

فاعلية استخدام تمرينات للتصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة لطلاب المرحلة الثانية

م.د. ماجد نعيم حسين

Maged67@yahoo.com

م.د. يعقوب يوسف عبد الزهرة

زينب حاجم كاطع

الكلمات الافتتاحية: (التصور العقلي، المهارات الأساسية)

ملخص البحث باللغة العربية

ان الانشطة الرياضية ومنها لعبة الملاكمة تعتمد المهارات الاساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على اداء هذه المهارات وتعليمها واعطاء حصة اكبر لها في البرامج التدريبية. لكن ساعات طويلة عنيفة من التدريب البدني ليس الاسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية فهناك الكثير من الطرق والاساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها ومنها استعمال التدريبات على التصور العقلي ، فهذه التدريبات تعمل على تخفيف العبء الملقى على اللاعب ، وذلك من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني . وعليه فان القدرة على التصور العقلي من المتغيرات العامة التي تؤثر في الاداء ، اذ يستعمل لغرض تجسيد الاداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الاخطاء بتصوير الاسلوب الصحيح للاداء الفني اما الباب الخامس شمل على مجموعة من الاستنتاجات البحث لتصب في صلب البحث منها ضرورة استخدام التصور العقلي في المهارات التي تحتاج الى رد فعل سريع وتوافق حركي عصبي في لاداء.

اما اهداف البحث كانت:

١. اعداد وتطبيق تمرينات للتصور العقلي للاعبين لطلاب المرحلة الثانية.
 ٢. التعرف على اثر تمرينات التصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية للملاكمين لطلاب المرحلة الثانية
- اما فروض البحث كانت:

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتين البحث (الضابطة – التجريبية) ولصالح الاختبار البعدي .
 ٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعتين البحث الضابطة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.
- اما اهم الاستنتاجات:
١. اهمية كل من التعليم المهاري والتدريب على التصوير العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الاساسية للملاكمة.
 ٢. ان التدريب على التصور العقلي المصاحب للتعليم المهاري ذو تأثير فعال في تعلم المبتدئين بعض المهارات الاساسية للملاكمة
- ام التوصيات كانت:

١. ضرورة تصميم واستخدام التصور العقلي في جميع المهارات التي تحتاج الى تركيز عالي ورد فعل سريع.

The effectiveness of using mental visualization exercises in learning some basic boxing skills for the junior class

Dr. Majid Naeem Hussain

Maged67@yahoo.com

M. Yacoub Youssef Abdel-Zahra

Zainab Hajim Kata

Key words: (mental perception, basic skills)

Summary

Sports activities such as boxing rely on basic skills as an important basis for progress so that coaches spend most of the time in training to perform these skills and teach them and give a greater share in training programs. But many hours of physical training are not the only way to learn motor skills.

These exercises work to reduce the burden placed on the player, and through the exchange of work between the physical side and the mental side of learning is a unified process involving the mental and physical aspects. Therefore, the ability to mental perception of the general variables affecting performance, as it is used for the purpose of materializing performance by reviewing Skill mentally This includes the elimination of mistakes by visualizing the correct technique of artistic performance The fifth section included a set of research conclusions to pour into the core of the research, including the need to use mental perception in skills that need a quick reaction and neurological compatibility in the performance.

The objectives of the research were:

1. Preparation and application of exercises for the mental perception of players for the junior class.
2. Identify the impact of mental perception exercises in learning some basic skills of boxers for young people

The research hypotheses were:

1. There are statistically significant differences between the pre and post tests of the two research groups (control - experimental) and in favor of the post test.
2. There are statistically significant differences between the post tests for two experimental control groups and for the experimental group.

