

## تأثير برنامج تدريبي نفسى على المهارات النفسية ومستوى الأداء لناشئ الملاكمة

أ.م.د/ أحمد محمد محمد زينه (\*)

المقدمة ومشكلة البحث :

تمثل المهارات النفسية بعداً هاماً فى إعداد اللاعبين فهي تلعب دوراً أساسياً فى تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطية فالأبطال الرياضيين علي المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخطي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دوراً رئيسياً فى تحقيق الفوز (15: 198)

وفى علم النفس الرياضي يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية Psychological Skills Training (PST) للإشارة إلى العملية التي يتم فى غضون تعليم وتدريب المهارات النفسية "العقلية" فى إطار عملية التدريب العقلي Mental Training والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية "العقلية" للإرتقاء بمستوى الأداء للاعب الرياضي. (12 : 45) (15 : 192 ، 193) ويعتبر التدريب العقلي من الدعائم الرئيسية للتدريب الرياضي حيث أنه يستخدم العديد من المهارات العقلية بهدف تطوير الأداء المهاري وخاصة خلال الأعوام القليلة السابقة، فالتدريب العقلي يعتبر من الموضوعات المهمة فى مجال علم النفس التعليمي وعلم النفس الرياضي والتطبيقي. (2: 11)

ويتفق كل من **نجوين Nguyen (2003م)**، **مانوريك Manoryk (2003م)** علي أن التدريب العقلي يساعد علي تحسين مستوى الأداء من خلال إستخدام أفضل ما فى داخل الفرد الرياضي بغرض الدخول إلى عالم البطولة وتنمية روح المنافسة الشريفة بين اللاعبين. (35: 2) (4: 32)

ومن هنا ظهرت أهمية تدريب المهارات النفسية المتمثلة فى (الاسترخاء – التصور العقلي – تركيز الانتباه – الثقة بالنفس – دافعية الانجاز – القدرة علي مواجهة القلق) لزيادة مدي كفاءة الفرد العقلية ، وتظهر أهمية إستخدام التدريب العقلي كجزء من التدريب الرياضي فى تحسين مستوى الأداء وزيادة تعرف اللاعب علي المهارات المختلفة والحركات التي يؤديها .

وقد أصبح من الأهمية بمكان تعليم المهارات النفسية للناشئين بنفس الطريقة التي يتم بها تعليم المهارات البدنية ، وسوف يمتلك الناشئ حصيلة كبيرة من المهارات النفسية إذا تم تطويرها فى توقيت مناسب أمكنه الاستفادة منها لمدة طويلة فى حياته الرياضية (14 : 81) (29 : 35) 0

ومن خلال إطلاع الباحث على الدراسات السابقة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية للملاكمين لم يتوصل إلا للدراسات التالية : دراسة موسى طلعت ابراهيم 1998م ( 19 ) بعنوان استخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى اداء مجموعات اللكم لناشئ الملاكمة حيث تناول البرنامج القدرات العقلية ( القدرة على الاسترخاء – القدرة على التصور العقلي ) ، دراسة عاطف نمر خليفة ، محمد شداد 2000 م ( 8 ) بعنوان دينامية التصور العقلي لدى لاعبي الملاكمة والجودو خلال فترة المنافسات ، حيث تناولت الدراسة متغير التصور العقلي خلال فترة المنافسات ، دراسة كل من عادل صبرى ومحمد يوسف (2004م) ( 7 ) وهدفت للتعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير اللكمات الهجومية لملاكمى الدرجة الأولى ، ودراسة أحمد محمد صلاح الدين (2009م) ( 1 ) وهدفت للتعرف على تأثير برنامج تدريب عقلي على تنمية بعض المهارات العقلية وعلاقته بمستوى الإنجاز لدى لاعبي الملاكمة ، وتناول البرنامج المهارات النفسية (الاسترخاء – التصور العقلي – تركيز الانتباه) وذلك لملاكمى الدرجة الأولى ودراسة وائل مبروك إبراهيم مبروك (2012م) ( 24 ) وهدفت إلى التعرف على أثر برنامج مقترح للتوجيه

(\*) أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية – جامعة كفرالشيخ .

والإرشاد النفسى على مستوى الصلابة العقلية لدى ناشئى الملاكمة ، حيث تناول البرنامج أبعاد الصلابة العقلية (القدرة على مواجهة الضغوط – الثقة بالنفس – تركيز الإنتباه – سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية بعد الإخفاق – دافعية الإنجاز) .

