الفرق في المتوسطين	مجموع رتب المجموعة الضابطة	مجموع رتب المجموعة التجريبية	قيمة (ي) المحسوبة	قيمة (ذ) المحسوبة
١	السيون	١٥,٢٨	١٥,٤٢	٠,١٤	٤٨	٣٢	٨	١,١٤٠
٢	لظ طول	١٦٥,١١	١٦٠,٦٣	٤,٤٨	٥٥	٢٥	٨	١,٠٥٧-
٣	الوزن	٦٤,٤٠	٦٠,٥٠	٣,٩٠	٢٠٨	٣٤١	٨	١,٣٤
٤	معامل الذكاء	٤٤,١٠	٤٧,٢٠	٣,١٠	٢٣٤	١١٨	٨	١,٠٠١-
٥	الجلوس من الرقود خلال ٣٠ ثانية	١٤,٩٠	١٥,٣٠	٠,٤٠	٢٤	٣٧	٨	١,٢٧٠-
٦	الخطوات الجانبية	٢٣,٠٠	٢٤,٢٠	١,٢٠	٦٢	١٢٢	٨	١,١٩٢-
٧	الوثب الطويل من الثبات	١٧٧,٢٠	١٨٤,٣	٧,١٠	٤٧٢	٩٤٤	٨	٠,٧٢٠-
٨	لشد على العقلة خلال ٣٠ ثانية	٤,١٠	٥,١٠	١,٠٠	١١	٢١	٨	١,١١٩
٩	الجلوس على أربع قذف الرجلين خلفا ٣٠ ثانية	١٤,٧٠	١٧,٣٠	٢,٦٠	٤٦	٩٠	٨	١,٤٢٠

* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = $١,٩٦ \pm$

يتضح من جدول رقم (٢) أن قيمة (ذ) الجدولية أكبر من جميع قيم (ذ) المحسوبة في متغيرات السن والطول والوزن ومعامل الذكاء ، وكذا بطارية الاختبارات البدنية المستخدمة ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات .

جدول (٣) دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الأساسية والمتغيرات النفسية قيد البحث

$$١٦ = ٢٥ + ١٥$$

م	اسم الاختبار	متوسط قياس المجموعة الضابطة	متوسط قياس المجموعة التجريبية	الفرق في المتوسطين	مجموع رتب المجموعة الضابطة	مجموع رتب المجموعة التجريبية	قيمة (ي) المحسوبة	قيمة (ذ) المحسوبة
١	تسديد لكمة مستقيمة يمين على كيس لكم ٣٠ ث	٣٨,٤٦	٣٧,٠٦	١,٤٠	٢٠٢	٩٨	٨	٠,٩٣١-
٢	تسديد لكمة مستقيمة شمال على كيس لكم ٣٠ ث	٤٢,٠٤	٤٣,٤١	١,٣٧	١٦٨	٢٢٤	٨	٠,٧٤٥
٣	تسديد لكمة مستقيمة يمين وشمال على كيس لكم ٣٠ ث	٣٥,٧١	٣٨,٩١	٣,٢٠	١١١	٢١٠	٨	١,٢١١
٤	تسديد أكبر عدد من اللكمات للمستقيمة على كيس لكم ١٠ ث	٣٠,٧٠	٣٢,٤١	١,٧١	٨٦	١٨٨	٨	١,٠١٣
٥	تسديد ١٠٠ لكمة بمعدل ٢٥ لكمة مستقيمة على أربع أجهزة اللكم في أركان الحلقة	٤٢,٩٠	٤١,٣٠	١,٦٠	١٨٢	٢٤٦	٨	١,٢٠٧-
٦	القدرة على الاسترخاء	٤٥,٧٠	٤٣,٨٠	١,٩٠	٣١٠	١١٨	٨	١,٤٢١-
٧	تركيز الانتباه	٥,١٤	٦,٢٣	١,٠٩	١٤	٢٦	٨	١,٠٩٠
٨	التصور العقلي	٢٥,٥٣	٢٦,٠٠	٠,٤٧	١٥٤	٢٤٦	٨	١,٧٣٠

* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = $١,٩٦ \pm$

يتضح من جدول رقم (٣) أن قيمة (د) الجدولية أكبر من جميع قيم (ذ) المحسوبة في نتائج اختبارات بعض المهارات الأساسية والمضغرات النفسية ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في تلك المضغرات .