The main conclusions:

1. The importance of both skilled education and mental imaging training in beginners learning some basic boxing skills.
2. The training on mental perception associated with skill education is effective in teaching beginners some basic boxing skills

The recommendations were:

1. Essential design and use of mental perception in all skills that need high concentration and quick reaction.

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

يشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا وسريعا في شتى مجالات الحياة ، وقد حظي مجال التعليم والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات وان هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وانما هي نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف ، وما توصل اليه العلماء والباحثون والمختصون بشؤون التربية البدنية وعلوم الرياضية والاستفادة من نتائج ابحاثهم ودراساتهم في ارساء قواعد البناء الرياضي وتقديمه . واصبح تحقيق الفوز نتيجة لجهد مدرب كفاء يعتمد استعمال مختلف الاساليب والطرق العلمية واختيار افضلها من اجل الارتقاء بمستويات لاعبيه الفنية والعقلية والبدنية .

وفي الآونة الاخيرة ازداد الاهتمام بالنواحي العقلية من المختصين بعلم النفس والباحثين والمدربين الرياضيين نظرا لأهميتها في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية . فمهما كانت لياقة اللاعب عالية وبنيته الجسدية قوية فلا بد من وجود موجه وقائد لهذه الامكانيات الجسمانية واللياقة البدنية العالية ، الذي يقوم بهذا الدور هو العقل الذي يمكن استعمال هذه الامكانيات في الاتجاه السليم الذي يخدم تحقيق الهدف" فالمتفوق الرياضي يتوقف على مدى افادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل اهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ان القدرات العقلية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق اقصى وافضل اداء رياضي" (٦:٥) ، ان الانشطة الرياضية ومنها لعبة الملاكمة تعتمد المهارات الاساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على اداء هذه المهارات وتعليمها واعطاء حصة اكبر لها في البرامج التدريبية. لكن ساعات طويلة عنيفة من التدريب البدني ليس الاسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية فهناك الكثير من الطرق والاساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها ومنها استعمال التدريبات على التصور العقلي ، فهذه التدريبات تعمل على تخفيف العبء الملقى على اللاعب، وذلك من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني . وعليه فان القدرة على التصور العقلي من المتغيرات العامة التي تؤثر في الاداء ، اذ يستعمل لغرض تجسيد الاداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الاخطاء بتصوير الاسلوب الصحيح للاداء الفني . وان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالاداء الامثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة ومن هنا تتضح اهمية البحث في استعمال التصور العقلي كوسيلة تساعد في تعلم المهارة وترسيخها لفترة طويلة واعتبارها جزءا مساندا ومكملا لها .

٢-١ مشكلة البحث :

ان الاتجاهات الحديثة في التعليم والتدريب الرياضي تتطلب انماط تشتمل على ما يساند الاساليب التعليمية والتدريبية المتبعة من هذه الانماط التدريب العقلي الذي يمثل الاستراتيجيات التي تستعمل بها المهارات العقلية ومنها التصور العقلي الذي يمثل الوسيلة التي من خلالها تنجز اهداف التدريب العقلي فالتدريب البدني فقط على اداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها واتقانها بصورة كاملة حيث ان العملية التعليمية والتدريبية في مجال التربية الرياضية تعتمد اساسا على الترابط البدني العقلي ومن خلال ممارسة الباحث لعبة الملاكمة واطلاعه ميدانيا على مناهج بعض المدرسين والمدربين لاحظ بان هناك قصور في الاهتمام بالنواحي العقلية للرياضيين بالمقارنة بالاهتمام الواضح بالأعداد البدني والمهاري والخططي ومن اجل الارتقاء بالعملية التعليمية والاداء المهاري للملاكمة ومن هنا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال استعمال التصور العقلي كوسيلة مساعدة مصاحبة للتعليم المهاري ، من خلال منهج اعده لهذا الغرض .

٣-١ اهداف البحث :

- ١ . اعداد وتطبيق تمرينات للتصور العقلي للاعبين لفئة الناشئين.
- ٢ . التعرف على اثر تمرينات التصور العقلي في تعلم بعض المهارات الاساسية للملاكمين للناشئين

٤-١ فرض البحث

- ١ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتين البحث (الضابطة - التجريبية) ولصالح الاختبار البعدي .

٣. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعتين البحث الضابطة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: عينة من طلاب المرحلة (الثانية)

٢-٥-١ المجال الزمني: للمدة من ٢٠١٩/٣/٢ ولغاية ٢٠١٩/٥/١٤ .

