



The effectiveness of the conceptual intervention program (PETTLEP) in developing the skill performance of the straight left punch of the head or trunk

Ali Sabah Ibrahim ¹ and Jassim Abbas Ali ²

Tikrit University - College of Physical Education and Sports Sciences – Tikrit – Iraq

Article info.

Article history:

- Received: 15/05/2024
- Accepted: 29/06/2024
- Available online: 30/06/2024

Keywords:

- conceptual intervention program
- boxing game

Abstract

The current research aims to identify the effectiveness of the conceptual intervention program (PETTLEP) in developing the skill performance of the left punch of the trunk and head, and the imposition of the research. There are statistically significant hypotheses between the pre- and post-tests of the experimental group and in favor of the post-test, the researcher used the experimental approach in the single-group system with pre- and post-tests to fit the problem and the research sample, representing aThe research was accompanied by the players of the Diyala Boxing University team, which numbered (33) players, the research sample was selected in a deliberate way, and they are the players of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, who number (10) players representing the experimental group, and the researchers conducted an exploratory experiment to identify the conceptual intervention program and its suitability for the research sample, The application of the counseling sessions included in the conceptual intervention program on the players of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences by one session per week for a period of (10) sessions, and after the completion of the counseling sessions, the post-tests were conducted by the two researchers, and after obtaining the results and processing them statistically, it was concluded: The effective role of the counseling sessions for the conceptual intervention program (PETTLEP) in the development of the skill performance of the left straight punch of the head or trunk, and the most important recommendations were the need to use the conceptual intervention program (PETTLEP) by teachers or coaches during the annual curriculum for them because of the benefit it contains for the benefit of the player, hence the importance of research in the preparation and use of the conceptual intervention program in developing the skill performance of the left straight punch of the head and trunk.

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



¹Corresponding author: Spoteducation79@gmail.com Tikrit University - College of Physical Education and Sports Sciences – Tikrit – Iraq.

²Corresponding author: Phd.jassim.abbas@tu.edu.iq Tikrit University - College of Physical Education and Sports Sciences – Tikrit – Iraq.

فاعلية برنامج التدخل التصوري (PETTLEP) في تطوير الاداء المهاري للكلمة اليسارية المستقيمة للراس و الجذع

م.م علي صباح ابراهيم
ا.د. جاسم عباس علي

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - تكريت - العراق

تاريخ البحث
متوفر على الانترنت

2024/06/30

الكلمات المفتاحية
برنامج التدخل التصوري
لعبة الملائكة.

الخلاصة:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على فاعلية برنامج التدخل التصوري (PETTLEP) في تطوير الاداء المهاري للكلمة اليسارية للجذع والراس، وكان فرض البحث توجد فروض ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، استخدم الباحثان المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة ذي الاختبارين القبلي والبعدي لملائمتها مشكلة وعينة البحث، تمثل مجتمع البحث بلاعبي منتخب جامعة ديالى للملائكة والبالغ عددهم (33) لاعب، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (10) لاعبين يمثلون المجموعة التجريبية، وقام الباحثان بعمل تجربة استطلاعية على لاعبي نادي شهربان للتعرف على برنامج التدخل التصوري ومدى ملائمته لعينة البحث، تم تطبيق الجلسات الارشادية التي يتضمنها برنامج التدخل التصوري على لاعبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بواقع جلسة واحدة بالأسبوع ولمدة (10) جلسات، وبعد الانتهاء من الجلسات الارشادية تم اجراء الاختبارات البعيدة من قبل الباحثان وبعد الحصول على النتائج ومعالجتها احصائيا تم الاستنتاج: الدور الفعال للجلسات الارشادية لبرنامج التدخل التصوري (PETTLEP) في تطوير الاداء المهاري للكلمة المستقيمة اليسارية للراس او الجذع، وكانت اهم التوصيات ضرورة استخدام برنامج التدخل التصوري (PETTLEP) من قبل المدرسين او المدربين خلال المنهاج السنوي لهم لما يحتويه من فائدة تصب لفائدة اللاعب، ومن هنا جاءت اهمية البحث في اعداد واستخدام برنامج التدخل التصوري في تطوير الاداء المهاري للكلمة اليسارية المستقيمة للراس والجذع.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