٣- أدوات البحث :

أ- استمارة تسجيل بيانات الملاكين في مضغرات السن والطول والوزن ومعامل الذكاء وبطارية الاختبارات البدنية واختبارات

المهارات الأساسية والنفسية قيد البحث . مرفق رقم (١)

ب- بطارية قياس مكونات اللياقة البدنية للملاكين الناشئين اعدد اسماعيل حامد والتي تتكون من خمسة اختبارات تم أداؤها في يوم واحد ، وقد روعي أن تطبق بنفس التسلسل . مرفق رقم (٢)

ج- اختبارات المهارات الأساسية :

بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث في مجال الملاكمة تبين أن هناك اتفاق على ان تسديد اللكمات المستقيمة والمجموعات اللكمية المكوبة منها أهم ما يناسب الملاكين الناشئين ، لذا استعان الباحث بالاختبارات التي تقيس اللكمات المستقيمة كما حددها كل من حسام رفقى (١٩٩٣) (٩ : ١٨٨ ، ١٨٩) ، اسماعيل حامد (١٩٩٦) (٤ : ٣٥٤ ، ٣٥٥) ، سامي حافظ (١٩٩٩) (١١ : ٣٣٢) . مرفق رقم (٣)

د - الاختبارات النفسية :

- اختبار الذكاء المصور اعدد أحمد ذكي صالح . مرفق رقم (٤)
- مقياس القدرة على الاسترخاء اعداد فرانك فيتال Frank Vital وأعد صورة للعبية كلا من محمد علاوى و أحمد السويفى مرفق رقم (٥)
- اختبار تركيز الانتباه اعداد دورثى هاريس Dorthy Hareth وأعد صورة للعبية محمد شعون . مرفق رقم (٦)
- مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى اعداد كلا من محمد شعون وماجده اسماعيل . مرفق رقم (٧)

٤- الدراسة الاستطلاعية :

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٠١/١/٦ الى ٢٠٠١/١/١٢ وذلك بهدف التأكد من المعاملات العلمية لاختبارات المهارات الأساسية والمتغيرات النفسية ، على عينة بلغ قوامها (٢٠ ناشئا) من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية والجداول أرقام (٤) ، (٥) توضح المعاملات العلمية لاختبارات المهارات الأساسية والمتغيرات النفسية قيد البحث .

جدول (٤) معامل صدق التمايز في اختبارات المهارات الأساسية والمتغيرات النفسية

$$٢٠ = ٢٠ + ١٠$$

م	اسم الاختبار	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	معامل	معامل
		م	ع	م	ع				
١	تسديد لكمة مستقيمة يمين على كيس لكم ٣٠	٤١,٦٢	٣,٩١	٣٥,٧٢	٤,١١	٥,٩٠	٢,١٢	٠,٥٩٢	٠,٧٧٠
٢	تسديد لكمة مستقيمة شمال على كيس لكم ٣٠	٤٥,٣٣	٤,١٩	٣٦,٩٢	٥,٧١	٨,٤١	٣,٥٦	٠,٦٤٣	٠,٨٠٢
٣	تسديد لكمة مستقيمة يمين وشمال على كيس لكم ٣٠	٤٤,٢٧	٤,٣٢	٣٦,١٢	٦,٠١	٨,١٥	٣,٣٠	٠,٦١٤	٠,٧٨٤
٤	تسديد أكبر عدد من الكلمات المستقيمة على كيس لكم ١٠	٣٦,٤١	٥,٣١	٢٧,١٧	٥,٩٢	٩,٢٤	٢,٤٨٦	٠,٦٣٥	٠,٧٩٧
٥	تسديد ١٠٠ لكمة بمعزل ٢٥ لكمة مستقيمة على أربع أجهزة الكرم في أركان الحلقة	٣٧,١٥	٥,٣٣	٤٧,٩١	٧,٤٢	١٠,٧٦	٢,٥٣٣	٠,٦٤٠	٠,٨٠٠
٦	الفترة على الاسترخاء	٤٧,١٩	٣,٩١	٣٨,٢٢	٤,٩٧	٨,٩٧	٤,٢٥٥	٠,٧٠٨	٠,٨٤٢
٧	تركيز الانتباه	٩,٧٥	١,٣٧	٧,٢١	١,٧٢	٢,٥٤	٢,٤٦٥	٠,٦٣٣	٠,٧٩٥
٨	التصور العقلي	٢٩,٨٤	١,٣١	٢٦,٤٢	٢,٣٥	٣,٤٢	٣,٨١٣	٠,٦٦٨	٠,٨١٨

$$* \text{ قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٢,٣١)}$$

يتضح من جدول رقم (٤) أن معامل صدق التمايز ذو دلالة معنوية عالية بين المجموعتين (المميزة وغير المميزة) في بعض اختبارات المهارات الأساسية والمتغيرات النفسية ، حيث تراوحت درجة معامل صدق التمايز مسا بين (٠,٧٧٠ الى ٠,٨٤٢) وأن جميعها دالة عند مستوى (٠,٠٥) مما يؤكد على صدق هذه الاختبارات فيما وضعت من أجله .

