



جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

الدراسات العليا/الدكتوراه

تأثير تمرينات مقترحة بأسلوب الدمج المكثف لأنماط  
الشخصية (A-B-AB) في تعلم بعض المهارات الأساسية  
بالملاكمة

إطروحة تقدم بها

فراس عبد المنعم عبد الرزاق

إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه فلسفة في علوم  
التربية الرياضية

بأشراف

أ.د مهند محمد عبد الستار

أ.د نبيل محمود شاكر

٢٠١٣ م

١٤٣٤ هـ

## الباب الأول

### ١ - التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :-

يعد العصر الذي نعيش فيه عصر العلم والتقنية وعصر المعلوماتية ، ويتميز بالتغيرات السريعة والتطورات الهائلة في المعرفة العملية والتطبيقات التقنية ، كما يتميز بالانفجار السكاني ، مما نتج عنه أعداد كبيرة من المتعلمين ، الأمر الذي جعل العملية التعليمية تواجه قضايا مهمة في طليعتها تطوير طرائق التعلم ، واستخدام التقنيات التربوية على افضل وجه وقد ازدادت عمليات التطوير بصورة ملحوظة في السنوات الأخيرة ، والتغيرات الشاملة التي حدثت في العصر الحديث بفضل التقدم العلمي دفعت القائمين على عملية التعليم والتعلم إلى إعادة النظر بصورة جذرية في المناهج التعليمية وفي أهدافها وطرائقها ووسائلها ، لذا اقتضت تقنية التعليم بهؤلاء القائمين على عملية التعليم والتعلم النظر في طرائق التعلم التي تعمل على تحقيق الأهداف التعليمية المنشودة. ويعتمد التعليم والتعلم على عوامل كثيرة ومتنوعة منها ما يتعلق بطبيعة المتعلم وصفاته ومميزاته، ومنها ما يتعلق بأساليب ووسائل التعلم ، ومنها ما يتعلق بصنف المهارة ونوع الفعالية ، ( فردية أو جماعية ) وباستخدام الوسائل التعليمية المساعدة ، واستخدام وسائل التقنية الحديثة في التعلم ، ومن خلال تنظيم أساليب التمارين التطبيقية واعتماد التصنيف العلمي الصحيح للمهارات الحركية وكيفية تعلمها بالطرائق التعليمية المناسبة للأخذ بيد المبتدئ أو الناشئ للوصول إلى درجة إتقان المهارات في الألعاب الرياضية

فالوحدة التعليمية التي تحتوي على عدد من التمرينات لابد أن تتم وضع برنامج علمي مقنن لتطبيقها وممارستها من حيث تسلسل التمرينات وطرق تنفيذها وتكراراتها وأوقات العمل والراحة فيها ، لكي يمارسها الطلبة بدافعية ونشاط أكثر مما هو عليه ، وان لا يتم استخدامها بشكل رتيب بحيث يبعث الملل والضجر في نفوس الطلبة. إذ أن الأسلوب العلمي الحديث الذي ينادي به خبراء التعلم الحركي وطرائق التدريس هو الدعوة إلى التنوع في الأساليب والطرائق التعليمية والتدريسية

وقد قام الباحث بأجراء التداخل بين هذه الأساليب للخروج بأساليب جديدة إذ أن التداخل هو عبارة عن اندماج في أسلوبين أو أكثر من أساليب التمرين بحيث تظهر على شكل أسلوب واحد هدفه الوصول إلى تحقيق افضل تعلم وجدولة الممارسة واحدة من هذه الوسائل التي لاقت الاهتمام من قبل المعنيين بالعملية التعليمية لأنه يسهم بشكل إيجابي في تحقيق التنوع في التمارين المستخدمة وأساليب تنفيذها فضلاً عن تسهيل عملية التعلم " فضلاً عن الطرائق الخاصة بالتعلم وهي الجزئية والكلية والمختلطة ، فقد برزت أساليب تعليمية جديدة تطبق داخل التمرين لغرض تطوير التعلم وتحسين الأداء ، ومن ضمنها الأسلوب المتسلسل والعشوائي ، والموزع والمكثف ، وغيرها من الأساليب " (١)

