



التدريب الذهني وأثره في تعلم مهارة اللكمة الجانبية والتصور العقلي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م. زيد محمد رؤوف الخفاف

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Zaid.alkhaffaf@gmail.com

الملخص :

التدريب الذهني مهم لجميع الرياضيين لأنه يقوي من قدرتهم على التعلم والاستيعاب والتحمل ويعلم الرياضي كيفية البقاء الايجابي وتحديد الأهداف ويمكن استخدامه بسهولة من قبل الجميع في كل رياضة, أن القابلية في أداء الحركات ذهنياً ضمن الوقت الحقيقي يعد جزءاً مهماً واسباسياً لمستوى الانجاز العالي, ومن هنا جاءت اهمية البحث من خلال استخدام التدريب الذهني في تدريبات الملاكمة والذي سيكشف عن مدى فائدة هذا الاسلوب في دقة الاداء المهاري للملاكمين ويحقق تقدم مستواهم ليتمكنوا من تحقيق نتائج أفضل في دقة اداء بعض اللكمة الجانبية اليسارية اليمينية في لعبة الملاكمة.

وظهرت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحث الى أهمال هذا النوع من التدريب وذلك لقلة المعلومات المتوافرة لدى المدربين.

وهدف البحث الى التعرف على تأثير التدريب الذهني في تعلم مهارة اللكمة الجانبية والتصور العقلي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والتعرف على الفروق في التأثير للتدريب الذهني في تعلم مهارة اللكمة الجانبية والتصور العقلي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

وافترض الباحث في بحثه أن هناك تأثير للتدريب الذهني في تعلم مهارة اللكمة الجانبية والتصور العقلي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ووجود فروق التأثير للتدريب الذهني في تعلم مهارة اللكمة الجانبية والتصور العقلي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة مشكلة البحث حيث انه يعطي نتائج واقعية وملموسة , شملت عينة البحث على (20) طالب



وتضمنت إجراءات البحث لأعداد منهج لتعلم اللكمة الجانبية في لعبة الملاكمة ومنهج آخر خاص بالتدريب الذهني وعرض المنهجين على الخبراء والمختصين وترجمة استبيان التصور الرياضي .

ومن خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وبعد المعالجات الاحصائية للنتائج الاولية للبحث , اثبتت النتائج الفروض الموضوعية لهذه الدراسة.

وقد استنتج الباحث أن منهج التدريب الذهني المرافق لتعلم مهارة اللكمة الجانبية في لعبة الملاكمة كان فعالاً وأن هذه الفعالية ظهرت في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية. وكذلك استنتج الباحث أن استخدام التدريب الذهني المرافق للتعليم المهاري يعطي فاعلية أكبر في تعلم المهارات الاساسية في لعبة الملاكمة مقارنة بالتعليم المهاري فقط ولاسيما أن لعبة الملاكمة تعتمد على النواحي الادراكية العالية.

ويوصي الباحث استخدام منهج التدريب الذهني المرافق للتعليم المهاري خلال الوحدات التعليمية لما لذلك من إيجابية واضحة وظاهرة في عملية التعلم ويوصي أيضاً على أن التدريب على الاسترخاء يعطي المتعلم فرصة هادئة وهذه الفرصة من أساسيات ظروف التعلم وكذلك يوصي الباحث على زيادة حصة التدريب الذهني خلال الوحدات التعليمية لما في ذلك من أثر فعال في تعلم المهارات الاساسية في كافة الرياضات.



Mental training and its effect on learning the side punch skill and mental perception for students of the College of Physical Education and Sport Sciences and Sports Science

M.M. Zaid Mohammed R. Al Khaffaf

Iraq. University of Babylon

College of physical education and Sport Sciences

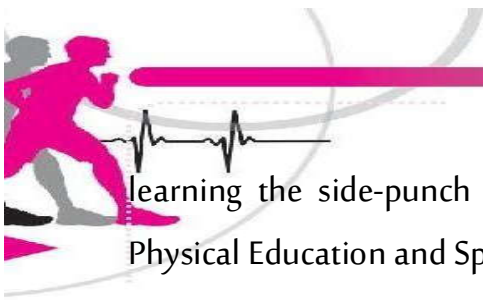
Zaid.alkhaffaf@gmail.com

Abstract:

Mental training is important for all athletes because it strengthens their ability to learn, assimilate, endure and teach the athlete how to stay positive and set goals and can be used easily by everyone in every sport, the ability to perform movements mentally within the real time is an important and essential part of the high level of achievement, and from here came The importance of research through the use of mental training in boxing exercises, which will reveal the usefulness of this method in the accuracy of the skillful performance of boxers and achieve their level of progress so that they can achieve better results in the accuracy of the performance of some left-wing, right wing side punch in the boxing game.