ومن خلال ما سبق اتضح للباحث أن برامج تدريب المهارات النفسية فى مجال رياضة الملاكمة كانت لملاكمى الدرجة الأولى وأنها لم تتناول جميع المهارات النفسية ، ومن هنا ظهرت مشكلة البحث وهى أن جميع البرامج التى تهتم بالتدريب على المهارات النفسية أو التدريب العقلى هى برامج موجهة للاعبين الكبار أو لاعبى المستويات العليا لتحسين أو تطوير مستوى الأداء ، وانها تناولت فقط مهارات (القدرة على الاسترخاء – التصور العقلى – وتركيز الإنتباه) .

هذا ما دفع الباحث لإجراء هذا البحث وذلك بتصميم برنامج للتدريب على المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء – القدرة على التصور – القدرة على تركيز الإنتباه – الثقة بالنفس – القدرة على مواجهة القلق – دافعية الإنجاز الرياضى) للناشئين فى رياضة الملاكمة والتعرف على تأثير البرنامج على تنمية المهارات النفسية ومستوى الأداء .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج للتدريب على المهارات النفسية لناشئى الملاكمة وذلك للتعرف على :

1- تأثير البرنامج المقترح على المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء – القدرة على التصور – القدرة على تركيز الإنتباه – الثقة بالنفس – القدرة على مواجهة القلق – دافعية الإنجاز الرياضى) .

2- تأثير تدريب المهارات النفسية على مستوى الأداء المهارى لناشئى الملاكمة .

فروض البحث :

1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى اختبار المهارات النفسية لناشئى الملاكمة .

2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لناشئى الملاكمة .

إجراءات البحث :

**منهج البحث :**

استخدام الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة باستخدام القياسين القبلى والبعدى .

**عينة البحث :**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبى الملاكمة بالمشروع القومى للناشئين التابع لوزارة الدولة والرياضة وذلك بمحافظة القليوبية استاد بنها والبالغ عددهم (12) لاعب ثم استبعاد (3) لاعبين لعدم انتظامهم فى تدريبات البرنامج المقترح وبذلك بلغ عدد عينة البحث الأساسية (9) لاعبين .

**أسباب اختيار العينة :**

- خضوع العينة لبرنامج تعليمى من قبل الوزارة خلال خبير فنى للاتحاد المصرى للملاكمة .  
- مرحلة سنية وعمر تدريبي واحد مما يدل على اعتدالية عينة البحث .  
- وجود بطولات جمهورية للمشروع القومى وللناشئين مما يدل على تكون خبرات لدى اللاعبين .

- وجود اختبارات لتعليم مستوى الأداء المهارى طبقاً للمشروع .

وقد قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة البحث للتأكد من وقوع أفراد العينة تحت المنحنى الاعتدالى وذلك فى المتغيرات الوصفية (السن – الطول – العمر التدريبي) وكذلك المهارات النفسية ومستوى الأداء المهارى ويوضح ذلك جدول رقم (1) .

جدول (1)  
تجانس عينة البحث في التغيرات الوصفية والمتغيرات النفسية  
ومستوى الأداء المهارى

ن = 9

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
الوصفية	السن	سنة	15.59	15.60	0.273
	العمر التدريبي	سنة	4.80	4.90	0.278
المهارات النفسية	القدرة على الاسترخاء	درجة	15.222	14.00	3.1535
	القدرة على التصور	درجة	14.222	14.00	2.948
	القدرة على تركيز الانتباه	درجة	12.888	12.00	4.4284
	القدرة على مواجهة القلق	درجة	12.777	124.00	2.948
	الثقة بالنفس	درجة	14.222	14.00	2.108
	دافعية الانجاز الرياضى	درجة	13.555	13.00	2.351
	مستوى الأداء المهارى	درجة	13.777	14.00	1.201

يتضح من جدول (1) أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث انحصرت بين (0.128) و (1.728) أى بين  $3 \pm$  مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث فى تلك المتغيرات .  
أدوات جمع البيانات :

أولاً : اختبار المهارات النفسية مرفق رقم (1) :

من خلال البحث المرجعى للبحوث والمراجع العلمية فى مجال علم النفس الرياضى والقياس النفسى قام الباحث بتحديد اختبار المهارات والنفسية (العقلية) Mental Skills Questionnaire صممه كل من ستيفان بل Bull ، جون البنسون Albinson و كريستوفر شامبروك Shambrook (1996م) اقتباس وتعديل محمد حسن علاوى لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضى وهى :

- القدرة على التصور .
- القدرة على تركيز الانتباه .
- الثقة بالنفس .
- القدرة على الاسترخاء .
- القدرة على مواجهة القلق .
- دافعية الانجاز الرياضى .