آذ أن المهارات هي الأساس لتعلم أي لعبة وصار من الضروري التفكير في أعداد بعض التمرينات المقترحة لتعلم بعض المهارات الحركية والأساسية بالملاكمة ولأعداد هذه التمرينات يجب اتباع الأسس العلمية الصحيحة في تعلم تلك المهارات وذلك بتوجيه الاهتمام الكلي إلى مراحل تعليم المهارات الحركية الأساسية لاتباع خطوات التعليم الصحيحة من حيث الابتداء بالسهل والتدرج إلى الصعب مما يسهل عليه الأداء إذ أن التدرج في الأداء يكون من السهل إلى الصعب وبناء كل تدريب على التدريب السابق له وان يتذكر المدرس أن تدريس المهارات الحركية الصحيحة يعني اكتساب الخبرات. ولكي نعمل على توظيف هذه التمرينات وتطبيقها على العينة فاجأت طريقة الدمج المكثف التي وظفت المواصفات الايجابية في أسلوب الجدولة (المتسلسل والعشوائي) ، ومدخلتها في طريقة واحدة ،تعمل على زيادة تعلم المهارة من خلال الممارسة وتحديد مقدار الراحة وتنظيمه خلال الوحدات التعليمية كون تنظيم الوقت أحد العوامل المهمة في العملية التعليمية ففي طريقة الدمج المكثف لا يتخلل الذهن الفحص للتعلم فترات راحة بين المحاولات ولكن توجد توقفات بسيطة في أثناء الانتقال بين التكرارات وان هذه الطريقة تسمح، للتعلم من الانتقال بين المهارات ،ويستعمل طرق متعدد في المعالجة ،الأمر الذي يؤدي إلى ترميز المعلومات وتميزها في أثناء الأداء المهارة أو المهارات المتعلمة مما يعطي الفرصة لمعرفة أوجه التشابه والاختلاف بين تلك المهارات وكذلك يسهم في دافعية المتعلمين نحو أداء التمارين بحماس ،وأبعاد عامل الملل لغرض الوصول إلى

(١) نعم حاتم الطائي، أثر استخدام اسلوب التعلم المكثف والموزع على مستوى الاداء والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها ،رسالة ماجستير ،غير منشورة ،كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، ٢٠٠٠، ص٢٠

التعلم المؤثر الذي يحقق التقدم والتطور واهتم علم النفس الرياضي بدراسة شخصية الرياضي التي تؤثر على تعلم المهارات الحركية وعلى مساعدة الرياضي للوصول إلى أحسن أداء مثالي ضمن إمكانياته الجسمية والنفسية ويكاد موضوع الشخصية والذي احتل أهمية خاصة في علم النفس في أنه يقوم على التفكير النظري والتأملي وينطبق هذا القول بصورة واضحة على مصطلح أنماط الشخصية الذي يحظى باهتمام كبير لذلك فقد ظهرت في تاريخ علم النفس فكرة الأنماط في محاولة لتصنيف الرياضيين إلى عدد من الأنماط وكل نمط يتخذ سمة له من السمات البارزة المفروض وجودها في أصحاب هذا النمط . وان الهدف العام من دراسة الأنماط الشخصية هو التوصل إلى نتائج دقيقة تعطي الفرص والإمكانيات لتفسير سلوك الإنسان إذ أمكن ذلك ، فهذا لا يختلف الأمر كثيرا عند الدراسة شخصية الرياضي التي يمكن تحديدها من خلال الأنماط الشخصية في الأداء الرياضي ، وأكدت اغلب الدراسات ان الجوانب النفسية والمهارية والبدنية تجتمع معا وخصوصا الشخصية والذي يعد العامل المهم في ربط هذه الجوانب لذا تعد الأنماط الشخصية ذات تأثير على الرياضة وإنها ذات قيمة تطبيقية وخاصة بالنسبة للمدربين والمعنيين بتطوير الأداء الرياضي حيث تسهم في معرفة العوامل الباقية المؤثرة في الأداء ومن ثم يمكن الاهتمام به سواء في عملية الانتقال الرياضي او عند تطوير برامج تدريبية او وحدات تعليمية . ويرى بعض الباحثين في مجال الشخصية بالمجال الرياضي ان التفوق في رياضة معينة مرهون الى حد كبير بمدى ملائمة السمات الشخصية للفرد بطبيعة المتطلبات والخصائص المميزة لنوع الرياضة وبالتالي يمكن تحديد نمط الشخصية واللاعب والتعرف على نقاط القوة والضعف لديه ومن ثم تقويمها بما يتناسب مع تلك اللعبة لتحقيق أفضل أداء ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال استخدام المتغيرات البحث؛ إذ تم أعداد تمارين المقترحة بأسلوب الدمج المكثف لأنماط الشخصية (A-B-AB) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة ولإستخدامها في ضرورة أفرزها وفق أنماط الشخصية لكي يساعد في عملية تعلم المهارات الأساسية بالملاكمة.