The research problems arise from the researcher's observation to the ignoring of this type of training {due to the lack of information available to the trainers.

The aim of the research is to identify the effect of mental training in learning the side-punch skill and mental perception of students of the College of Physical Education and Sports Science and to identify the differences in the effect of mental training in



learning the side-punch skill and mental perception of students of the College of Physical Education and Sports Science.

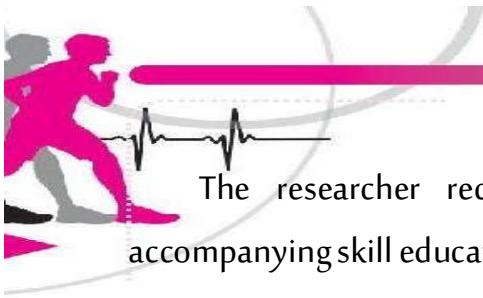
The researcher assumed in his research that there is an effect of mental training in learning the side-punch skill and mental perception of students of the College of Physical Education and Sports Science and the presence of the effects of mental training in learning the side-punch skill and mental perception of students of the College of Physical Education and Sports Science.

The researcher used the experimental approach to suit the nature of the research problem, as it gives realistic and tangible results. The research sample included (20) students

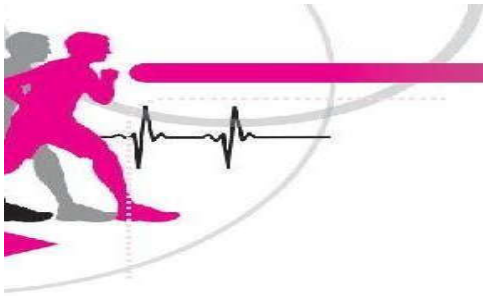
The research procedures included the preparation of a methodology for learning side punch in the game of boxing and another method for mental training, the presentation of the two approaches to experts and specialists, and translation of the mathematical conception questionnaire.

By presenting the results, analyzing and discussing them, and after statistical treatments for the initial results of the research, the results confirmed the assumptions made for this study.

The researcher concluded that the mental training curriculum accompanying learning the side-punch skill in the boxing game was effective and that this effectiveness appeared in the results of the post-test tests for the experimental group. The researcher also concluded that the use of mental training accompanying skill education gives greater effectiveness in learning basic skills in boxing game compared to skill education only, especially since the boxing game depends on the high cognitive aspects.



The researcher recommends the use of the mental training curriculum accompanying skill education during educational units because of the clear positive and apparent in the learning process and also recommends that relaxation training gives the learner a quiet opportunity and this opportunity is one of the basics of learning conditions as well and recommends the researcher to increase the share of mental training during educational units to .



1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميه:

يعد التدريب الذهني أحد الأساليب التدريبية والتعليمية لتحقيق افضل النتائج والتدريب الذهني حضي باهتمام العديد من المختصين في المجال الرياضي, لما له من دور ايجابي وفعال في تطوير مستوى الاداء اذا ما استعمل بجانب التدريب العملي على المهارات الرياضية, والتدريب الذهني مهم لجميع الرياضيين لأنه يقوي من قدرتهم على التعلم والاستيعاب والتحمل ويعلم الرياضي كيفية البقاء الايجابي وتحديد الأهداف ويمكن استخدامه بسهولة من قبل الجميع في كل رياضة, أن القابلية في أداء الحركات ذهنياً ضمن الوقت الحقيقي يعد جزءاً مهماً واسباسياً لمستوى الانجاز العالي, أن 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 الاداء يكون قليلاً(1).