ويتضمن الاستخبار (24) عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة تمثله (4) عبارات ويقوم اللاعب الرياضى بالإجابة على عبارات الاستخبار على مقياس سداسى الدرجات (تنطبق على بدرجة كبيرة جداً ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جداً ، لا تنطبق على تماماً) . ( 16 : 543-547 )

ثانياً : تقييم مستوى الأداء المهارى :

تم قياس مستوى الأداء المهارى من خلال بطولة تمت بين الملاكمين عينة البحث واللاعبين و تم تقييم مستوى الأداء المهارى من خلال ثلاثة من المدربين بالمشروع القومى للناشئين مرفق رقم (2) وتم استخدام هذه الطريقة حيث أنها الطريقة المتبعة لتقييم مستوى الأداء المهارى للاعبين الناشئين المشتركين بالمشروع القومى للناشئين حيث تم وضع درجة من (20) لكم لاعب طبقة

للأداء المهارى وبعد ذلك ثم حساب متوسط الدرجة للمحكّمين وذلك فى كل من القياس القبلى والبعدى .

#### الدراسة الاستطلاعية :-

أجريت هذه الدراسة فى الفترة من 2013/9/4م إلى 2013/9/18م وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (8) ناشئين من لاعبى الملاكمة بنادى (ميت علوان) والمشاركين فى المشروع القومى للناشئين التابع لوزارة الدولة للرياضة بمحافظة كفر الشيخ وبذلك تنطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية .

وكان الهدف من إجراء هذه الدراسة :

- حساب المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) لاختبار المهارات النفسية .
- تحديد الأسلوب الأمثل لشرح الاختبار .
- التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحث أثناء القياس .

#### أولاً : الصدق :

قام الباحث بحساب معامل الاختبار عن طريق صدق الاتساق الداخلى حيث تم حساب معامل الارتباط بين كل عبارة ودرجة البعد الذى تنتمى إليه وكذلك درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس كما يوضح ذلك جدول رقم (2) .

جدول (2)

معامل الارتباط بين كل درجة ودرجة البعد الذى تنتمى إليه فى اختبار المهارات النفسية

ن = 8

دافعية الانجاز الرياضى		الثقة بالنفس		القدرة على مواجهة القلق		القدرة على تركيز الانتباه		القدرة على التصور		القدرة على الاسترخاء	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.785	6	0.791	5	0.906	4	0.905	3	0.729	1	0.811	2
0.756	12	0.749	11	0.879	10	0.711	9	0.899	7	0.768	8
0.786	18	0.736	17	0.766	16	0.880	15	0.723	13	0.720	14
0.865	24	0.784	23	0.803	22	0.785	21	0.778	19	0.970	20
0.742		0.883		0.799		0.752		0.900		0.920	

• قيمة (ر) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.666$

يتضح من جدول (2) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً وذلك عند مستوى  $0.05$  بين كل عبارة ودرجة البعد الذى تنتمى إليه العبارة وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية مما يدل على صدق اختبار المهارات النفسية المستخدمة .

ثانياً : الثبات :

قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة إعادة الاختبار Test and Retest Method وذلك بتطبيق اختبار المهارات النفسية على عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك يوم الأربعاء الموافق 2013/9/4م وتم إعادة التطبيق بفارق زمنى أسبوعين على نفس العينة وذلك يوم الأربعاء الموافق 2013/9/18م ، وتم حساب معامل الارتباط البسيط لبرسون لإيجاد ومعامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثانى ، ويوضح ذلك جدول رقم (3) .

جدول (3)

معامل الارتباط بين كل درجة ودرجة البعد الذى تنتمى إليه فى اختبار المهارات النفسية

ن = 8

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		التطبيق الأبعاد
	ع	س	ع	س	
0.941	2.774	20.375	3.955	19.250	القدرة على الاسترخاء
0.764	2.712	18.250	4.533	15.625	القدرة على التصور
0.951	3.817	16.00	5.705	14.375	القدرة على تركيز الانتباه
0.705	2.915	15.750	3.891	14.000	القدرة على مواجهة القلق
0.778	2.531	18.875	3.162	18.000	الثقة بالنفس
0.870	1.669	21.750	3.196	20.750	دافعية الانجاز الرياضى
0.828	8.124	111.000	14.252	102.000	الدرجة الكلية للاختبار

• قيمة (ر) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.666$

يتضح من جدول (3) وجود ارتباط دل إحصائياً وذلك عند مستوى  $0.05$  بين متوسطى التطبيق الأول والتطبيق الثانى فى جميع أبعاد اختبار المهارات النفسية والدرجة الكلية للاختبار مما يدل على ثبات الاختبار المستخدم .