التدخل التصوري يعرف بأنه "أداة يمكن لعلماء الرياضة استعمالها لزيادة التكافؤ بين التصور، والأداء الفعلي ومن ثم تحسين فعالية التدخلات التصورية، ومن أجل تعظيم التكافؤ الوظيفي، وتحسين تأثير التدخل التصوري، ويجب أن يتطابق التصور الذي يتم تنفيذه مع التطورات البدنية والمهارية قدر المستطاع بآلية التطبيق نفسها، أن لاستخدام التدخل التصوري في الرياضة العديد من الفوائد، فهو لا يسهل فقط أداء المهام الرياضية عن طريق مراجعة المهارة ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني (حيث يساعد الرياضي في الوصول إلى أفضل ما لديه في التدريب والمنافسة وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب اتباعها في المنافسات. ولكن

له أيضا تأثير إيجابي على المتغيرات النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي الناجح، مثل زيادة الفاعلية الذاتية والثقة بالنفس. (Weinberg:2011:45) ولذا من المهم تعليم الرياضيين من جميع المستويات استخدام التصور العقلي لأنه قد يكون مفيدا ليس فقط لأدائهم الرياضي ولكن في مجالات أخرى من حياتهم، ويرى (شمعون، 1996: 16) "التدخل التصوري هي عملية نفسية تم تحليلها باستفاضة من قبل علماء النفس و بصفة خاصة الذي يمكن استخدامه لخلق وابتكار مواقف جديدة لم تمر على الفرد من قبل ولذا يمكن تطوير التصور حتى يتسنى تطبيقه في أكثر من مجال، ومن خلال هذا المعنى يمكن أن يشار الى التدخل التصوري على انه إحدى المهارات التي يستخدمها الرياضيين كمهارة نفسية لتحسين الأداء والتحكم في مستوى الاستثارة للعمل على خفض القلق وتعزيز الوعي الذاتي وتدعيم الثقة بالنفس. والبروفة للأداء البدني والمهاري وهى الإجراءات التى تؤدي في غياب الأداء البدني والمهاري الفعلي، فهي مرتبطة بعلوم عديدة مثل علم الأعصاب علم النفس المعرفي وعلم النفس الرياضي، ولقد أشارت الدراسات والمراجع في هذا المجال الى نماذج محدودة من التصور وعملية التصور ومتطلبات التنفيذ"، وتعد لعبة الملاكمة لعبة متكاملة من حيث اعتمادها على المتطلبات الأساسية الشاملة لأية لعبة رياضية أخرى كالأداء المهاري والبدني والخططي والنفسي والعقلي وبنية الجسم. فهي تتميز باختلاف الشد والجهد من لحظة إلى أخرى، والتقاطع والتناوب في الجهد المبذول مما جعل العناصر البدنية كالتوافق والقوة والسرعة الحركية والرشاقة والمرونة تشكل إحدى الأعمدة الرئيسة لإنجاز الواجبات الحركية المطلوبة، كما وأن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية في الألعاب الرياضية كافة مرتبط بتكامل العديد من المتطلبات البدنية والعقلية و المهارة والخططية وغيرها وارتقاها، ولعبة الملاكمة من الألعاب التي يمتاز لاعبوها بالعديد من المتطلبات وذلك لطبيعة الأداء فيها الذي يتميز بالمواقف المختلفة والسرعة التي تتطلب من لاعبي الملاكمة القدرة على التمييز والتحرك مع المفاجأة التي يحدثها المنافس وعند استغلال الثغرات في دفاع المنافس، إذ تعد القدرات الحركية والمهارية من المتطلبات الأساسية المهمة للاعب الملاكمة، التي تمكنه من التغلب على الكثير من المواقف التي تحدث في أثناء المنافسة فضلاً عن مواصلة اللعب بفعالية عالية دون الهبوط في المستوى طوال جولات النزال (sonnenyerg:1989:34).