**٢-١ مشكلة البحث:-**

من خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه تدريسي في كلية التربية الرياضية ومن خلال تطبيقاته المتكررة في سير عملية تعليم المهارات الأساسية وجد أن هناك صعوبة تعلم الطلاب لهذه المهارات وذلك لوجود نوع ما من الصعوبة في أداء هذه المهارات كما لاحظ تراجعاً وتدنياً في المستوى المهارى لهذه اللعبة لدى الطلاب في ضوء نتائج الامتحانات العملية الأولية والنهائية ضمن المنهج الدراسي لذا أرتأى الباحث الاستعانة بأحد أساليب جدولة التمرين (الدمج المكثف) وتوظيف التمرينات المقترحة من قبل الباحث وفقاً لأنماط الشخصية للطلبة ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال استخدام المتغيرات البحث؛ إذ تم أعداد تمرينات المقترحة بأسلوب الدمج المكثف لأنماط الشخصية (A-B-AB) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة ولاستخدامها في ضرورة أفرزها وفق أنماط الشخصية لكي يساعد في عملية تعلم المهارات الأساسية بالملاكمة. وذلك لما يحتويان من عناصر ومفردات هذه النظرية لما تخص لعبة الملاكمة لذلك أراد الباحث دراسة المشكلة والابتعاد عن الطرق المألوفة والمطروقة سابقاً في تعلم المهارات الأساسية للملاكمة.

**٣-١ أهداف البحث:-**

١. أعداد تمرينات مقترحة في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة .
٢. تعرف أنماط الشخصية (A-B-AB) لدى أفراد عينة البحث وتصنيفهم وفقاً لذلك.
٣. تعرف تأثير التمرينات المقترحة بأسلوب (الدمج المكثف) الأنماط الشخصية (A-B-AB) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة.

**٤-١ فروض البحث:-**

١. توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
٢. توجد فروق معنوية بين الاختبارين البعديين في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.
٣. توجد فروق معنوية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة لأنماط الشخصية (A-B-AB) ولصالح A.

**٥-١ مجالات البحث:-**

١-٥-١ المجال البشري: جامعة ديالى /كلية التربية الرياضية /طلاب المرحلة الثانية.

٢-٥-١ المجال الزمني: من ١٣ / ١٢ / ٢٠١١ الى ١ / ٤ / ٢٠١٣

٣-٥-١ المجال المكاني: جامعة ديالى /كلية التربية الرياضية/ قاعة الملاكمة

**٦-١ تحديد المصطلحات:-**

- **التمرينات المقترحة** "هي جزء من منهج الوحدة التعليمية والتدريبية الغرض منها الوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي ،فمن خلاله نستطيع تعليم المهارات الاساسية والحركية"<sup>(١)</sup>.
- **أسلوب الدمج** " هو اسلوب يدمج بين التمرين المتسلسل والعشوائي من خلال التقدم التدريجي من أسلوب التمرين المتسلسل إلى أسلوب التمرين العشوائي"<sup>(٢)</sup>.
- **أسلوب الدمج المكثف** "الأسلوب الذي يتم فيه أداء التمرينات بشكل متسلسل وعشوائي ،بمعنى أنه يتم أداء تكرارات التمرين الأول للمهارة الأولى ،ثم الانتقال الى تكرارات التمرين الأول للمهارة الثانية ،ثم تكرارات التمرين الأول للمهارة الثالثة ،ثم تكرارات التمرين الثاني للمهارة الثانية ،ثم تكرارات التمرين الثالث للمهارة الثالثة وهكذا ولا توجد أوقات راحة بين التكرارات داخل التمرين الواحد(وحسب صعوبة المهارة )،ولكن توجد أوقات توقف بين تمرين وآخر"<sup>(٣)</sup>.

الشخصية تعددت تعريفات الشخصية واختلفت باختلاف الأطر النظرية التي أعتمدها علماء النفس الرياضي ومنها .

(١) رافد علي داود؛ تأثيرا لتمرين المنغير في تطوير مهارة التهديف بالقفز لكرة السلة:(رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ،جامعة بابل ،٢٠٠٤)ص٦ .

(٢) Schmidt, Arichord,craiyA.wrisbery.Motor Learning and performance opcit, ٢٠٠٠,p٢٠٦

(٣) نوفل فاضل رشيد؛ أثر استخدام بعض أساليب جدولة الممارسة في التحصيل المعرفي والبدني والمهارى بكرة القدم ،أطروحة دكتوراه جامعة الموصل ،٢٠٠٤، ص٢١-٢٢.