الخطوات التنفيذية للبحث :

تصميم برنامج التدريب المهارات النفسية :

قام الباحث بمسح مرجعى للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة فى مجال تدريب المهارات النفسية وذلك لتحديد طبيعة وشكل البرنامج واستناداً لما توفر من مراجع ودراسات سابقة قام الباحث بتصميم برنامج تدريبيى نفسى للمهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء – القدرة على التصور – القدرة على تركيز الانتباه – القدرة على مواجهة القلق – الثقة بالنفس – دافعية الانجاز الرياضى) وذلك لمدة (12) أسبوع بواقع (13) وحدة تدريبية أسبوعية زمن الوحدة (30) دقيقة وبذلك بلغ إجمالى عدد الوحدات التدريبية فى البرنامج المقترح (36) محدة تدريبية ، كما بلغ عدد ساعات تدريب المهارات النفسية ككل (18) ساعة تدريبية بواقع (1080) دقيقة ، ويوضح مرفق (3) مكونات البرنامج المقترح من حيث (الأبعاد ، الطريقة ، الطريقة المستخدمة والتوزيع الزمنى وعدد وحدات كل بعد) ، كما يوضح مرفق (4) برنامج تدريب المهارات النفسية المقترح .

## تطبيق البرنامج

### أ- القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي على النحو التالي : -  
اليوم الأول : تم تطبيق اختبار المهارات النفسية على عينة البحث الأساسية يوم الأثنين الموافق 2013/9/30 م .

اليوم الثانى : تم تقييم مستوى الأداء المهارى بواسطة ثلاثة من المدربين بالمشروع القومى للناشئين وذلك من خلال بطولة تمت بين اللاعبين يوم الأربعاء الموافق 2013/10/2 م .

### ب- تنفيذ البرنامج :

قام الباحث بتطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية المقترح على عينة البحث الأساسية فى الفترة من 2013/10/5م وحتى 2013/12/25م وذلك أيام السبت ، الأثنين ، الأربعاء من كل أسبوع وكانت فترة تطبيق البرنامج (12) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعية مرفق رقم (4) .

### ج- القياس البعدى :

بعد الإنتهاء من تنفيذ برنامج تدريب المهارات النفسية المقترح للاعبين الناشئين قام الباحث بإجراء القياس البعدى على النحو التالى :

اليوم الأول : تم تطبيق اختبار المهارات النفسية على عينة البحث الأساسية يوم السبت الموافق 2013/12/28 م .

اليوم الثانى : تم تقييم مستوى الأداء المهارى بواسطة نفس الملاكمين وذلك من خلال بطولة تمت بين اللاعبين الناشئين عينة البحث الأساسية يوم الأثنين الموافق 2013/12/30 م .

عرض ومناقشة النتائج :

1- عرض ومناقشة نتائج المهارات النفسية :

جدول (4)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن لعينة البحث  
في المهارات النفسية قيد البحث

ن = 9

المهارات النفسية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
	ع	س	ع	س			
القدرة على الاسترخاء	3.153	15.222	2.598	20.333	5.111	3.045	33.57%
القدرة على التصور	2.948	14.222	2.905	18.777	4.555	3.016	32.02%
القدرة على تركيز الانتباه	4.428	12.888	2.223	18.777	5.888	3.845	45.69%
القدرة على مواجهة القلق	2.948	12.777	3.129	19.444	6.667	3.945	52.17%
الثقة بالنفس	2.108	14.222	2.397	19.666	5.444	4.145	38.27%
دافعية الانجاز الرياضي	2.351	13.555	1.802	21.666	8.111	6.209	59.83%

• قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.31

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي عند مستوى (0.05) في المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء – القدرة على التصور – القدرة على تركيز الانتباه – القدرة على مواجهة القلق – الثقة بالنفس – دافعية الانجاز الرياضي) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية كما يوضح أيضاً نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في أبعاد المهارات النفسية حيث انحصرت نسبة التحسن ما بين (32.02% إلى 59.83%) .

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في أبعاد المهارات النفسية قيد البحث كما يتضح نسب التحسن التي تدل على تقدم مستوى اللاعبين في هذه المهارات . حيث كانت نسبة التحسن للقدرة على الاسترخاء 33.57% ويعزى الباحث ذلك إلى برنامج التدريب المهارات النفسية المقترح .

وما يحتويه من تمرينات تعتمد على أداء سلسلة من الانقباضات العضلية يتبعها استرخاء تام والانتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الاسترخاء التام في المجموعات العضلية مما يساعد على خفض التوتر لجميع أجزاء الجسم والشعور بالاسترخاء .