جدول (٥) معامل ثبات الاختبارات المهارات الأساسية والتغيرات النفسية

ن = ١٠

م	اسم الاختبار	لتطبيق الأول		لتطبيق الثاني		معامل الارتباط
		ع ±	م	ع ±	م	
١	تسديد لكمة مستقيمة يمين على كيس لكم ٣٠	٣٦,٤١	٣,٢٧	٣٨,١١	٤,٢٢	٠,٦٩
٢	تسديد لكمة مستقيمة شمال على كيس لكم ٣٠	٤٥,٤٧	٤,٢٢	٤٤,٧٩	٤,٩٧	٠,٦١
٣	تسديد لكمة مستقيمة يمين وشمال على كيس لكم ٣٠	٤١,٢٥	٤,٧٧	٤٢,٩١	٥,٢٣	٠,٦٧
٤	تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة على كيس لكم ١٠	٣٢,٩٧	٣,٤٩	٣٣,٨١	٣,٢٩	٠,٦٣
٥	تسديد ١٠٠ لكمة بمعدل ٢٥ لكمة مستقيمة على أربع أجهزة للكم في أركان الحلقة	٣٩,٨٧	٤,٥٢	٤١,١١	٤,٩٩	٠,٧٠
٦	القدرة على الاسترخاء	٢٣,٤١	٥,٣٢	٢٥,٠١	٦,٣٢	٠,٥٩
٧	تركيز الانتباه	٦,٧٨	٢,٢٢	٦,٩٩	٢,٧٧	٠,٦٦
٨	التصور العقلي	٢٧,٤٣	٦,٨٩	٢٨,٧٨	٢,٦٣	٠,٧٣

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول رقم (٥) أن معاملات الارتباط لاختبارات المهارات الأساسية والتغيرات النفسية قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٥٩ الى ٠,٧٣) وأن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠٥) مما يؤكد على ثبات هذه الاختبارات .

٥- برنامج التدريب العقلي المقترح :

أ- تحديد الهدف من البرنامج :

- وضع برنامج للتدريب العقلي للملاكمين الناشئين .

- تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (اللكمات المستقيمة) للملاكمين الناشئين .

ب- الأسس التي تم مراعاتها عند وضع البرنامج : وفقا لما أشار اليه محمد شعون (١٩٩٩)

- أن يتمشى مع مستوى الناشئين من حيث السن والمستوى البدني والمهاري .

- أن يراعى مبدأ المرونة والتدرج من السهل الى الصعب .

- أن يناسب البرنامج مع الامكانيات المادية المتاحة .

- أن يراعى الفروق الفردية بين الناشئين .

- أن يكون قابل للتطبيق العملي .

- الانتظام في التدريب وتثبيت توقيت ومكان التدريب . (١٨ : ٥٠٦)

ج- خطوات وضع برنامج التدريب العقلى :

بعد الاطلاع على المراجع والابحاث العلمية ودراسة برامج التدريب العقلى التى تم تطبيقها فى الانشطة الرياضية المختلفة ، تم تحديد الخطوط العريضة للبرنامج كالتالى :

- تم تحديد مدة تطبيق البرنامج بـ ١٢ اسبوع .
- تم تحديد زمن تطبيق الوحدة التدريبية اليومية للتدريب العقلى من (٢٠ - ٣٠ دقيقة) قبل الاعداد المهارى .

د - مكونات التدريب العقلى :

- الاسترخاء العضلى
- الاسترخاء العقلى .
- تركيز الانتباه
- التصور العقلى .

هـ- مراحل برنامج التدريب العقلى المقترح :

- ٣ أسابيع للاسترخاء العضلى والعقلى .
- ٥ أسابيع للتصور العقلى .
- ٤ أسابيع لتنمية المهارات العقلية المتعلمة لتثبيت وتحسين بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين

وفيما يلى نموذج لوحدة تدريب من فترة الاعداد من الاسبوع السادس الوحدة الثالثة .

جدول (٦) نموذج لوحدة تدريبية من برنامج التدريب العقلي الوحدة الثالثة من الاسبوع السادس

الاسبوع	الوحدة	الرقم	المحتوى	التكرار	زمن للتدريب		زمن الراحة اليبينية		الاجمالي	
					ث	ق	ث	ق		
			١- [رقود] غلق العينين والتحرر من أى مساطر الضوء أو التوتر	٤	١٠	-	٥	-	٥٥	
			راحة						٣٥	
			٢- [رقود] تقبض عضلات البطن واليدين	٤	١٠	-	٥	-	٥٥	
			راحة						٣٥	
			٣- [رقود] ثني مشط القدم في اتجاه السطح واليدين	٦	١٠	-	٥	-	٢٥	
			راحة						٣٥	
			٤- [رقود] الذراعان عالياً قبض اليدين بقوة واليدين	٦	١٠	-	٥	-	٢٥	
			راحة						٣٥	
			٥- [رقود] قبض عضلات الذراعان واليدين	٦	١٠	-	٥	-	٢٥	
			راحة						٣٥	
			٦- [رقود] تقبض عضلات الجسم ككل واليدين	٦	١٠	-	٥	-	٢٥	
			راحة						٣٥	
			٧- [جلوس طويل] تقبض عضلات الطرف السفلي	٦	١٠	-	٥	-	٢٥	
			راحة						٣٥	
			٨- يقوم اللاعب بمشاهدة المدرب يؤدي مهارة تصديق اللكمة المستقيمة اليسرى واليمنى للرأس ثم يقف عينا ويقوم بالتصور الحركى لنفس المحاولة داخل عقله	٢	-	٢	-	١	-	٥
			راحة						١	
			٩- يكرر تمرين رقم (٨) السابق	٢	-	٢	-	١	-	٥
			راحة						١	
			١٠- يقوم اللاعب بمشاهدة أداء أحد اللاعبين المميزين مرة أخرى	٢	-	٢	-	١	-	٥
									٣٠	