- **تعريف أيزنك** الشخصية هي ذلك التنظيم الثابت والدائم إلى حد ما لطباع الفرد ومزاجه وتكوينه العضلي والجسمي الذي يحدد أساليب توافقه مع بيئته بشكل معين<sup>(١)</sup>
- **أما نمط الشخصية فعرّفه ماكويني** هو فئة من الناس لهم طبيعة خاصة تجعل كل فرد في هذه الفئة يشبه بشكل ما غيره في الفئة نفسها وتفرق بينه وبين غيره من الأفراد في فئة أخرى<sup>(٢)</sup>.
- **أما نمط A فعرّفه روزن مان وآخرين** نمط من السلوك يتصف صاحبه بنزعة تنافسية متعددة الأوجه يسعى إلى الانجاز ولديه أحساس بنفاذ الصبر ومرور الوقت سريعاً ويستثار بسهولة ويكون عدائياً أو غاضباً" وتميل عضلات وجهه إلى التوتر عندما يتحدث<sup>(٣)</sup>.
- **أما نمط B يوسف حمة صالح عن فيدرن مان** حيث يتسم بالشعور بالأمان والدرجة الكافية من تقدير الذات والتسامح وتقبل النقد وبالقدرة على الاسترخاء من دون الشعور بالذنب من دون إحباط<sup>(٤)</sup>.
- **أما نمط AB فعرّفه فريدمان وروزمان** حيث إنها نظرية شاملة تناولت أبعاد الشخصية. فهي اليوم من أحدث الأنماط السلوكية وأشهرها وأكثرها استعمالاً في مجال القياس النفسي. كذلك ارتباط هذه النظرية بالحاضر الذي نشهد له تنافساً وتعقيداً وضغوطاً نفسية لا حصر لها، مما يؤدي إلى خلق هذا النوع من الشخصية. أي انه نمط معتدل من (A-B) وخليط من النمطين في الفعاليات الرياضية الفردية والفرقية.<sup>(٥)</sup>

(١) Chan, David (١٩٩٦): Cognitive Misfit of Problem-solving Style at Work: A Facet of Person-Organization Fit. Vol. ٦٨, No. ٣. Dec. pp. ١٩٤-٢٠٧. *Organizational Behavior and Human Decision*.

(٢) سعد جلال؛ المرجع في علم النفس ، (دار المعارف ، مصر ، ١٩٧٤) ص ٥١٥ .

(٣) قاسم حسين صالح ؛ التفكير الاضطهادي وعلاقته بأبعاد الشخصية ؛ (أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة بغداد) ٢٠٠٦، ص ٤٥ .

(٤) يوسف حمة صالح مصطفى ؛ خصائص سلوك النمط (A) لدى تدريسيي جامعة صلاح الدين ، (مجلة زانكو ، العدد ٩ ص ١٤٢).

(٥) Cooper, C. (١٩٨٩): **Are Type A's Prone to heart all acts?** The psychologist January.

The study includes five parts, which are:

## **Part I: Research Definition**

### **1.1 The Introduction and the Importance of Research**

The researcher found that the skills are the foundation for learning any game . So, it became necessary to think about the preparation of some specific and proposed exercises to learn some motor basic skills by knowing its impact in boxing, the preparation for exercises , the right scientific basis must be followed , to learn those skills , a great attention delivered to overall instruction stages of basic motor skills to follow right instructions steps in terms of getting started with simple and gradient to difficult , as a performance process , this makes easier since the staging in performance would be easy to difficult, each training may build on the previous one.

The teacher should remember to teach motor skills properly means acquiring experience, and to work on employ these exercises and applied them to the sample, surprised by intensive integration method which hired positive specifications in the style of scheduling (sequential and random) and its intervention in one way, works to increase learning skills throughout practicing and determining the amount of comfort and organized by educational units that organize time as a significant factor in the educational process. The intensive integration method does not permeates the mind to examine learning periods of rest between attempts, but there are minor interruptions during the transition between the duplicates , this method allows to learn from the transition between skills.

The overall objective is studying the personal patterns to achieve accurate results give opportunities and possibilities to explain human behavior, if possible, hence it does not differ too much when the study the athlete's personal that can be identified through patterns of



personal athletic performance, thus, most of the studies have shown that the psychological aspects, skill and physical come together, especially personal, which is the important factor in linking these aspects, therefore, personal patterns have great impact on the sport, and it is a practical value especially for trainers and other stakeholders to develop athletic performance, also it contributes to find influence of remaining factors on performance, and it can be interested either in the process of athlete selection or when developing training programs or modules.