ويؤكد ذلك ما ذكره " محمد حسن علاوى " (1997) إلى أن الاسترخاء من المهارات النفسية العامة للتدريب الرياضي وعلى اللاعب أن يتعلم ويكتسب هذه المهارة لأن ذلك يساعد على خفض النشاط العقلي ، حدة الاستثارة والتوتر العقلي والضغط النفسى والقلق . (17 : 275)

ويتفق ذلك مع نتائج كلاً من " بوهان وأخرون " Bohan et al (1999) (28) ، " ناجل Nagel " (2002) (34) ، " أحمد محمد صلاح الدين " (2009) (1) ، " عمرو سعيد " (2010) (10) ، " وائل جلال الاسيوطى " (2009) (23) ، " وليد أحمد جبر " (2008) (25) فقد بينت نتائجها التأثير الإيجابي لتمرينات الاسترخاء لما لها من أهمية في خفض حدة التوتر والقلق وتهيئة المناخ النفسى والهدوء العصبى مما يؤدي إلى المحافظة على طاقة اللاعب .

كما كانت نسبة تحسن القدرة على التصور العقلي (32.02%) ويرجع الباحث ذلك إلى فاعلية تدريبات التصور العقلي المستخدمة في برنامج تدريب المهارات النفسية وما تحتويه من



عوامل الرؤية والمسح والاحساس الحركى من خلال تصور مراحل الأداء الفنى عقلياً واستدعاء صورة واقعية للأداء بهدف تنمية الشعور بالوعى الحسى والتحكم فى الحالة الانفعالية وبالتالي يصبح اللاعب قادراً على تكوين صورة واقعية فى عقله للأداء النموذجى مما يساعد على الأتقاء بمستواه فى الأداء الفعلى فى التدريب والمنافسة .

ويتفق ذلك مع ما ذكره " محمد العربى شمعون " (2001) ، " محمد حسن علاوى " (2002) إلى أن تدريبات التصور العقلى تشكل أساساً هاماً فى الإعداد العقلى وتعمل على تنمية وتعميق الاحساس بالنجاح وفيه يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لأداء المهارة . (13 : 212) ، (15 : 250)

كما يتفق أيضاً مع ما أشار إليه " أسامة كامل راتب " (2000) ، " مفتى إبراهيم حماد " (2002) على أن التصور العقلى وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الاعداد العقلى للأداء ، كما أن التصور العقلى للمهارة بطريقة صحيحة يعمل على تدعيم المسار العصبى الذى يساعد اللاعب على الأداء الصحيح عند تكرار الأداء . (3 : 117) ، (18 : 110)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلاً من " موسى طلعت إبراهيم " (1998) (19) ، " عاطف خليفة ، محمد شداد " (2000) (8) ، " بوهان وآخرون Bohan et al " (1999) (28) ، " أندرسون Andreson " (2002) (26) ، " بيل Beale " (2003) (27) ، " إيهاب محمد عبد الفتاح " (2008) (5) ، " أحمد محمد صلاح الدين " (2009) (1) ، " عمرو سعيد " (2010) (10) فقد بينت نتائجها أهمية استخدام التصور العقلى كأحد المهارات النفسية فى رفع مستوى الأداء وإتقان المهارة .

كما كانت نسبة تحسن القدرة على تركيز الانتباه (%45.69) ويرجع الباحث ذلك إلى برنامج تدريب المهارات النفسية المقترح وما يحتويه من تمرينات تؤدي إلى تركيز انتباه اللاعب بهدف عزل الأفكار السليمة وزيادة فاعلية الأفكار الإيجابية وزيادة القدرة على تركيز الانتباه وتثبيته على الأداء المهارى بجوانبه الهجومية والدفاعية والهجومية المعتادة والخداع والتحركات وبالتالي تطوير الأداء المهارى .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه " أسامة كامل راتب " (2007) أن تركيز الانتباه يمثل الأساس لنجاح عملية التعليم والتدريب أو المنافسة فى أشكالها المختلفة فتثبيت الانتباه أو عدم التركيز يؤثران سلبياً على الأداء . (4 : 361)

كما أن تدريب التحكم فى التركيز والانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء ، حيث يسمح ذلك بتحقيق الطاقة النفسية المثلى . (3 : 269)

وتتفق نتائج هذه الدراسة من نتائج دراسة كلاً من " سنجر وآخرون Singer et al " (1994) (37) ، " لاميراندم ، راينى . د . Lamirand, M. & Rainey, D " (1994) (31) ، " هيثم أحمد إبراهيم " (2010) (10) ، " وائل مبروك إبراهيم " (2012) (24) حيث أشارت نتائجهم إلى أهمية تدريبات تركيز الانتباه فى تنمية وتطوير القدرة على تركيز الانتباه كأحد المهارات النفسية الهامة التى تساعد على تطوير مستوى الأداء المهارى .