٣-٥-١ المجال المكاني: - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / المستنصرية

١,٢ منهج البحث

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث المستخدم لذلك استعمل الباحث المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين) لملائمته طبيعة هذه الدراسة واهدافها .

٢,٢ مجتمع البحث وعينته

اشتملت عينة البحث على (٤٠) طالب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية (المرحلة الثانية) تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة بعد استبعاد لاعبين الاندية والطلبة الراسبين في نفس المرحلة ومن ثم تم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وعدد كل مجموعته (٢٠ طالب) وتم ايجاد التكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية باستعمال الاختبار الثاني للعينات المستقلة في الاختبارات القبلية المهارية والاعداد الذهني .

جدول (١) لتكافؤ العينات

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		t المحتسبة	الجدوليه
	س	ع	س	ع		
الوزن	٦٨,٦	٣٠,٨	٦٧,٢٥	٢٧,٤٦	٠,٧٩٤	٢,٠٥٢
الطول	١٦٥,٥	٣٠,٣٦	١٦٣,٥	٢١,٢١	١,٥٢٢	
العمر	٢٢,٦٥	٢,٨٩	٢١,٩٥	١,٣٢	١,٥٤١	

• تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حريه ٣٨

٣,٢ الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث

١,٣,٢ ادوات البحث

- استمارة استطلاع اراء الخبراء حول مدى ملائمة تمارين التصور العقلي لعينة البحث.
- استمارة استبيان لقياس الدرجات الخام للاختبارات المهارية لأفراد عينة البحث
- فريق العمل المساعد
- المقابلات الشخصية
- المصادر والمراجع العربية
- ٢-٣-٢ الأجهزة المستخدمة

• حاسبة لا بتوب نوع Dell

• اقلام رصاص

• ميزان طبي لقياس الوزن عدد ١

• شريط لقياس الطول عدد ١

٢-٤ تحديد المهارات واختباراتها للملاكمة

تؤكد المصادر العلمية ان تعلم المهارات الاساسية باي لعبة هو حجر الاساس لتعلم تلك اللعبة ومزاولتها ومرحل اختبار المهارات الاساسية للملاكمة قام الباحث بأعداد استمارة استبيان لتحديد المهارات واختباراتها وتم توزيعها على الخبراء * وتم اختبار المهارات التي حصلت على نسبة اتفاق ٧٥% فاكثر

٢-٤-١- الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث

٢-٤-٢- اختيار اختبار التصور العقلي :

من خلال اطلاع الباحث على مجموعة من المصادر والرسائل والاطاريح التي تناولت التدريب العقلي ، وجد هنالك اختبارين رئيسيين لقياس قدرة اللاعبين على التصور العقلي ، وان هذين المقياسين متشابهين الى حد كبير مع اختلاف بسيط في فقراتهما :

- الاختبار الاول : لوليمز (١٩٩٣) ، تعريب نزار الزماميري (١٩٩٩) (٣:٩٨) .
- الاختبار الثاني : لرينر مارتينز (١٩٩٣) والذي اعد صورته العربية اسامة كامل راتب (٢٠٠٠) . (٥:٦٥)

واختير الاختبار الثاني للأسباب التالية :

- قلة فقراته وبالغلة (٤) فقرات في حين ان الاختبار الاول يتكون من (٥) فقرات .
- ان الاختبار الثاني اعيد صياغة فقراته من قبل ضياء جابر محمد (٢٠٠٢) (٤:١٢٥) ، وجعلها اكثر وضوحا لتلائم الاعمار الصغيرة .

عرضت استمارة التصور العقلي على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التعلم الحركي والاختبار والقياس وطرق التدريس والعلوم التربوية والنفسية ، فكانت جميع ارائهم متفقة على ان المقياس يتلائم مع عينة البحث .

- ويتضمن هذا المقياس اربعة مواقف رياضية كالاتي :

اولا : الممارسة بمفردك .

ثانيا : الممارسة مع الاخرين .