و- تطبيق البرنامج :

- تم اجراء القياسات القبلية لجموعتى البحث فى الفترة من ١/١٣- ١٥/١٥/٢٠٠١
- تم تنفيذ البرنامج لكلا المجموعتين فى الفترة من ١/١٧- ٩/٩/٢٠٠١
- تم اجراء القياسات البعدية لجموعتى البحث فى الفترة من ١٠/٩- ١٢/٩/٢٠٠١

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية

ن = ٨

م	اسم الاختبار	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين		الحالات السالبة		الحالات الموجبة		قيمة (ذ)
				العدد	متوسط الرتب	العدد	متوسط الرتب	العدد	متوسط الرتب	
١	تسديد لكلمة مستقيمة يعين على كمين لكم ٣٠ ث	٣٨.٤٦	٣٩.٧٩	١.٣٣	٢	٤	٦	٨	٢.٤٢	٢.٣٨
٢	تسديد لكلمة مستقيمة شمال على كمين لكم ٣٠ ث	٤٢.٠٤	٤٤.٢٦	٢.٢٢	١	١	٧	٩	٢.٧٩	٢.٤٦
٣	تسديد لكلمة مستقيمة يمين وشمال على كمين لكم ٣٠ ث	٣٥.٧١	٣٩.٤٩	٣.٧٨	١	١	٧	٩	٣.٥٢	٢.٧٨
٤	تسديد أكبر عدد من الكلمات المستقيمة على كمين لكم ١٠ ث	٣٠.٧٠	٣٣.٩١	٣.٢١	٢	٤	٦	٨	٣.١١	٢.٣٩
٥	تسديد ١٠٠ لكلمة بمعدل ٢٥ لكلمة مستقيمة على أربع أجهزة اللكم في أركان الحلقة	٤٢.٩٠	٤٠.٩٧	١.٩٣	٥	٨	٣	٥	٢.٩٢	٢.٥١

قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = $1,96 \pm$

يتضح من جدول رقم (٧) أن جميع قيم (ذ) المحسوبة لبعض المهارات الأساسية أكبر من قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، مما يدل على أن هناك فروقا داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .

جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في بعض المهارات الأساسية

٨ = ن

م	اسم الاختبار	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	العلات الفعلية		العلات النوعية		قيمة (د)	قيمة (ت)
					العدد	متوسط الترتيب	العدد	متوسط الترتيب		
١	تسديد لكمة مستقيمة يمين على كيس لكم ٣٠ ث	٣٧,٠٦	٤١,٤٠	٤,٣٤	١	١	٧	٩	٤,٦٧	٥,١١
٢	تسديد لكمة مستقيمة شمال على كيس لكم ٣٠ ث	٤٣,٤١	٤٦,٧٢	٣,٣١	٠	٠	٨	١٢	٣,٢١	٤,٢٣
٣	تسديد لكمة مستقيمة يمين وشمال على كيس لكم ٣٠ ث	٣٨,٩١	٤٣,٩٧	٥,٠٦	٢	٣	٦	٩	٣,٧٨	٣,٢١
٤	تسديد لكبر عدد من اللكسات المستقيمة على كيس لكم ١٠ ث	٣٢,٤١	٣٦,١١	٣,٧٠	١	١	٧	٨	٢,٧٨	٣,٧٧
٥	تسديد ١٠٠ لكمة بمعدل ٢٥ لكمة مستقيمة على أربع أجهزة اللكم في أركان الحلقة	٤١,٣٠	٣٧,٥٢	٣,٧٨	٨	٠	٠	٠	٢,٥٦	٣,٤٩-

قيمة (د) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = $1,96 \pm$

يتضح من جدول رقم (٨) أن جميع قيم (د) المحسوبة لبعض المهارات الأساسية أكبر من قيمة (د) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، مما يدل على أن هناك فروقا داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