1-2 أهداف البحث:

1-تصميم برنامج التدخل التصوري باستخدام نموذج (PETTLEP) في تطوير بعض القدرات البدنية

والمهارية للاعب الملاكمة.

2- التعرف على تأثير التدخل التصوري نموذج (PETTLEP) لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الملاكمة.

1-3 فروض البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث .

2-2 عينة البحث :

تمثلت عينة البحث بـ(10) لاعبين من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تم اختيارهم بالطريقة (القرعة)، اما العينة الاستطلاعية فتكونت من (5) لاعبين.

2-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

2-3-1 الأدوات المستخدمة :

استمارة تسجيل النتائج , قفازات ملاكمة عدد (10) , صافرة, شريط قياس، كاميرا عدد (1) ستاند كاميرا عدد (1)، ساعة توقيت (1) قرطاسية.

2-3-2 الاجهزة المستخدمة :

- جهاز كومبيوتر نوع (hp)، كاميرا فيديو نوع (acer) (1)، شاشة عرض، داتاشوب.

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 الاختبار المستخدمة في البحث :

أولاً: اختبار اللكمة المستقيمة⁽¹⁾:**الغرض من الاختبار:**

- تقويم أداء اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع .
- الأدوات اللازمة:-كفوف ملاكمة عدد (4) - ساعة توقيت يدوية- استمارة لمنح الدرجات - جهاز كاميرة تصوير فديوي عدد (1).
- وصف الأداء : يؤدي التمرين من قبل ملاكمين :
- الأول : يؤدي الملاكم اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع ولمدة (30) ثانية .
- يتم التبديل بين الملاكمين حيث يؤدي الملاكم الأول تمارين الدفاع ويؤدي الملاكم الثاني اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع .

-الشروط :

أ- تؤدي اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع وفقاً للشروط الآتية:

-خروج اللكمة - متابعتها بوزن الجسم - دقة أصابه الهدف.

التسجيل:

-تحتسب (10) درجات لأداء اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة للرأس والجذع مقسمة على النحو الآتي:

- 1-خروج اللكمة(2) درجة 2- متابعتها بوزن الجسم (4) درجة 3- دقة اصابة الهدف (4) درجة.

2 - 5 التجربة الاستطلاعية:

لقد اجريت التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ (2023/10/10) في يوم الثلاثاء في تمام الساعة (8.30) صباحا على قاعة الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى، الغرض منها التعرف على عمل الاجهزة المستخدمة للجلسات الارشادية ومدى ملائمتها لعينة البحث.

2-6 الاختبار القبلي :

⁽¹⁾ عبد الكريم المرجاني؛ دراسة بعض المحددات الأساسية كمؤشر لانتقاء اشبال الملاكمة، اطروحة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1998، ص146.

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الاحد المصادف (2023/10/15) في تمام الساعة (10,30) صباحا على قاعة الملاكمة على كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث تم إجراء الاختبارات الخاصة بموضوع البحث وسعى الباحثان على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ من أجل السيطرة قدر الإمكان على خلق ظروف متشابهة عند إجراء الاختبارات البعدية .

2-7 التجربة الرئيسة :

تم البدء بالتجربة الرئيسة في يوم الثلاثاء الموافق 2023 /10/17 حيث تم تطبيق الجلسات الارشادية المعدة من قبل الباحثان على افراد العينة بواقع جلسة واحدة في الاسبوع (الثلاثاء) ولمدة (10) اسابيع اذ بلغ المجموع الكلي للجلسات (10) جلسات ارشادية وكان زمن الجلسة (60) دقيقة، تم التأكيد على ان جميع جلسات التدخل التصوري ستكون في قاعة الملاكمة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على افراد المجموعة التجريبية على اسلوب العمل في الجلسات والمحافظة على سرية ما يدور خلال جلسات البرنامج وتم تحديد موعد انتهاء البرنامج في يوم الثلاثاء الموافق 2024/12/19 وتطبيق الاختبار البعدي في يوم الثلاثاء الموافق 2024/12/26.