In the field of personal domain for athlete, some researchers see that to excel in a particular sport depends to a large extent on the suitability of personality traits of the individual nature and the requirements and characteristics of the type of sport, thus, can determine the personal style of the player and to identify the strengths and weaknesses points and then evaluated it with that game to achieve the best performance. Then, the importance of research lies through the use of research variables and the exercises which have been prepared in a manner of intensive integration according to personal styles to learn some basic boxing skills and the necessity for using them in terms of secretion according to personal styles in order to assist the process of learning basic boxing skills.

## **1.2 The Research Problem**

Throughout the humbling researcher's experience, and his repeated view of teaching basic skills course, he found that students face a difficulty in learning these skills because there is some kind of difficulty in its performance, he also noted a decline "regression" in the game skill level among students in the light of exam results of the initial process and final within the curriculum. So, the researcher opine to use one of the methods of scheduling exercise (Intensive Integration) and employ exercises are proposed by the researcher according to the "students' personal patterns (A-B). This pattern contains elements and syllabuses which belongs to boxing game theory. So, the researcher

attends to study the current problem and moves far away from the familiar and previously untapped methods in learning the basic skills of boxing.

### **١.٣ Research Objectives**

١. Preparing proposed exercises, especially in learning some basic boxing skills.
٢. Recognizing personal patterns (AB-AB) among the members of the research sample and classify them accordingly.
٣. Recognizing the impact of the proposed special exercises in terms of intensive integration according to personal styles in learning some basic boxing skills.

### **١.٤ Research hypotheses**

١. There are significant differences between pre and post tests to learn basic boxing skills under discussion for two experimental and control groups in favor of post-test.
٢. There are significant differences between the two post tests to learn basic boxing skills under discussion for two experimental and control groups and in favor of the experimental group.

### **١.٥ Areas of Research**

- ١.٥.١ Human field : Diyala University / College of Physical Education / students of the second stage.
- ١.٥.٢ Spatial field : Diyala University / College of Physical Education / boxing hall.

## **Part II Theoretical Background and Related Studies**

This part included theoretical background and related studies of the current study. Theoretical background consists of four axis, the first axis has presented to what exercises and its classification , conditions ,

the influential factors of exercises , and the success principles of exercises. While, the second axis has dealt with the mechanism of motor learning , the stages of learning dynamic scheduling exercises, types and designs scheduling exercise, and how they overlap. The third axis handled with sports psychology , the concept of personal, personal styles , typical personal theories (A-B) and their relationship to the sports field , discussing modular theory (A-B). The fourth axis took up boxing game and the division of skills in terms of importance, types methods of performance and errors that can be located where the player performed one of these skills in the course of teaching or learning. The related studies are ; Shaima Hassan study, Harith Ghafouri study, and Essam Nejdnet study . The researcher has denoted to the similarities and differences between the current study and the related studies.

### **Part III: Research Methodology and Procedures:**

This part contained the research methodology and procedures , the researcher used the experimental method which are followed by the experimental design of the two experimental and control groups with pre and post tests. The sample of research was randomly selected from students at second stage in the college of Physical Education. the application of the experiment is carried out (١٠) weeks , so, two instructional units per week, thus, the total number of units was (٢٠) .

This part included the assistive devices or tools , data collecting, , pilot experiments , tests used in research , the scientific basis for the tests , pre and post tests and statistical methods used in data processing.

### **Part IV: Results, analysis and discussion:**

This part displayed the results analysis , results discussion of pre and post tests in two experimental and control groups and find significant differences which are displayed it in the form of tables and then analyzed and discussed those tables due to scientific sources.

## **Part V: Conclusions and Recommendations**

In this part, the researcher reviewed the conclusions and recommendations , which are :

١. The proposed exercises may have moral influenced on the learning of basic skills outcomes and experimental research sample,
٢. The course curriculum assists learning skills (stands for ready, leftist punch, rightist punch, defense) with limited compared to some of the proposed exercises.
٣. The proposed exercises provided appropriate solutions to overcome the difficult stages in each of the (stands for ready, leftist punch, rightist punch, defense ).

### **Recommendations**

١. The necessity of teachers' familiarity with boxing exercises which are possessed by learners because of their importance in achieving the best results for sports.
٢. The usefulness from present curriculum by involving it within the currently taught curriculum at the colleges of Physical Education / second stage, for the purpose of feasibility in learning basic boxing skills.
٣. The necessity of providing the present tools , material and moral potential of the proposed exercises , because of its effect on the learning process.
٤. The need to focus on the use of different types of exercises (physical, skills and scheme) within the curriculum to ensure the access to advanced levels in teaching.