حيث أن الانجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات الذهنية وإصدار القرارات , ولكي يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك فالواجب تطوير إمكانياته الذهنية(2) , ولهذا فإن التدريب الذهني يعد جزءاً مهماً من التدريب الرياضي , إذ أن أهميته لا تقتصر على استخدامه بالاشتراك في المنافسات الرياضية ولكن يمكن استخدامه في مجال الحركة بشكل عام وخصوصا في مراحل اكتساب المهارات كما أن التدريب الذهني يساهم في دقة أداء مستوى المهارة(3).

ومن هنا تأتي اهمية البحث من خلال استخدام التدريب الذهني في تدريبات الملاكمة والذي سيكشف عن مدى فائدة هذا الاسلوب في دقة الاداء المهاري للملاكمين ويحقق تقدم مستواهم ليتمكنوا من تحقيق نتائج أفضل في دقة اداء بعض اللكمة الجانبية اليسارية اليمينية في لعبة الملاكمة.

1-DayGhtrey:Effect Teashing in Physical Education for Secondary School,1990,p.5.

2 -وجيه محجوب: علم الحركة- التعلم الحركي ,جامعة الموصل ,مطابع دار الكتب للطباعة والنشر, 1989, ص 38 .

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



2-1 مشكلة البحث:

لم تتضمن الوحدات التدريبية والتعليمية على التدريب الذهني بالحجم المطلوب في كثير من الألعاب الرياضية ومنها الملاكمة , وذلك لقلّة المعلومات المتوافرة لدى المدربين لذلك يؤدي هذا الى عدم خوضهم في هكذا تجارب على الرغم من فاعلية استخدام هذا النوع من التدريب .
ولكون الباحث له خبرة ميدانية وتربسي لمادة الملاكمة لاحظ أن العاملين في ميدان التدريب يعتمدون على التدريب المهاري في تعلم المهارات الاساسية وفي لعبة الملاكمة بالأخص, وفي محاولة من الباحث من أجل الاسراع والاتقان بعملية التعلم ولكون لعبة الملاكمة لها خصوصية وذلك لصعوبة مهاراتها الفنية والحركية اتجه الباحث الى استخدام التدريب الذهني في تعلم مهارات لعبة الملاكمة.

3-1 اهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير التدريب الذهني في تعلم مهارة اللكمة الجانبية والتصور العقلي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- التعرف على الفروق في التأثير للتدريب الذهني في تعلم مهارة اللكمة الجانبية والتصور العقلي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4-1 فروض البحث:

1. هناك تأثير للتدريب الذهني في تعلم مهارة اللكمة الجانبية والتصور العقلي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2. وجود فروق التأثير للتدريب الذهني في تعلم مهارة اللكمة الجانبية والتصور العقلي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

5-1مجالات البحث:

1. المجال البشري: طلبة المرحلة الثانية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل.
2. المجال الزمني: من 2020/1/4 الى 2020/2/4
3. المجال المكاني: قاعة الملاكمة-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل.



2- اجراءات البحث :

1-2 منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي ملائمة طبيعة مشكلة البحث حيث انه يعطي نتائج واقعية وملموسة.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

شملت عينة البحث على (20) طالب من طلبة المرحلة الثانية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل, وتم استبعاد الطلاب ذوي الخبرة السابقة في لعبة الملاكمة ثم تم تقسيم العينة الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) لكل مجموعة (10) طلاب .

2-3- تكافؤ عينة البحث:

لكي يستطيع الباحث إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي, قام الباحث بإجراء التكافؤ للمتغيرات التالية (التصور العقلي , اللكمة الجانبية اليمين).

جدول رقم (1) يمثل تجانس وتكافؤ العينة

الدالة الاحصائية	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (F) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموعة المتغير
			ع	س	ع	س	
عشوائي	0,61	1,60	3,89	79,32	4,93	80,53	التصور العقلي
عشوائي	0,005	1,70	3,13	6,12	4,09	6,11	اللكمة الجانبية اليمين

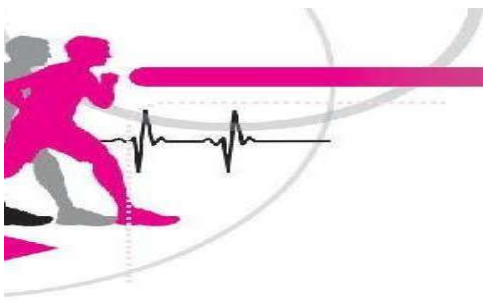
✓ قيمة (F) الجدولية تبلغ (48,15) عند درجة حرية (9-9).