2-8 الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ الجلسات الارشادية في يوم الثلاثاء المصادف (2024/12/26) في تمام الساعة (8,30) صباحا على قاعة الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة// جامعة ديالى وقد راعى الباحثان على توفير نفس الظروف التي تم فيها كافة أجراء الاختبارات القبلية لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية.

2-9 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss) وذلك لاستخراج النتائج.

3- عرض النتائج ومناقشتها

عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات المهارية (القبلي- البعدي) للمجموعة التجريبية

الجدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لاختبار اللكمة اليسار

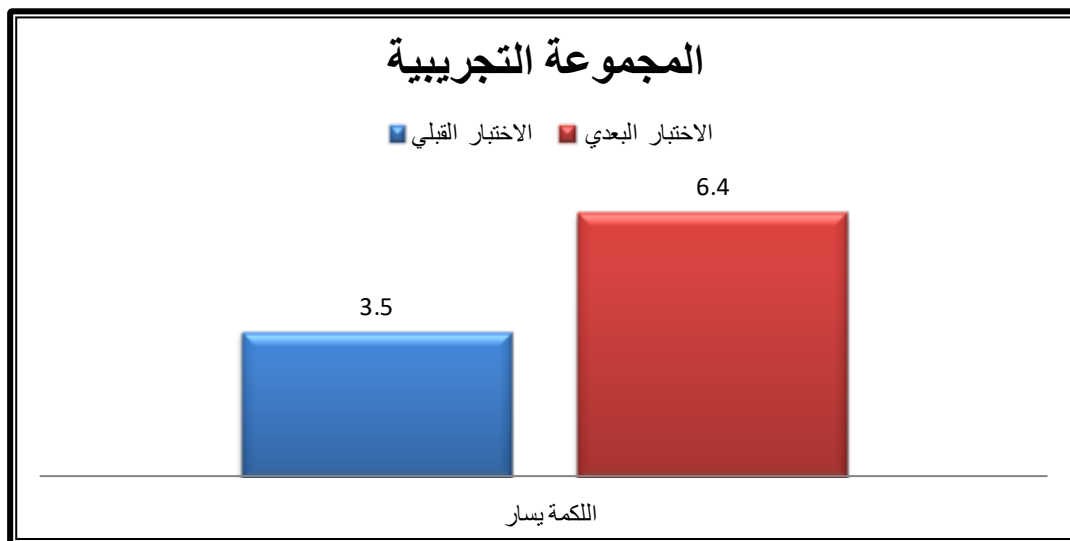
ت	الوسائل الاحصائية المتغيرات	العينة	وسط حسابي		انحراف معياري		الخطأ المعياري	
			قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	لكمة يسار	10	3.50	6.40	1.080	1.264	0.341	0.400

الجدول (2) الوسائل الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارين (القبلي- البعدي) لاختبار اللكمة اليسار

ت	الوسائل الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
1	لكمة يسار	درجة	2.90-	0.567	16.155	0.000	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

يبين الجدول (14-15) الاوساط الحسابية ومتوسط الفروق وانحرافاتها وقيمة T المحسوبة لمتغيرات القدرات المهارية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، اذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي اللكمة اليسار (3.50) والانحراف المعياري (1.080) اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للكمة اليسار فبلغ (6.40) والانحراف المعياري (1.264)، و بلغ متوسط الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للكمة اليسار (-2.90) وبانحراف فروق قدره (0.567) وبلغت قيمة ت المحسوبة (16.155) ونسبة خطأ (0,000) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.