كما كانت نسبة تحسن القدرة على مواجهة القلق (%52.17) ويرجع الباحث ذلك إلى برنامج تدريب المهارات النفسية المقترح والذى يحتوى على تدريبات لخفض مستوى القلق والتور للناشئ وذلك باستخدام الاسترخاء عن طريق التنفس حيث احتوى البرنامج على تمرينات التنفس وما يتضمنه من أبعاد التنفس البطنى العميق وكتم النفس والدفع والتنفس العادى والتى ساهمت فى خفض مستوى التوتر العضلى وبالتالي القدرة على مواجهة القلق الذى لا يحدث إلا فى حالة الاسترخاء التام لختلف عضلات الجسم .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من " روت وآخرون " Roth, et al (2001) (36) ، " ديل Dayle " (2003) (30)، " وليد أحمد جبر " (2008) (25) ، " عمرو سعيد إبراهيم " (2010) (10) .

حيث أشارت نتائجهم إلى أهمية برامج تدريب المهارات النفسية في خفض مستوى التوتر العضلي وبالتالي القدرة على مواجهة القلق .

كما كانت نسبة تحسن الثقة بالنفس (38.27%) ويرجع الباحث ذلك إلى برنامج تدريب المهارات النفسية المقترح والذي يحتوى على تدريب لزيادة ثقة اللاعب في نفسه حيث تساعد اللاعب على معرفة مستوى قدراته وإمكاناته وتجعل اللاعب يسترجع صور تفوقه الرياضى في ذهنه الأمر الذى يجعله يمتلك مستوى من الثقة بالنفس التى لا تتغير كنتيجة للفشل أو الأخطاء وبالتالي الوصول إلى الثقة بالنفس المثلى

ويؤكد ذلك " محمد حسن علاوى " (2002) أن اللاعب عندما يتولد لديه إيمان بقدراته البدنية والفنية ومعرفة بنواحي قواه وضعفه ومدى إستعداده لمواجهة أى عقبات فهذا هو ثقة اللاعب فى قدراته . (15 : 35)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من " نهال صلاح الدين " (2007) (20) ، " وائل مبروك إبراهيم " (2012) (24) حيث أشارت نتائجهم إلى أهمية برامج تدريب المهارات النفسية فى خفض درجة القلق والخوف وزيادة الثقة بالنفس .

كما كانت نسبة تحسن دافعية إنجاز الرياضى (59.83%) ويرجع الباحث ذلك إلى برنامج تدريب المهارات النفسية المقترح حيث تميز البرنامج بالعمل على مساعدة اللاعب على تحسين الدافعية لديه من خلال الحديث الذاتى الإيجابى مع النفس لكى يستطيع المثابرة على التدريب ومواصلة بذل الجهد والوصول إلى أعلى مستوى إنجاز رياضى .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه " حامد زهران " (2002) إلى أن البرامج الإرشادية الموجهة قد تكون لها بالغ الأثر فى تنمية ورفع مستوى دافعية الإنجاز الرياضى . (6 : 499)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من " أندرسون Andorson " (2002) (26) ، " علاء الدين السيد " (2007) (9) ، " ماجدة محمد إسماعيل ، سها محمد فكرى ، أمل محمود عبد الله " (2008) (11) ، عمرو سعيد إبراهيم " (2010) (10) ، " وائل مبروك إبراهيم " (2012) (24) حيث أكدت نتائجهم أن برامج التدريب النفسى تؤدى إلى تحسن فى دافعية الإنجاز الرياضى عن طريق التحدث مع الذات .

ومن خلال ما سبق يتضح أن برنامج تدريب المهارات النفسية المقترح قد أدى إلى تحسين فى المهارات النفسية قيد البحث ( القدرة على الاسترخاء – القدرة على التصور العقلى – القدرة على تركيز الانتباه – القدرة على مواجهة القلق – الثقة بالنفس – دافعية الإنجاز الرياضى ) .

وهذا يدل على صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القيا البعدى فى المهارات النفسية لناشئ الملاكمة " .

(2) عرض ومناقشة نتائج مستوى الأداء المهارى :

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى ونسبة التحسن لعينة البحث فى مستوى الأداء المهارى

ن=9

المتغيرات	وحدات القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفروق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س			
مستوى الأداء المهارى	درجة	1.201	13.777	1.054	16.888	3.111	6.424	22.58

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.31

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى عند مستوى 0.05 فى مستوى الأداء المهارى حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (-) الجدولية ، كما يوضح ايضاً نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى والتي بلغت %22.58