✓ قيمة (T) الجدولية تبلغ (2,10) عند درجة حرية (18).

2-3 وسائل جمع البيانات وأدوات البحث وأجهزته :

2-4-1 وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- استمارة تقييم الاداء الفني.



- الاختبارات والقياس.

2-4-2- أدوات البحث وأجهزته:

- قاعة تدريب الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل .
- قفازات ملاكمة.
- وسائل يدوية.
- ساعة توقيت عدد (2) .
- جهاز حاسوب نوع (LENOVO) عدد(1) . (حيدر عبد علي حمزة, 2010, ص61)
- كاميرا فيديو عدد(1) sony 13x
- شاشة عرض عدد (1)
- دمية ملاكمة عدد (2) .
- اكياس لكم عدد (2) .
- مصطبة جلوس عدد (4) .

2-5- الاختبارات المستخدمة في البحث :

2-5-1 اسم الاختبار: اختبار اللكم على الكيس

هدف الاختبار: قياس الأداء الفني للكمة الجانبية اليمين.

الادوات المستعملة :

كيس لكم متوسط الحجم بوزن (13) كغم , الصنع , صافرة , استمارة تسجيل , قفازات ملاكمة , كراسي ومناضد .



مواصفات الأداء :

أداء اللكمة وبحسب الشروط الصحيحة للأداء ويقوم المتعلم بأداء خمس لكومات جانبية يمين على الكيس من وقفة الاستعداد ويتم اختيار أفضل محاولة على أن تتصف المحاولة باللكم بمقدمة القفاز ومتابعة ثقل الجسم للكمة والتغطية الصحيحة بالذراع المعاكسة.

الشروط :

العودة إلى وقفة الاستعداد ثم القيام بأداء اللكمة الثانية وهكذا بالنسبة لباقي اللكمات .

التسجيل :

بواسطة ثلاثة مقيمين يكونون جالسين بجانب المتعلم على مسافة (مترين) إذ يقوم كل مقوم وحده بتقييم كل لكمة من اللكمات ولكل متعلم في استمارة التقييم الموجودة أمام كل مقوم بوساطة إعطاء درجة من (1 - 10) وكالاتي :

3 درجات / اللكم بمقدمة القفاز .

4 درجات / متابعة ثقل الكتف للكمة .

3 درجات / التغطية الصحيحة بالذراع المعاكسة .

2-5-2- تحديد مقياس التصور العقلي:

أستخدم الباحث مقياس التصور العقلي (Sport Imagery Question Native) المصمم من قبل (مارتيز 1993) والمعرب من قبل (اسامة كامل راتب) والطبق من قبل الباحث (ضياء جابر محمد) والذي يهدف الى التعرف على مستوى التصور العقلي لدى اللاعب.

2-6 المنهج التعليمي:

- أعداد منهاج لتعلم اللكمة الجانبية في لعبة الملاكمة وعرضة على خبراء في مجال تعليم الملاكمة عرض مهارة اللكمة الجانبية على شاشة عرض كوسيلة مساعدة في تعلم مهارة اللكمة الجانبية في لعبة الملاكمة.



• ترجمة استبيان التصور العقلي) وعرضة على الخبراء في مجال التعلم الحركي ولعبة الملاكمة للتأكد من صلاحيته, حيث أشارت مجموعة الآراء الى صلاحية وملائمة هذا الاستبيان لعينة البحث.

• تضمن المنهاج التعليمي (6) وحدات تعليمية لكلا المجموعتين , زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة وكل وحدة تحتوي على جزء للأحماء والجزء التعليمي والجزء التطبيقي والجزء الختامي ولكلا المجموعتين.