ثالثا : مشاهدة الزميل .

رابعا : الاداء في المسابقة .

كما يتضمن المقياس اربعة محاور هي :

- ١- المحور البصري : لقياس قدرة الرياضي على رؤية الصورة عقليا والتي يشاهدها اثناء الاداء الفعلي . (كيف ترى الصورة)
- ٢- المحور السمعي : لقياس قدرة الرياضي على سماع الاصوات عقليا والتي تحدث اثناء الاداء الفعلي . (ما مدى سماعك للأصوات)
- ٣- المحور الحس حركي : لقياس قدرة عضلات الجسم على الاحساس بالحركة عقليا . (كيف تشعر بعضلات جسمك اثناء الاداء)
- ٤- المحور الانفعالي : لقياس انفعال الرياضي ومشاعره مثل القلق ، الغضب ، الالم اثناء الاداء عقليا . (كيف تميز حالتك الانفعالية)

٢-٥- التجربة الاستطلاعية

هي تجربة مصغرة اولية للتجربة الرئيسية الهدف منها

- ١ . التعرف على الوقت اللازم لإجراء الاختبارات .
- ٢ . صلاحية الاختبارات لعينة البحث .
- ٣ . التعرف على المعوقات التي قد تحول دون تنفيذ المنهج .
- ٤ . التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد .

٢-٦- اجراءات البحث الميدانية

٢-٦-١- الاختبارات القبليّة

يعد اكمال التجربة الاستطلاعية وتوزيع المجموعات ، قام الباحث باجراء الاختبار القبلي للملاكمة واختبار التصور العقلي للمجموعة الضابطة بتاريخ ٢٠١٩/٣/٢ في يوم الاثنين وفي الساعة العاشرة صباحا وفي اليوم التالي الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٣/٣ وفي الساعة العاشرة صباحا ، اجري الاختبار القبلي للاختبارات مهارية واختبار التصور العقلي للمجموعة التجريبية . وقد اجريت جميع الاختبارات في قاعة الملاكمة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية وهيئات مستلزمات الاختبارات والادوات وفريق العمل المساعد ، وقام الباحث بشرح كيفية اجراء الاختبارات وعرض المحاولات وعددها والتأكد من استيعاب المتعلمين لشروط الاختبارات . وبعد ذلك اطلع افراد عينة البحث على النتائج التي حصلوا عليها من اجل حثهم على تحسين ادائهم ، وكذلك تحديد نقاط الضعف والقوة ، لان من المهم مناقشة المدرس او الباحث افراد العينة للتعرف الى نتائج ادائهم (٧:٣٤٣).

٢-٦-٢ المنهج التعليمي :

تم البدء بالمنهج التعليمي المهاري ومنهج تدريب التصور العقلي بتاريخ ٣ / ٣ / ٢٠١٩ واستمر المنهج لمدة ثمانية اسابيع وبواقع ثلاث وحدات تعليمية في الاسبوع لكل من المنهج المهاري ومنهج التصور العقلي ، في ايام (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) .

٢-٦-٢-١-٢ المنهج التعليمي المهاري :

اعتمد الباحث المنهج التعليمي المهاري الذي اعده المدرب ، وقد عدلت بعض الامور في المنهج بعد مناقشة المدرب للوصول الى افضل صيغة للعمل والخروج بالمنهج بالشكل الذي يحقق الاهداف التي وضع من اجلها ومرفق صورة من هذا المنهج في الملحق (٣) ولا بد من الاشارة الى ان المجموعتين التجريبية والضابطة قد اخذت نفس المنهج المهاري ، ومن اجل تحقيق نفس الظروف التعليمية في وحدات التعليم المهاري ، فان كلا المجموعتين كانت تتعلم سوية علما ان عدد الوحدات التعليمية مهارية هو (٢٤) وحدة تعليمية موزعة على مهارتين وهي (المستقيمة اليسارية ، اللكمة الجانبية) وان زمن الوحدة التعليمية (٧٥) دقيقة مشتمة كالاتي :

أ- القسم الاعدادي : (١٥) دقيقة (الاحماء العام والخاص وتنظيم العمل) .
ب- القسم الرئيسي : (٥٠) دقيقة .