جدول (٩) دلالة الفروق بين كلا من المجموعتين الضابطة والتجريبية في

القياس البعدي لبعض المهارات الأساسية قيد البحث

١٦ = ٢٥ + ١٥

م	اسم الاختبار	متوسط قياس المجموعة الضابطة	متوسط قياس المجموعة التجريبية	الفرق في المتوسطين	مجموع رتب المجموعة الضابطة	مجموع رتب المجموعة التجريبية	قيمة (ت)	قيمة (د)
١	تسديد لكمة مستقيمة يمين على كيس لكم ٣٠ ث	٣٩,٧٩	٤١,٤٠	١,٦١	٥٨	٣٠	٨	١,٩٩
٢	تسديد لكمة مستقيمة شمال على كيس لكم ٣٠ ث	٤٤,٢٦	٤٦,٧٢	٢,٤٦	٥٨	٣٠	٨	٢,٠٧
٣	تسديد لكمة مستقيمة يمين وشمال على كيس لكم ٣٠ ث	٣٩,٤٩	٤٣,٩٧	٤,٤٨	٥٨	٣٠	٨	٣,١١
٤	تسديد لكبر عدد من اللكسات المستقيمة على كيس لكم ١٠ ث	٣٣,٩١	٣٦,١١	٢,٢٠	٥٨	٣٠	٨	٢,٤٣
٥	تسديد ١٠٠ لكمة بمعدل ٢٥ لكمة مستقيمة على أربع أجهزة اللكم في أركان الحلقة	٤٠,٩٧	٣٧,٥٢	٣,٤٥-	٣٠	٥٨	٨	٢,٩٦-

* قيمة (د) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = $1,96 \pm$

يتضح من جدول رقم (٩) أن جميع قيم (ذ) المحسوبة أكبر من قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية

جدول (١٠) مدى تقدم كلا المجموعتين الضابطة والتجريبية فيما بين القياس القبلي والبعدي في بعض المهارات الأساسية

م	اسم الاختبار	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
		متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	فرق المتوسطين	نسبة التقدم %	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	فرق المتوسطين	نسبة التقدم %
١	تسديد لكلمة مستقيمة يمين على كيس لكم ٣٠ ث	٣٨,٤٦	٣٩,٧٩	١,٣٣	٣,٤٦	٣٧,٠٦	٤١,٤٠	٤,٣٤	١١,٧١
٢	تسديد لكلمة مستقيمة شمال على كيس لكم ٣٠ ث	٤٢,٠٤	٤٤,٢٦	٢,٢٢	٥,٢٨	٤٣,٤١	٤٩,٧٢	٣,٣١	٧,٦٢
٣	تسديد لكلمة مستقيمة يمين وشمال على كيس لكم ٣٠ ث	٣٥,٧١	٣٩,٤٩	٣,٧٨	١٠,٥٩	٣٨,٩١	٤٣,٩٧	٥,٠٦	١٣,٠٠
٤	تسديد أكبر عدد من للكلمات المستقيمة على كيس لكم ١٠ ث	٣٠,٧٠	٣٣,٩١	٣,٢١	١٠,٤٦	٣٢,٤١	٣٦,١١	٣,٧٠	١١,٤٢
٥	تسديد ١٠٠ لكلمة بمعدل ٢٥ كلمة مستقيمة على أربع أجهزة للكلم في لركان الحلقة	٤٢,٩٠	٤٠,١٧	١,٩٣	٤,٥٠	٤١,٣٠	٣٧,٥٢	٣,٧٨	٩,١٥

يتضح من جدول (١٠) أن هناك نسب تقدم لكل من مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولكن نسب تقدم المجموعة التجريبية يفوق ما أحرزته المجموعة الضابطة من تقدم في نتائج اختبارات بعض المهارات الأساسية

ثانيا : مناقشة النتائج :

أولا : مناقشة نتائج الفرض الأول :

بدراسة كلا من جدول أرقام (٧) ، (١٠) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في نتائج اختبارات بعض المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ذ) المحسوبة ما بين (-٢,٩٢ الى ٣,٥٢) في حين كانت قيمة (ذ)

الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوى ($\pm 1,96$) ، وكان هناك زيادة فى نسب تقدم المجموعة تراوح ما بين (٣,٤٦% الى ١٠,٥٩%) ، مما يدل على تقدم مستوى لاعبي المجموعة الضابطة فى اختبارات بعض المهارات الأساسية قيد البحث ، وقد يرجع الباحث هذا التقدم الى تأثير البرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة الذى يعتمد على التدريب المنتظم خلال فترة البرنامج والتي وصلت الى حوالى ثلاث شهور كما تشير تلك الزيادة فى التقدم أيضا الى أثر كل من التعلم والتدريب وتصحيح الأخطاء وتكرار التدريب على تلك المهارات الأساسية أدى الى إحداث تلك التقدم .

وفى ذلك يشير محمد علاوى (١٩٩٤) الى أن تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها وتصحيح الأخطاء مباشرة والتوجيه المباشر من أهم عوامل التعلم للمهارات الحركية (٢٢ : ٣٥٢) ، كما يفتق ذلك مع ما أشار اليه كل من السماعيل حامد وآخرون (١٩٩٧) الى أن اللكمات المستقيمة تعتبر أو ما يتعلمه الملاكم الناشئ لأنها سهلة فى الأداء وتؤدى من مسافات اللكم الطويلة ، وتعمل على جمع أكبر عدد من النقاط لتحقيق الفوز (٥ : ٩٥) .