الشكل (1)

الفروق الاحصائية للكمة اليسار بين الاختبار (القبلي- البعدي) للمجموعة التجريبية

3-1 مناقشة النتائج

من خلال النتائج في الجدول (1) تبين وجود فروق احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية

ولصالح الاختبارات البعدية، يعزوها الباحثان الى البرنامج التصوري ومدى فاعلية هذا البرنامج في تطوير

الكلمة اليسارية، حيث ان برنامج التداخل التصوري المنفذ في بيئة الاداء الفعلي للاعبين من اجل محاكاة مهام اللاعبين والتي تتركز على فكرة التدخل التصوري وفق العناصر السبعة لنموذج (PETTTLEP) والذي اعتمد على التكافؤ الوظيفي بين التصور الحركي والجهاز العصبي المركزي لكي تتم حالة التوافق البصري والعقلي بعد اضافة الفنيات والخبرات والاستراتيجيات التي يتضمنها برنامج التدخل التصوري (PETTTLEP)، وظهر ذلك من نتائج البحث وجود دور فعال و واضح للعناصر السبعة لنموذج (PETTTLEP) والتي ترتبط بالمهام المنفذة من قبل اللاعبين، حيث تبين من خلال النتائج الحالية ان التصوير المستمر للأداء وعرضه على كل لاعب بصورة منفردة يمكن ان يؤثر في تطوير وتحسين اداء اللاعبين في اداء المهارات ونتيجة ذلك ومن خلال تطبيق برنامج التداخل التصوري، فان تواجد اللاعب في بيئة الاداء الفعلي اثناء تطبيق البرنامج تحث نفس المؤثرات داخل الحلبة مثل المنافس والحكم واصوات المدرب وتشجيع الجمهور وغيرها من المؤثرات والتي تاخذ حيزا مهما في تحقيق حالة الدمج في المشاعر و الاحاسيس التي تصاحب الاداء الحركي والعقلي حيث يرى (Wakefield & smith,2012) بوجود اكبر دليل علمي يؤكد على "تأثير برنامج (PETTTLEP) على مختلف التصور العقلي لتطوير الاداء واستخدام المبادئ الاساسية في تحقيق الاحتياجات الضرورية للاعبين من خلال العلاقة في الاداء مقابل الوظيفة التي يتم تنفيذها"، كما ان التنوع في عناصر التصور الحركي الذي اعده الباحث في برنامج التدخل التصوري ، وطريقة عرضه على اللاعبين كان له دور فعال في زيادة تفاعل اللاعبين مع عناصر البرنامج السبعة وتحقيق اعلى درجة من التدخل بين العناصر السبعة للنموذج في اثناء التصور الحركي، من خلال محاكاة الحالة البدنية التي سيكونون فيها اللاعبين وتنفيذ التصور من خلال التدخل التصوري وهم يرتدون ملابس الملائكة والاستعداد في بيئة الاداء الفعلي، ان تصور المهمة والاضاع التي هم عليها في اثناء التنفيذ والتي تكون مشابهة لمستوى الاداء في جوانب مختلفة، كما اثبتت النتائج ان وقت الاداء الفعلي للاداء دور مهم في تحسين الايقاع الحركي بشكل متكامل خلال وقت الاداء

الفعلي للمهارة، اذ تم توجيه اللاعبين لمحاولة تذكر سرعة الاداء الفعلي للمهارة من اجل اعطاء صورة واضحة لتطور الاداء الذي وصلوا اليه، ان استمرار التصوير وبشكل مستمر لاداء اللاعب بشكل منفرد ومن ثم مشاهدة كل لاعب لادائه على شاشة العرض مباشرة وفي حقيقة الامر ان هذا الاجراء وما اعقبه من نتائج كان مثل عملية تحديث البيانات التصور المرتبط بمشاعر اللاعبين وعواطفهم واكدت للباحث ان الرياضة التنافسية هي تجربة مليئة بالعواطف والاحاسيس التي يجب ان تؤخذ بنظر الاعتبار من قبل المدربين، وهذا ما اكده (مجدي وآخرون:2020) في انه "يجب مراعات التفضيلات في بيئة الممارسة للوصول الى التدخلات الناجحة التي يمكن ان تدمج بين التفاعل بين الناحيتين النظرية والعملية من خلال تعويد اللاعبين على تحقيق اهداف مفيدة للغاية تربط المشاعر الواقعية والذكريات".