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى كما يتضح نسبة التحسن والتي تدل على تقدم مستوى الأداء المهارى للاعبين الناشئين ويرجع الباحث ذلك إلى برنامج تدريب المهارات النفسية المقترح لما يحتويه البرنامج من تدريبات تعتمد على التخيل والتصور والتفكير وتركيز الانتباه على الأداء المهارى الأمثل بجوانبه المختلفة الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة والخداع والتحركات ، بالإضافة إلى مناسبة الجرعة التدريبية والإنتظام والالتزام بمواعيد التدريب مما ساعد اللاعبين على استحضار صورة ذهنية واضحة للأداء المهارى ويتفق ذلك مع دراسة كلاً من " ميشيل وأخرون , et al Michael " (2002)(33) ، " ناجل Nagel " (2002)(34) ، " عادل صبرى ، محمد د يوسف " (2004) (7) ، " إيهاب محمد عبد الفتاح " (2008) (5) ، أحمد محمد صلاح الدين (2009) (1) ، " هند سعيد على ، هبة الله عصام الدين " (2009) (21) حيث أكدت نتائج هذه الدراسات على أن برامج التدريب العقلى تؤثر بصورة إيجابية فى زيادة فاعلية الأداء ومن أفضل الطرق لتحسين مستوى الأداء المهارى .

وهذا يدل على صحة الفرض الثانى والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى الأداء المهارى لناشئ الملاكمة .

**الاستخلاصات :-**

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث والمعالجات الإحصائية يمكن استخلاص النتائج التالية :

- 1- برنامج تدريب المهارات النفسية المقترح أدى إلى حدوث تحسن وتنمية فى متغيرات المهارات النفسية حيث كانت كالتالى : القدرة على الاسترخاء بنسبة تحسن (%33.57) ، وبلغ تحسن القدرة على التصور العقلى بنسبة (%32.02) ، بينما تحسنت القدرة على تركيز الانتباه (%45.69) ، كما تحسنت القدرة على مواجهة القلق بنسبة (%52.17) ،

وبلغ تحسن الثقة بالنفس (38.28%) ، بينما تحسنت دافعية الإنجاز الرياضى بنسبة (59.83%) .

2- برنامج تدريب المهارات النفسية أدى إلى تحسن فى مستوى الأداء المهارى بنسبة (22.58%) .

#### التوصيات :-

- 1- الاهتمام باستخدام تدريب المهارات النفسية كجزء أساسى فى برامج التدريب الرياضى لإعداد ناشئ الملاكمة .
- 2- تطبيق البرنامج التدريبى المقترح على عينات أخرى وفى بيئات مختلفة .
- 3- الاهتمام بإجراء دورات تدريبية للمدربين من قبل الاتحاد المصرى للملاكمة لتعريفهم بأهمية تدريب المهارات النفسية وكيفية تطبيقها وأثرها فى رفع مستوى الأداء المهارى .

المراجع :

أولاً المراجع العربية :

- 1- أحمد محمد صلاح الدين : تأثير برنامج تدريبي عقلي على تنمية بعض المهارات العقلية وعلاقته بمستوى الإنجاز لدى لاعبي الملاكمة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، 2009م .
- 2- أسامة كامل راتب علم نفس الرياضة ( المفاهيم – التطبيقات ) ، دار الفكر العربى ، ط1 ، القاهرة ، 1995م .
- 3- أسامة كامل راتب تدريب المهارات النفسية ( تطبيقات فى المجال الرياضى ) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 2000م .
- 4- أسامة كامل راتب علم نفس الرياضة ، المفاهيم ، التطبيقات ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 2007م .
- 5- إيهاب محمد عبد الفتاح تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء مهارة التمرير من أسفل الساعدين للناشئين فى رياضة الكرة الطائرة ، مجلة علوم وفنون الرياضة العدد الثلاثون ، يونيو ، كلية التربية الرياضية للبنات ، بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 2008م .
- 6- حامد عبد السلام زهران : التوجيه والارشاد النفسى ، عالم الكتب ، ط3 ، القاهرة ، 2002م .
- 7- عادل صبرى ، محمد يوسف فعالية التدريب العقلي فى تطوير اللكمات الهجومية لملاكمى الدرجة الأولى ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، العدد الثالث ، المجلد الحادى والعشرون ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 2004م .
- 8- عاطف نمر خليفة ، محمد حامد شداد دينامية التصور العقلي لدى لاعبي الملاكمة والحدود خلال فترة المنافسات ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، 2000م .
- 9- علاء الدين السيد : فاعلية برنامج إرشادى لخدمة الفرد فى رفع مستوى دافعية الإنجاز لعينة من طلبة المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، 2007م .
- 10- عمرو سعيد إبراهيم : فاعلية برنامج تدريبي نفسى لتنمية بعض المهارات النفسية لدى لاعبي الكاراتيه بدلالة بعض المؤشرات الفسيولوجية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، 2010م .
- 11- ماجدة محمد إسماعيل ، سها محمد فكرى ، أمل محمود عبد الله تأثير برنامج توجيه وإرشاد نفسى على دافعية الإنجاز وحماية قيمة الذات والتحصيل الاكاديمى لطالبات كلية التربية الرياضية ، بحث منشور ، المؤتمر الاقليمى الرابع للمجلس الدولى للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2008م .
- 12- محمد العربى شمعون : التدريب العقلي فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1996م .
- 13- محمد العربى شمعون التدريب العقلي فى المجال الرياضى ، ط2 ، دار الفكر العربى