(٥) دقيقة (مراجعة سريعة للمهارة السابقة)

(١٠) دقيقة (الشرح والعرض)

(٣٠) دقيقة (تعليم ، ممارسة ، تصحيح الاخطاء)

(٣) دقيقة (اعداد معرفي)

(٢) دقيقة (اعداد نفسي)

ج- القسم الختامي : (١٠) دقيقة (التهدئة والاسترخاء والمناقشة)

وبهذا يصبح المجموع الكلي لاقسام الوحدة التعليمية بالدقائق كالاتي :

القسم الاعدادي : ٣٦٠ دقيقة .

القسم الرئيسي : ١٢٠٠ دقيقة .

القسم الختامي : ٢٤٠ دقيقة .

وقام بعملية التعليم المهاري المدرب المختص ، وقام اثنان من اللاعبين المتقدمين في الملاكمة بالعرض ومساعدة المدرب . وبإشراف مباشر من الباحث .

وقد حددت مهارتين للمنهج المهاري وهي :

١- تمارين لتعليم اللكمة الامامية اليساري

٢- اللكمة الصاعدة

٢-٢-٦-٢-٢-٢ منهج تدريب التصور العقلي المقترح

قام الباحث بأعداد منهج للتدريب على التصور العقلي ، يبغى الباحث من خلاله تنمية التصور العقلي لدى اللاعبين المبتدئين ، وذلك من خلال مراحل ثلاث متدرجة وهي : الوعي بالحواس ، وضوح الصورة ، التحكم في الصورة .

أ- المرحلة الاولى - تنمية الوعي بالحواس : (١٢٥:٨)

يحدث في الكثير من الاحيان بالرغم من الاداء الالي للمهارات فان اللاعب لا يكون لديه وعي ببعض عناصر الاداء الهامة لتلك المهارات، لذلك فان الخطوة الاولى والهامة لتنمية مهارات التصور العقلي للاعبين تتطلب مساعدتهم على ان يصبحوا اكثر وعيا لجميع الحواس اثناء ادائهم الرياضي يحتاج اللاعبون ان يعطوا اهتماما لحركات اجسامهم التوقيت انسيابية الحركة حواسهم المختلفة ، البصر ، اللمس ، السمع ، الحس الحركي .. الخ .

وهناك مجموعة من التمارين التي تساعد على تنمية الوعي بالحواس (الادراكات الذاتية) حيث من الالهية ان يكون لدى اللاعب القدرة على رؤية ذاته من خلال التصور العقلي . فالتركيز يبدأ من خلال الحواس وكلما استطاع استعمال حواس اكثر، كانت فرصته افضل في تكوين الصورة العقلية الواضحة لخبراته .

ب- المرحلة الثانية - تنمية الوضوح للصورة :

الخطوة الثانية لمنهج تدريب التصور العقلي تهتم بتنمية وضوح الصورة العقلية من خلال سلسلة من التمرينات تشمل الحواس الهامة ، مع مراعاة ان وضوح ونقاء وواقعية الصورة لا تعتمد على التصور البصري فقط للصورة ، وانما تنمية الوضوح تشتمل على كل الحواس .

ومن الضروري ان تكون الصورة قريبة من الاداء الحقيقي ... لذلك من الالهية عند استحضار الصورة اعطاء اهتمام للتفاصيل مثل : الادوات ، ارضية الملعب ، الاضاءة ، درجة الحرارة ، الجمهور ، الانفعالات والافكار المرتبطة بالاداء . وقد راعى الباحث بان هناك صعوبة في التوصل الى صورة واضحة نقية لدى اللاعبين المبتدئين ، لذلك وضع تمرينات استحضار من خلالها اللاعبين صورة لاشياء مألوفة لدى الناشئين مثل الاثاث الخاص بالبيت والمدرسة ، ثم بعد ذلك استحضرت صورة للملعب ثم تصور ادق للتفاصيل .