• أما المجموعة التجريبية فيدمج المنهاج الخاص بالتدريب الذهني في الجزء التطبيقي لتكون جزء متكامل من الوحدة التعليمية.

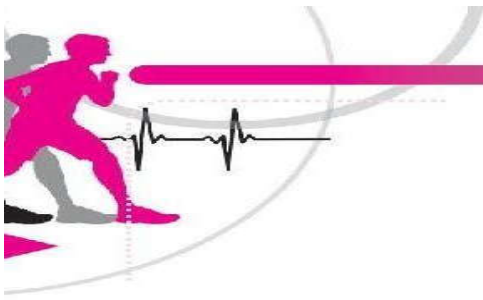
7-2 التجربة الاستطلاعية للتدريب الذهني :

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية للمنهج التعليمي وذلك بتاريخ (26\12\2019) على عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير المشاركين في مجموعتي البحث والمكون من 10 طالبا من المرحلة الثانية وذلك للتعرف على أهم المعوقات التي قد تواجه الباحث وكان هدف التجربة :

- معرفة الوقت المستغرق لكل اختبار .
- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف اللاعب عند تنفيذ التجربة.
- التأكد من سلامة الادوات والاجهزة المستخدمة للبحث .
- معرفة مدى صلاحية الاختبارات لمستوى افراد العينة .
- معرفة حجم فريق العمل من التجربة الرئيسية .
- تجاوز الاخطاء في الاختبارات ان وجدت.
- اختبار الاسلوب الامثل في تنفيذ الاختبارات .

8-2 الاختبار البعدي :

بعد ان تم الوقوف على جميع المتغيرات والظروف الخاصة بالبحث وذلك لإجراء التجربة الميدانية قام الباحث بتحديد ايام ومواعيد اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث وفترة تطبيق المنهج التدريبي وكذلك مواعيد اجراء الاختبارات المهاريّة. وبعد الانتهاء من تطبيق المنهاج التعليمي تم إجراء الاختبارات البعدية بنفس اسلوب الاختبارات القبليّة من حيث الزمان والمكان والتي تضمنت:



- اختبار بعدي لمستوى التصور الذهني للطلبة.
- الاختبار المهاري من قبل المحكمين .

9-2 المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية برنامج (spss) وقد أستخدم

الوسائل الإحصائية الآتية :-

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري .
- الارتباط البسيط (بيرسون) .
- اختبار t للعينات المرتبطة .
- اختبار t للعينات المستقلة.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-3 عرض وتحليل نتيجة اختبار التصور العقلي ومناقشتها للمجموعة الضابطة:

جدول رقم (2)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) لاختبار

التصور العقلي في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

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

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (9)

يبين لنا الجدول رقم (2) 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 أن أفراد المجموعة الضابطة لم يتحسنوا في اختبار التصور لكونهم لم يدخلوا منهاج التدريب الذهني.

2-3 عرض وتحليل نتيجة اختبار التصور ومناقشتها للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (3)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) للاختبار التصور العقلي في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة (t) المحتسبة	قيمة (t) الجدولية	معنوية الاختبار
	ع	س	ع	س			
التصور العقلي	5.22	79.32	6.5	86.44	5.61	2.23	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (9)

يبين لنا الجدول رقم (3) 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 أقل من القيمة الجدولية البالغة (2.23) أي أن الفرق معنوي.

أي أن هناك تطوراً ملحوظاً لأفراد المجموعة التجريبية لاستفادتهم من المناج الخاص بالتدريب الذهني الذي حسن من القدرات التصورية لديهم بد زوال الغموض لبعض الجوانب المتعلقة بالصورة الحركية.



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

جدول رقم (4)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) لاختبار التصور العقلي في الاختبار (بعدي - بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الاختبار	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحتسبة	معنوية الاختبار
	ع	س	ع	س			
التصور العقلي	3.89	79.32	6.5	86.44	2.09	3.85	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (9)

أتضح من الجدول رقم (4) أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (79.32) (3.89) للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة , وكان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية على التوالي (86.44) (6.5) وباستخراج قيمة (T) المحتسبة البالغة (3.85) أتضح أنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.09) أي أن الفرق معنوي.