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- الدور الفعال للجلسات الارشادية لبرنامج التدخل التصوري (PETTLEP) في تطوير الاداء المهاري للكلمة المستقيمة اليسارية للرأس او الذراع.
- 2- تفاعل عينة البحث مع محتوى الجلسات الارشادية مع النماذج المستعملة والفيديوهات وطريقة العرض وكذلك تصوير الطلاب وعرض لكل طالب طريقة الاداء الخاصة به مع الملاحظات ادى الى ظهور هذا التطور لدى عينة لبحث.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة استخدام برنامج التدخل التصوري (PETTLEP) من قبل المدرسين او المدربين خلال المنهاج السنوي لهم لما يحتويه من فائدة تصب لفائدة اللاعب.
- 2- اجراء برنامج ارشادية مشابهة لفعاليات والعب اخرى ولفئات عمرية مختلفة.

المصادر

- 1- شمعون، محمد العربي. التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، (1996).
- 2- مجدي حسن يوسف و رضا محمد ابراهيم و عبد الخالق (2020) تاثير برنامج (PETTLEP) على بعض القدرات الحركية الحسية للاعبين السباحة المادة 4، المجلد 10، الاصدار 55.

- 3-Weinberg, R., & Gould, D.. Foundations of sport and exercis Psychology (Vol. 5). United States: Human Kinetics.(2011.
- 4-Sonnenyerg. h. :boxing – fehtenmit der faust.berlin.1989,.
- 5- Wakefield caroline & smith Dived(2012) perfecting practice: applying the PETTLEP model of motor Imagery, Journal of sport psychologyin Action, 3:1-11,Asseciation for Applied sport psychology.

الملاحق

ملحق رقم (1)

يوضح نموذج (Wright) لعناصر التدخل الصوري (PETTLEP)

ت	العناصر	كيفية تنفيذ ذلك	امثلة
1	البدنية	يجب على الملاكم ان يتبنى الموقف الفعلي الصحيح، حيث يرتدون نفس الملابس واستخدام الادوات المستخدمة في الاداء الفعلي.	يمكن ان يقف الملاكم داخل الحلبة وهو يرتدي تجهيزات الملاكمة مع اي ادوات سيتم استخدامها اثناء الاداء ويبدأ التصور للمهارة .
2	البيئة	يجب على الرياضي اكمال التصور في نفس البيئة التي سيجري بها الاداء الفعلي للمهمة ومن الممكن استخدام مقاطع فيديو، صور فوتوغرافية او يمكن استخدام بيئة مماثلة للبيئة الفعلية.	يمكن للملاكم ان يتصور المهارة في مكان الاداء الفعلي اي يقف في منطقة البدء كما يمكن للملاكم استخدام الصور الفوتوغرافية او استخدام بيئة مماثلة لمكان الاداء الفعلي.
3	المهمة	يجب ان تكون المهمة التي يتم تصورها متطابقة في طبيعتها مع المهمة التي يتم ادائها بالفعل، وهذا يجب تغييره على مستوى التحسن لمهارة الرياضي.	يتصور الملاكم اداء اللكمة اليسارية الامامية اذ يتطلب ان ينفذ العناصر الدقيقة للمهارة المطلوب ان تتحسن.
4	التوقيت	يجب ان يكتمل التصور بتنسيق مع "الوقت الحقيقي" ويجب ان يستغرق نفس المدة الزمنية لإكماله في اداء المهمة جسديا.	سوف يتصور الملاكم اداء من بداية النزال وفي الوقت الحقيقي للأداء الفعلي، بدلا من التباطؤ اذ اظهرت الابحاث ان التصور يكون في الحقيقي بمساعدة الادوات المرتبطة بالأداء، اذ يتصور الملاكم عدد اللكمات خلال الجولة