ج- المرحلة الثالثة - تنمية التحكم في الصورة :

الخطوة الثالثة لمنهج تدريب التصور العقلي هي مساعدة اللاعب على تنمية القدرة على التحكم الارادي للتصور العقلي ، ولا يشترط ان يكون لدى اللاعب المقدرة على احضار الصورة متميزة بالوضوح والنقاء ، ولكن المهم ان يستحضر الصورة التي تتضمن العمل الذي يريده ، والا فما قيمة ان يستحضر صورة واضحة تتضمن نفس الخطأ ، لذا فانه من المهم ان تكون الصورة واضحة صحيحة وهذا ما يطلق عليه التحكم في الصورة .

ولا بد من الاشارة الى ان منهج التصور العقلي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية فقط . فبعد الانتهاء من الوحدة التعليمية المهارية تنتقل المجموعة التجريبية الى قاعة الكلية التي هي لغرض تنفيذ منهج تدريب التصور العقلي وكانت مدة الوحدة لتدريب التصور العقلي (١٥) دقيقة ، عدا الوحدة الاولى فكانت مدتها (٢٠) دقيقة أي ان المجموع الكلي كان (٣٦٥) دقيقة .

٢-٧-٢-٧-٢ الاختبارات البعدية :

بعد اكمال الوحدات التعليمية المهارية والتصورية ، اجريت الاختبارات البعدية ، وتحت نفس الظروف التي اجريت فيها الاختبارات القبالية . اجري الاختبار البعدي للاختبارات المهارية واختبار التصور العقلي للمجموعة الضابطة بتاريخ ٢٠١٨/٥/٢ من يوم الاحد وفي الساعة العاشرة صباحا . اجري الاختبار البعدي للاختبارات المهارية واختبار التصور العقلي للمجموعة التجريبية بتاريخ ٢٠١٨/٥/٢ من يوم الاثنين في الساعة العاشرة وثبتت النتائج وعولجت احصائيا .

٢-٨-٢ الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقة الاحصائية (SPSS) في معالجة البيانات التي تم الحصول عليها (٢:١٠٢)

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٣-١- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث

جدول (٢)

المتغيرات	المجموعات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		t الجدولية	الدالة
		ع	س	ع	س		
التصور العقلي	التجريبي	٣٢,٤١٠	٢,٦٢	٤٧,١٦	٣,٤٠٢	١٣,٧٢٢	٢,٢٠ معنوي
	الضابطة	٣٠,٧٥٩	٣,٣٢	٣٢,٣٣	٢,٥٢	٤,٧٣٢	٢,٢٠ معنوي
الكلمة المستقيمة اليسارية	التجريبي	١٠,٦٤	١,٧٢	١٣,٤٥	١,٧٥	٣,٢٤٥	٢,٢٠ معنوي
	الضابطة	٨,٦٣	١,٧٤	١٠,٣٢٥	٦٤١	٢,٣٩٢	٢,٢٠ معنوي
الكلمة الصاعدة	التجريبي	٩,٣٤	١,٦٢	١٢,٣٦	١,٩٧	٣,٢٠١	٢,٢٠ معنوي
	ضابطة	٨,٤٢٥	١,٥٢	١٠,٦٤٢	١١,٦٧	٢,٣٧٢	٢,٢٠ معنوي

٣-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث

جدول (٣)

المتغيرات	المجموعه الضابطة		المجموعه التجريبية		t المحتسبه	t الجدولية	الدالة
	ع	س	ع	س			
التصور العقلي	٣٢,٣٣	٢,٥٢	٤٧,١٦	٣,٤٠٢	١١,٥٤	٢,٠٧ معنوي	
المستقيمة اليسارية	١٠,٣٢٥	١,٦٤	١٣,٤٥	١,٧٥	٢,٣٦٤	٢,٠٧ معنوي	