أي أن 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.

3- عرض وتحليل نتائج اختبار اللكمة الجانبية ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية.



جدول رقم (5)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) لاختبار اللكمة الجانبية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

المهارة	الاختبار	المجموعة	س	ع	قيمة (t) المحتسبة	قيمة (t) الجدولية	معنوية الاختبار
اللكمة الجانبية اليمينية	قلبي	الضابطة	6.11	4.09	2.31	2.09	معنوي
		التجريبية	6.12	3.13			
اللكمة الجانبية اليمينية	بعدي	الضابطة	7.12	1.10	3.08	2.09	معنوي
		التجريبية	9.12	2.13			

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (18)

من خلال الجدول رقم (5) اظهرت النتائج وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في مهارة اللكمة الجانبية اليمينية ويعود سبب الفروقات التي حصلت عليها المجموعة لتدريب هذه المجموعة على الاسترخاء الذي أتاح الفرصة للجهاز العصبي المركزي لتحسس المعلومات الواردة من الوحدات الحركية (يعرب خيون , 2002 , ص 47) والتي ساعدت على تصور دقيق لأجزاء الجسم وأداء الحركات بعد ما تكونت برامج حركية متسلسلة ومتراصة لتكوين الاداء الكامل.

3- الاستنتاجات والتوصيات.

1-4 الاستنتاجات:

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

1. أن منهج التدريب الذهني المرافق لتعلم مهارة اللكمة الجانبية اليمينية في لعبة الملاكمة كان فعالاً وأن هذه الفعالية ظهرت في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.
2. أن استخدام التدريب الذهني المرافق للتعليم المهاري يعطي فاعلية أكبر في تعلم المهارات الاساسية في لعبة الملاكمة مقارنة بالتعليم المهاري فقط ولاسيما أن لعبة الملاكمة تعتمد على النواحي الادراكية العالية.
3. لم تظهر فروق حقيقية وواضحة لتطور المجموعة الضابطة في متغير التصور العقلي .



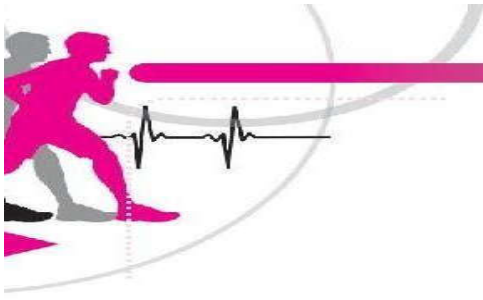
2-4 التوصيات:

من خلال ما وصل إليه الباحث يوصي بما يلي:

- 1- استخدام منهج التدريب الذهني المرافق للتعليم المهاري خلال الوحدات التعليمية لما لذلك من أيجابية واضحة وظاهرة في عملية التعلم.
- 2- التدريب على الاسترخاء يعطي المتعلم فرصة هادئة للمتعلم وهذه الفرصة من أساسيات ظروف التعلم.
- 3- زيادة حصة التدريب الذهني خلال الوحدات التعليمية لما في ذلك من أثر فعال في تعلم المهارات الأساسية في كافة الرياضات.

المصادر:

- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي , ط1, دار الفكر العربي , القاهرة, 1996.
- حيدر عبد علي حمزة : تأثير تمارين خاصة على وفق بعض المتغيرات البيوميكانيكية في تطوير قوة اللكمة الجانبية وادائها بالذراع المعاكسة للرجل الأمامية للملاكمين بوزني (75,64) كغم , رسالة ماجستير , جامعة بابل / كلية التربية الرياضية , 2010 .
- وديع ياسين, حسين العبيدي: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية, الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر, 1999.
- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , مكتب الصخرة , بغداد , 2002 .
- وجيه محجوب: علم الحركة- التعلم الحركي , جامعة الموصل , مطابع دار الكتب للطباعة والنشر, 1989.
- DayGhtrey:Effect Teashing in Physical Education for Secondary School,1990.



ملحق رقم (1)

برنامج التدريب الذهني

استبيان التصور الذهني

مع أكمالك لهذا الاستبيان تذكر من أن التصور هو شمول لكل الحواس مثل السمع، الشعور، اللمس، والشم، ومعها يمكن أن تختبر انفعالاتك.