- ، القاهرة ، 2001م .
- 14- محمد العربي شمعون ، : اللاعب والتدريب العقلي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001م .
- 15- ماجدة محمد إسماعيل : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 2002م .
- 16- محمد حسن علاوى : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998م .
- 17- محمد حسن علاوى : علم نفس المدرب والتدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، 1997م .
- 18- مفتى إبراهيم حماد : المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب الدليل المصور ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002م .
- 19- موسى طلعت إبراهيم : استخدام التدريب العقلى لتحسين مستوى أداء مجموعات مستوى أداء مجموعات اللكم لناشئى الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 1998م .
- 20- نهال صلاح الدين عبادة : فاعلية برنامج للإرشاد النفسى على درجة القلق والخوف من الماء ومستوى الأداء فى السباحة لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات : جامعة الزقازيق ، المؤتمر العلمى الدولى السنوى المجلد الثانى ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 2007م .
- 21- هند سعيد على فريد ، هبة الله عصام الدين الدياسطى : تأثير برنامج للتدريب على المهارات النفسية للنش تحت سن 10 سنوات على المستوى الرقوى فى رياضة السباحة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الدولى الرابع ، الاتجاهات الحديثة لعلوم الرياضة فى ضوء سوق العمل ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط - ديسمبر ، 2009م .
- 22- هيثم أحمد إبراهيم : فاعلية التدريب العقلى على بعض المهارات لدى لاعبي المصارعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، 2006م .
- 23- وائل جلال الاسيوطى : تأثير استخدام برنامج الاستراتيجيات العقلية ، المقترحة فى تنمية الثقة الرياضية على مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب فى سلاح الشيش ، بحث منشور ، مجلة علم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث والثلاثون ، يونيو ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 2009م .
- 24- وائل مبروك إبراهيم : أثر برنامج مقترح لتوجيه والإشاد النفسى على مستوى الصلابة العقلية لدى ناشئى الملاكمة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، 2012م .
- 25- وليد أحمد جبر : أثر استخدام أنواع مختلفة من تدريبات الاسترخاء على بعض المتغيرات النفسية ومستوى أداء مهارات الهجوم البسيط لناشئى سلاح الشيش ، بحث منشور ، المؤتمر الأقليمى الرابع للمجلس الدولى للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركة لمنطقة الشرق الأوسط ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، 2008م .

- 26- Anderson : The effect of an instructional Self-talk program on learning motor skills , the over hand throw dissertation abstracts international , 2002
- 27- Beal.G, : Playing mind games that help you win ( App. Sport psy . Newsletter – July , 2003
- 28- Bohan. M,Pharmer : When does imagery practice Enhance performance on a motor task ? percept mot Skills , 88(2) , 651 – 658 , 1999 .  
JA ., Stokes Af.,
- 29- Boris A., and : The effect of Mental training with biofeedback on the performance of young athletes, exercise and sport psychology , Reinhard stelter Michael, B., Copenhagen , July , 2003, p.35
- 30- Dayle D.k, : The psychological Antecedents and Consequences for the Junior elite , phd , the university of north Carolina , 2003
- 31- La mirand , M. : Mental Imagery , Relaxation and accuracy of basketball Foul Shooting Perceptual , and Rainey, D. motor skill- is missoul , Mont 78 (3partz) , Jun , 1994 .
- 32- Manorki . : Mental Training Key for athletes , 13vol13 , 2003 .
- 33- Michael , Bar – : The effect of mental training with Eil, et al Bionfeedback on the performance young swimmers black well publisher , U.S.A , 2002 .
- 34- Nagel , C : The effect of relaxation training video observation , And Mental Imagery Upon the Reduction of Freestyle Swimming Errors of youth competitive female swimmers " Evyene , Or , Microform publications , University of oregon , 2002 .
- 35- Nguen. A, : What is mental training ? total Performance , 2003 .
- 36- Roth, D.I : I life Events . Fitness , hardiness and Health : Wiebe,d.J, Filling Asimultaneous analysis of proposal Stress im, R.B and shay , Resistance Effects , Journal of personality and Ka Social psychology 57.1 , 2001
- 37- Singer , et al Training mental quickness in beginning intermedia – te tannins player , inr sveel (ED) Journal of publ – ishers – Inc , 1994 . 305-318