أيضا تتفق هذه النتائج ما رأى كلا من مسعد محمود (١٩٩٧) ، عادل عبد البصير (١٩٩٩) على أن التدريب المنتظم خلال برنامج تدريبي له الأثر الأكبر فى المتغيرات البدنية والمهارية ، ومن ثم تأتي محصلة هذا العائد الكبير على سرعة التعلم والافتقان للوصول الى المستويات العليا (٢١ : ١٣٢) ، (١٣ : ٢١١) .

بناء على ما سبق يتضح أن الفرض الأول قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى أداء بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين لصالح القياس البعدى" .

ثانيا : مناقشة نتائج الفرض الثانى :

بدراسة كلام من جدول أرقام (٨) ، (١٠) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسات القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى نتائج اختبارات بعض المهارات الأساسية قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة (ذ) المحسوبة ما بين (-٣,٤٦ الى ٥,١١) ، فى حين كانت قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوى ($\pm 1,96$) ، وكان هناك زيادة فى نسب تقدم المجموعة تراوح ما بين (٧,٦٢% الى ١٣,٠٠%) ، مما يدل على تقدم مستوى لاعبي المجموعة التجريبية فى اختبارات بعض المهارات الأساسية قيد البحث .

وقد يرجع الباحث هذا التقدم الى استخدام المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب العقلى الذى يحتوى على تدريبات للإسترخاء العضلى والعقلى وتدرجات التحكم فى النفس بما فيها من انقباض شديد لمجموعات عضلات الذراعين والرجلين والتحكم فى هذه الانقباضات لفترات زمنية ضئيلة لكي يحدث التوتر والاحتفاظ

والتحكم فى اخراجه تدريجيا مع الاسترخاء الكامل للعضلات العاملة مما يؤدى الى تنمية القدرة على التركيز فى استخدام العضلات الضرورية للأداء الحركى فى كل مرحلة من مراحل المباراة خاصة عند بداية الجولات وحتى نهايتها مع الاحتفاظ بالقدرة على العودة الى حالة قريبة من الحالة المثالية خلال فترات الراحة بين الجولات لى يمكن أداء اللكمات المختلفة ووسائل الدفاع المناسبة والهجوم المضاد فى أسرع وقت مع الاحتفاظ بتركيز الانتباه كاملا خلال جولات المباراة ، بجانب التدريبات البدنية والمهارية التى اشتمل عليها البرنامج المقترح .

كما يرجع الباحث هذه الفروق الدالة لصالح المجموعة التجريبية الى أن برنامج التدريب العقلى المقترح يحتوى على تدريبات مقننة خاصة بالتصور العقلى الداخلى والخارجى من خلال تنمية الصور النشطة والقالة للتصور البصرى والسمعى والاحساس الحركى بين الملاكم ومنافسه على الحلقة والقدرة على الاحتفاظ بالحالة الانفعالية والتحكم فيها دون الإستثارة من أخطاء المنافس ، والقدرة على التحكم فى الصورة من خلال التصور السمعى عند الاستماع لتعليمات المدرب واستيعابها خلال فترات الراحة بين الجولات .

ويتفق هذا مع ما أشار اليه أسامه راتب (١٩٩٥) الى أن تدريبات الاسترخاء التدريجى تحقق اكتساب مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة ، كما أن مهارة التنفس السهل يؤدى الى اكتساب مهارة الاسترخاء للرياضيين ، كما أشار أيضا الى ان التدريب العقلى يساهم بدورا ايجابيا فى تطوير الأداء البدنى ومن ثم تطوير الأداء الرياضى ، الأمر الذى يساعد على أداء المهارات بشكل أكثر انسيابية وأليه ، وتقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم (٣ : ٢٩٧ ، ٣١٧) .

كما يفتق أيضا مع رأى كلا من تشارلز جارفيلد (١٩٩٥) ، محمد شعون (١٩٩٦) على أنه يجب تنمية المهارات العقلية جنبا الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية والأداءات المهارية ، وأن ممارسة التدريبات العقلية تعمل على تحسين مستوى الأداء المهارى وزيادة معرفة اللاعب للمهارة التى يؤديها (٢٣ : ٣) (١٧ : ٣٦٢) .

وتتفق نتائج البحث مع نتائج دراسة كل من جريوس (١٩٩٢) (٢٤) ، حامد الكومى (١٩٩٣) (٨) أيمن محمود (١٩٩٤) (٧) ، مارتن وهال (١٩٩٤) (٢٥) ، أسامه شعبان (١٩٩٨) (١) استيوارات (١٩٩٨) (٢٨) ، عادل صبرى (١٩٩٩) (١٢) على ان التدريب العقلى المصاحب للتدريب البدنى والمهارى والخططى يؤدى الى تعلم وتثبيت واتقان المهارات الحركية فى الانشطة الرياضية المختلفة .

بناء على ماسبق يتحقق الفرض الثاني الذى ينص على " توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى أداء بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين لصالح القياس البعدي".