وأدناه ستجد وصفاً لـ (4) حالات رياضية، عليك أن تتصور الحالة العامة وأن تقدم أكثر التفاصيل من تصورك حقيقياً قدر المستطاع.

بعدها سوف تسأل لتقويم تصورك في (5) جوانب:

- 1- ما حيوية رؤيتك للتصور (محور بصري).
- 2- ما وضوح سماعتك للأصوات (محمور سمعي).
- 3- ما حيوية شعورك بحركات جسمك خلال الحركة (محور حس - حركي).
- 4- ما وضوح أدراكك (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 أكمالك للتصور للحالة الموصوفة قوم نفسك في مهاراتك على التصور.

التدريب لوحدك:

أختر مهارة أو نشاط معين من رياضاتك مثل الرمية الحرة أو مهارة على جهاز المتوازي في الجمناستك أو تسجيل الهدف بكرة القدم أو تمرير كرة أ، ضرب كرة.



الآن تصور ذاتك وأنت تؤدي هذه المهارة أو نشاط في المكان الذي عادة ماتتدرب عليه (المسبح ,الحلبة ,القاعة , الميدان, الساحة)دون وجود أي شخص آخر, أغلق عينيك لدقيقة وحاول أن ترى ذاتك في المكان, أسمع الاصوات, أشعر بجسمك سيؤدي الحركة وكن واعياً من حالتك الذهنية أو المزاجية, حاول أن ترى ذاتك من وراء عينيك أو من داخل جسمك.

واضح وحيوي	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 للاصوات في الحالة	ب
5	4	3	2	1	قوم ذاتك في حيوية شعورك تجاه أدائك 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

واضح وحيوي	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 والحالة التي تلي ذلك مباشرة بحيوية قدر المستطاع, حاول أن ترى ذاتك من وراء عينك أو من داخل جسمك.



مراقبة زميل اللعب:

فكر في زميل يؤدي حركة معينة بشكل خاطئ في المنافسات مثل فشله في ضربة جزاء , اجتيازه من قبل العدائين آخرين أو سقوطه من الحلبة, أغلق عينك لدقيقة لتتصدر حيويًا وحقيقياً قدر المستطاع مراقباً زميلك يؤدي الحركة الخاطئة في وقت حرج من المنافسة.

ت	الفقرات	تقدير	غير واضح	معتدل	واضح	واضح وجيد
أ	قوم حيوية رؤيتك لزميلك في هذه الحالة	1	2	3	4	5
ب	قوم حيوية سماعك للاصوات في هذه الحالة	1	2	3	4	5
ج	قوم حيوية شعورك بحركتك في هذه الحالة	1	2	3	4	5
د	قوم حيوية شعورك بانفعالاتك في هذه الحالة	1	2	3	4	5
هـ	قوم حيوية تحكمك على التصور	1	2	3	4	5

اللعب في سباق:

تصور ذاتك تؤدي النشاط نفسه في السباق وتصور نفسك تقوم بالنشاط بمهارة عالية والحشد والزملاء يظهرون اعجابهم بذلك, الان اغلق عينيك لدقيقة وتصور الحالة بحيوية قدر المستطاع.

ت	الفقرات	تقدير	غير واضح	معتدل	واضح	واضح وجيد
أ	قوم حيوية رؤيتك لذاتك في الحالة	1	2	3	4	5
ب	قوم حيوية سماعك للاصوات في الحالة	1	2	3	4	5
ج	قوم حيوية شعورك وأنت تؤدي الحركة	1	2	3	4	5
د	قوم حيوية شعورك بانفعالات الحالة	1	2	3	4	5
هـ	قوم حيوية تحكمك على التصور	1	2	3	4	5



الدرجة:

الآن دعنا نحدد درجتك 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)
	حس - 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 الى التمارين التي قدمت في الفصل لزيادة قابليتك التصورية في ذلك الجانب , كل هذه الجوانب مهمة للتدريب التصوري لذا لاتعتمد فقط على حسك البصري , أعمل لتحسين الجوانب الأخرى.