الواحدة.			
سوف يقوم اللاعب بتحديث بياناته في التصور لتعكس المستوى المحدد الذي وصل اليه وقد يركز على المزيد من الاخطاء المكررة في الاداء عندما تصبح الاشكال الاساسية للأداء واضحة خلال التصور	يصبح الملاكم بارعا ومستقل في اداء المهمة حيث ان التصور يجب تحديثه من اجل ان يعكس هذا التعلم، ويبقى ما يعادل المستوى البدني للملاكم .	التعلم	5
ان تصور الملاكم سيشمل جميع العواطف الخاصة به او الخبرة في ارتكاب الاخطاء اثناء الاداء او الاثارة عند تنفيذ المهمة.	اي العواطف المرتبطة بالداء يجب ان تكون مدمجة في التصور وهذا يمكن ان يساعد من خلال استخدام تدريب التحفيز والاستجابة.	العواطف	6
الملاكم سوف يتصور من منظور داخلي لحركة الذراعين اثناء اللكم والصد، وحركة الرجلين مع حركة الجذع ، وقد يتصور الملاكم وفق منظور خارجي حركة زميل يقوم بأداء جيد حيث ان الشكل مهم وسيسمح له رؤية الحركة بأكملها.	يجب ان يكون التصور عادة من منظور داخلي (اي من خلال عيون الرياضي) هذا يمكن ان يكون بمساعدة استخدام الفيديو ومع ذلك قد تكون الصور الخارجية مفيدة لبعض المهام المستندة الى الشكل يجب ايضا مراعاة التفضيل الشخص للاعب.	المنظور	7

اذ قام الباحثان بتحديد مجموعة من احتياجات اللاعبين المرتبطة بالتدخل التصوري:

- ❖ إتاحة الفرصة للاعبين لكي يعبروا عن المشكلات التي تؤدي الى عدم قدرتهم عن تنفيذ الاداء الفعلي والعمل على مواجهتها وتعريف افراد العينة بالبرنامج.
- ❖ استخدام التصور لمحاكاة الحالة البدنية التي سيكونون عليها في اثناء الاداء.
- ❖ تصور المهارة بمستوى الاداء الفعلي نفسه.
- ❖ تصور المهارة بالفترة الزمنية نفسها للأداء الفعلي.
- ❖ تحسين المشاعر والاحاسيس المصاحبة خلال الاداء الفعلي في اثناء ممارسة التصور.
- ❖ ممارسة التصور من منظور داخلي او خارجي وحسب الرغبة .
- ❖ دمج جميع عناصر (PETTLEP).

الملحق(2) يبين محتوى جلسات البرنامج التصوري

تاريخ انعقادها	محتوى الجلسة	تسلسل الجلسة
----------------	--------------	--------------

الجلسة الأولى	التعارف بين المدرب وافراد المجموعة التجريبية وتعريف المجموعة بالبرنامج	الثلاثاء 2023/10/24
الجلسة الثانية	استخدام العنصر الاول من ناحية (الحالة البدنية المصاحبة للأداء المهاري للكلمة المستقيمة (يسار-يمين) ودفاعاتها.	الثلاثاء 2023/10/31
الجلسة الثالثة	استخدام العنصر الثاني من ناحية (بيئة الاداء المهاري للكلمة المستقيمة يمين - يسار ودفاعاتها.	الثلاثاء 2023/11/7
الجلسة الرابعة	استخدام العنصر الثالث من ناحية (المهمة التي تصور المهارة بنفس المستوى للأداء المهاري الفعلي للاعب).	الثلاثاء 2023/11/14
الجلسة الخامسة	استخدام العنصر الرابع من ناحية (التوقيت يشير مكون التوقيت الى سرعة استكمال التصور).	الثلاثاء 2023/11/21
الجلسة السادسة	استخدام العنصر الخامس من ناحية (التعلم) أي التصور الحركي وفق مستوى للأداء المهاري الذي وصل اليه اللاعب.	الثلاثاء 2023/11/28
الجلسة السابعة	استخدام العنصر السادس من ناحية (العاطفة).	الثلاثاء 2023/12/5
الجلسة الثامنة	الاداء من منظور داخلي او خارجي.	الثلاثاء 2023/12/12
الجلسة التاسعة	دمج عناصر (PETTLEP).	الثلاثاء 2023/12/19
الجلسة العاشرة	تحقيق التكامل والترابط بين الجلسات.	الثلاثاء 2023/12/26