ثالثا : مناقشة نتائج الفرض الثالث :

بدراسة كلا من جداول أرقام (٩) ، (١٠) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسات البعدي لكلا من المجموعة الضابطة والتجريبية فى نتائج اختبارات بعض المهارات الأساسية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، حيث تراوحت قيمة (ذ) المحسوبة ما بين (-٢,٩٦ الى ٣,١١) فى حين كانت قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوى ($\pm ١,٩٦$) ، كما يتضح أن نسب تقدم المجموعة التجريبية أفضل من نسب تقدم المجموعة الضابطة ، حيث تراوحت نسب التقدم للمجموعة التجريبية ما بين (٧,٦٢ ٪ الى ١٣,٠٠ ٪) بينما تراوحت نسب التقدم للمجموعة الضابطة ما بين (٣,٤٦ ٪ الى ١٠,٥٩ ٪) .

وقد يرجع الباحث هذا التقدم الى أن برنامج التدريب العقلى وما يتحوى على تمرينات للاسترخاء العضلى والعقلى ساعدت الملاكمين الناشئين على الاحساس بالعمل العضلى المطلوب ، وخفض شدة التوتر العضلى العصبي مما أدى الى اشراك المجموعات العضلية العاملة فقط فى الأداء نتيجة نتيجة لتدريبات الانقباض والاسترخاء التى تمت للمعضلات أثناء وحدات البرنامج ، مما يساعد الجهاز العصبي على القيام بدوره بكفاءة أفضل من حيث ارسال الاشارات العصبية الى العضلات العاملة فقط ، كما ساعدت التمرينات البدنية والمهارية على أجهزة اللكم المختلفة والتدريبات المشروطة مع الزميل المحدد بواجب حركى معين على تهيئة العقل للتصور الحركى لأداء اللكمات بصورة أفضل فى مواقف اللكم المختلفة وساعد أيضا استرجاع التصور الحركى للمهارات الحركية (اللكمات المستقيمة) بصورة صحيحة على سرعة تصحيح الأخطاء وتصور الأداء الجيد ثم تكرر التدريب أدى الى تحسين تلك المهارات قيد البحث .

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه رأى سامى حافظ (١٩٩٩) الى انه يجب تعلم وتثبيت واقتان مهارات اللكمات المستقيمة من خلال الأداء البدنى والعمل على وضعها فى مجموعات للكمية لا تزيد عن ثلاث للكمات لمواجهة تسجيل النقاط عند استخدام الحاسب الألى فى التحكم ، ومراعاة التأكيد على التصور الحركى للملاكم لحركات المنافس والادراك الكامل للإحساس بالمسافة والزمن على الحلقة للحصول على أعلى قدر من النقاط ومن ثم الفوز بالمباراة (١١ : ٧٧ ، ٧٨) .

وتتفق نتائج البحث مع نتائج دراسة كل من جريوس (١٩٩٢) (٢٤) ، حامد الكومى (١٩٩٣) (٨) أيمن محمود (١٩٩٤) (٧) ، مارتين وهال (١٩٩٤) (٢٥) ، اسامه شعبان (١٩٩٨) (١)

استيوارت (١٩٩٨) (٢٨) ، عادل صبرى (١٩٩٩) (١٢) ، عبد العاطى عبد الفتاح وخالد زيباده (٢٠٠١) (١٥) على انه قد أثر برنامج التدريب العقلى المدعم بالتدريب البدنى والمهارى وخططى على المهارات الحركية فى الانشطة الرياضية المختلفة .
بناء على ما سبق يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على " توجد فروق دالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى أداء بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين لصالح المجموعة التجريبية " .

الاستخلاصات :

- ١- البرنامج الاعداد البدنى والمهارى الخاص بالمجموعة الضابطة قد أثر ايجابيا على نتائج اختبارات بعض المهارات الأساسية قيد البحث .
- ٢- برنامج التدريب العقلى قد أثر ايجابيا على نتائج اختبارات بعض المهارات الأساسية قيد البحث بجانب تمرينات الاعداد البدنى والمهارى وخططى بصورة أفضل من المجموعة الضابطة .
- ٣- تؤدي تدريبات الاسرخاء العضلى والذهنى الى تنمية القدرة على خفض درجة التوتر وتهيئة العقل للقيام بعملية التصور العقلى السليم للمهارات الأساسية قيد البحث .

التوصيات :

- ١- تطبيق برنامج التدريب العقلى المقترح بجانب تدريبات الاعداد البدنى والمهارى وخططى عند تعليم وتدريب الناشئين فى الملاكمة لبعض المهارات الأساسية (اللكمات المستقيمة) .
- ٢- ضرورة استخدام تمرينات الاسرخاء العضلى والعقلى قبل تمرينات التصور الحركى .
- ٣- أهمية الاستعانة بالأخصائيين النفسيين لإعداد الملاكمين الناشئين .