مناقشة النتائج

تدل النتائج المعروضة في الجدول (الجدول ٢) و(٣) على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية والسبب يعود الى فعالية المنهج التدريبي للتصور العقلي الذي اعطى لأفراد المجموعة التجريبية القدرة على معرفة تفاصيل المهارة من خلال الاستماع الدقيق للوصف الفني للمهارة او من خلال ملاحظتهم النموذجية او المعد والعمل على اعادتها او ادائها عقليا للوقوف على تفاصيل الاداء محاولة بعد محاولة والاستمرار بتكرارها عقليا جعلتهم يتمكنون من الاحساس بالحركة وهذا منات من خلال وضوح الصورة التي حصل عليها عن طريق الاشارة الحسية التي عملت على تشذيب الصورة خلال التكرار المستمرة عنده استعمال التصور من اجل تطوير سرعة المهارات وزيادة التعلم الحركي سوف يكون اكثر فاعلية عند القيام بالتدريب على حقيقة الشعور الحسي او الحركي الذي يصاحب الحركات كما تضمن البرنامج التصور العقلي على الاسترخاء والتدريب على التحكم في نفس العمل على تكرار طول فترة التجربة أدى الى الحفاظ على الحالة الانفعالية لدى المجموعة التجريبية الاعتيادية حيث يستعمل التصور العقلي في رفع وخفض مستويات الاستثارة حتى يمكن ان يبقى اللاعب قريبا من مستوى الاستثارة المثلى (١١٠:١).

هذا بالإضافة الى احتواء برنامج التصور العقلي على تدريبات خاصة عن كيفية عزل الأفكار السلبية المشوشة والتاثير الرياضي ويجعله في حالة عدم الاستجابة ومحاولة الاستدلال بافكار إيجابية بناءة

لتحقيق الأهداف ، ان حالة التصور العقلي بعدما يكون اللاعب في حالة عزله ذهنيا نتيجة الابتعاد عن كل المثيرات الخارجية ومحاولة الاستماع الى شرح او صوت المهارة وغلغ العينين له دور كبير في نقلها الى الدماغ الذي سيحاولها الى برامج تصويرية في الدماغ .

١-٤- الاستنتاجات :

١. اهمية كل من التعليم المهاري والتدريب على التصوير العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الاساسية للملاكمة .
٢. ان التدريب على التصور العقلي المصاحب للتعليم المهاري ذو تاثير فعال في تعلم المبتدئين بعض المهارات الاساسية للملاكمة
٣. لمنهج التدريب على التصور العقلي تاثير فعال في تطور الناحية التصويرية للمبتدئين .
٤. ان التدريب المهاري فقط لبعض المهارات الاساسية للملاكمة يكفي لتعلم هذه المهارات .

٢-٤- التوصيات :

١. التأكيد على استعمال التصور العقلي مع التعليم المهاري لما له من دور في عملية تسريع التعلم .
٢. تشجيع اللاعبين على التدريب على المهارات الاساسية والتدريب على التصور العقلي في اوقات غير اوقات التدريب (الوقت الشخصي للاعب) .
٣. ضرورة وجود شخص متخصص في علم النفس الرياضي للعمل مع فرق الناشئين والمبتدئين .
٤. ضرورة اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى ولمهارات أخرى في فعاليا مختلفه

المصادر العربية والاجنبية

١. امين الخولي واخرون - التربية الرياضية المدرسية - دليل معلم الفصل مطالب التربية التعليمية - ط ١ - القاهرة - دار الفكر العربي ١٩٩٨ .
٢. التكريتي ، وديع ياسين والعبدي ، حسن محمد عبد . التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩) .
٣. الزماميري ، نزار . تاثير التدريب المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الاساسية للعبة المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩ .
٤. ضياء جابر محمد . تاثير اساليب مختلفة في تدريب الذهني وتعلم عدد من مهارات كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠٠٢ .
٥. فرات جبار سعد الله ، اساسيات في التعلم الحركي ، الاردن المطبعة الرضوان ، ٢٠١٥ .
٦. محمد العربي شمعون . التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦) .
٧. ممدوح عبد الفتاح : سيكولوجية التربيه البدنيه الرياضييه ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ٣٤٣ .
٨. نبيل محمود شاكر . علوم الحركة ، جامعة ديالى ، المطبعة المركزيه ، ٢٠١٥ .