المراجع :

أولا : المراجع العربية :

- ١- أسامه أحمد شعبان : (١٩٩٨) " تأثير برنامج للتدريب العقلى على مستوى أداء بعض المهارات الحركية فى رياضة الجودو " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا .
- ٢- أسامه كامل راتب : (١٩٩٠) " دوافع التفوق فى النشاط الرياضى " دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٣- _____ : (١٩٩٥) " علم نفس الرياضة " ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤- اسماعيل حامد عثمان : (١٩٩٦) " منهج الملاكمة للتدريس للناشئين " المجلس الأعلى للشباب والرياضة جهاز الرياضة ، الادارة المركزية للبطولة ، الادارة العامة لإعداد الأبطال .
- ٥- اسماعيل حامد عثمان ، محمد عبد العزيز غنيم ، ضياء الدين محمد العزب ، عاطف مغاورى شعلان : (١٩٩٧) " تعليم وتدريب الملاكمة " مطبعة دار السعادة ، القاهرة .

- ٦- السيد أحمد العراقي : (١٩٩٧) " برنامج للتدريب العقلى المدعم بالفيديو وأثره على تحسين مستوى أداء بعض الحركات المرتبطة بالمهارات الأساسية فى المصارعة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا .
- ٧- أيمن محمود عبد الرحمن : (١٩٩٤) " تأثير برنامج للتدريب العقلى على مستوى الأداء للناشئين فى المصارعة بمحافظة المنيا " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالمنيا جامعة المنيا .
- ٨- حامد محمد الكومى : (١٩٩٣) " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على مستوى أداء الرمية الجزائية لناشئ كرة اليد " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق .
- ٩- حسام رفقى عبد الخالق : (١٩٩٣) " الملاكمة " مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- ١٠- سامى محب حافظ : (١٩٩٧) " تأثير تمارين لتنمية الرشاقة على فاعلية الأداء المهارى وبعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئ الملاكمة " ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس .
- ١١- _____ : (١٩٩٩) " المدخل الى الملاكمة الحديثة " دار أم القرى للنشر والتوزيع المنصورة .
- ١٢- عادل صبرى عبد الحميد : (١٩٩٩) " تأثير كل من التدريب العقلى والتدريب بالأثقال على مستوى الأداء للملاكمين " ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة جامعة حلوان .
- ١٣- عادل عبد البصير على : (١٩٩٩) " التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق " مركز الكتاب للنشر القاهرة .
- ١٤- عاطف مغاورى شعلان ، محمد عبد العزيز غنيم : (١٩٩٠) " تحديد أكثر أنواع اللكمات استخداما فى مباراة الملاكمة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد السادس كلية التربية الرياضية للبنين ، بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٥- عبد العاطى عبد الفتاح السيد ، خالد محمد زياده : (٢٠٠١) " تأثير تنمية التصور العقلى على دقة أداء الارسال الامامى من أعلى من الوثب للناشئين تحت ١٧ سنة فى الكرة الطائرة " بحث منشور ، المؤتمر العلمى الدولى ، الرياضة والعولمة ، المجلد الأول كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

- ١٦- على السعيد ويحان ، حمدى محمد الجوهري : (١٩٩٧) " تأثير برنامج للتدريب العقلى على أداء بعض حركات القوس خلفا للمصارعين الكبار بمحافظة الاسماعيلية " ، بحث منشور المؤتمر العلمى الدولى ، الرياضة وتحديات القرن الحادى والعشرين ، المجلد الثالث كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٧- محمد العربى شعون : (١٩٩٦) " التدريب العقلى فى انجال الرياضى " ، دار الفكر العربى ، القاهرة
- ١٨- _____ : (١٩٩٩) " علم النفس الرياضى " مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٩- محمد حسن علاوى : (١٩٩٢) " سيكولوجية التدريب والمنافسات " ، الطبعة السابعة ، دار المعارف القاهرة .
- ٢٠- _____ : (١٩٩٤) " علم التدريب الرياضى " ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٢١- مسعد على محمود : (١٩٩٧) " المدخل الى علم التدريب الرياضى " ، دار الطباعة والنشر بجامعة المنصورة ، محافظة الدقهلية .
- ٢٢- وليد سيد أحمد : (١٩٩٨) " تأثير استخدام التدريب العقلى على أداء الكاتا للاعبى الكاراتيه " رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالرقازيق ، جامعة الرقازيق

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 23- Charles A.Garfield : (1995) Peak performance mental training techniques of the world greatest athletes , with halgina bennett, Warner books, U.S.A .
- 24- Grouios G. R; : (1992) The effect of mental training program for swemmar plyers, International journal of sport psychology, vol(2), No3 , U.S.A.
- 25- Marten K. ; & H G. ; : (1994) The effect of mental imagery on intrnsic motivation in wajack rejeski , International journal of sport & exercise psychology , vol(6), U.S.A.
- 26- Schamer H. ; : (1997) Mental strategy training program for marthon runners, International journal of sport psychology, vol(3), No 50 U.S.A.
- 27- Singer and Et al : (1994) Training mental quickness in begining inter mediate tennis players, International journal of sport psychology, vol(8), No3 , U.S.A.
- 28- Stewart G.;; (1998) Mental strategy disign to study the effect of mental imagery intervention on basket ball free throw performance , University microfilms international, Ann., Anlor, Mich.