



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة آكلي محند أولحاج-البويرة-



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث في ميدان علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية و الرياضية  
تخصص : التحضير النفسي الرياضي

المؤلف:

أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي باستخدام تقنية القتال  
الوهمي لتحسين البناء الهجومي لدى رياضي الجيدو

إشراف الأستاذ الدكتور: مجيد فرنان

إعداد الطالبة الباحثة : صبرين مختاري

لجنة المناقشة			
الاسم و اللقب	الرتبة	الصفة	الجامعة
مزاري فاتح	أستاذ تعليم عالي	رئيسا	جامعة البويرة
فرنان مجيد	أستاذ تعليم عالي	مشرفا و مقررا	جامعة البويرة
منصوري نبيل	أستاذ تعليم عالي	ممتحنا	جامعة البويرة
حماني ابراهيم	أستاذ محاضر قسم "أ"	ممتحنا	جامعة البويرة
شاربي بلقاسم	أستاذ تعليم عالي	ممتحنا	جامعة الجلفة
حناط عبد القادر	أستاذ تعليم عالي	ممتحنا	جامعة البويرة

السنة الجامعية 2025/2024

شكر :

قال الله تعالى: [ ولئن شكرتم لأزيدنكم ]

ربنا لك الحمد و الشكر حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه ، ف سبحانه سهل لنا المبتغى و هون علينا الصعاب و المتاعب لإتمام هذا العمل .

و للعرفان بالجميل لا يسعنا إلا أن نتقدم بالشكر و التقدير و الامتنان و الاحترام إلى المشرف الأستاذ الدكتور "مجيد فرنان"

الذي خطى معي بنصائحه و توجيهاته فكان لي العون ...فجزاه الله عني كل خير .

كما أتقدم بالشكر لأساتذة و موظفي معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة البويرة و على رأسهم السيد مدير المعهد الأستاذ الدكتور " فاتح مزاري"

وكذلك أشكر زملاء الدراسة و الأستاذ الدكتور "حناط عبد القادر" و أستاذة الانجليزية "مختاري رحاب رنده" لمساعدتي في إتمام هذا العمل.

و جزيل الشكر لمن سهر معي الليالي و من كان له الفضل الكبير في هذا الانجاز بدعمه لي طوال فترة الدراسة ، حقا دمت لي .

كما أود أن أعبر عن امتناني لمدير الرابطة لرياضة الجيدو و مدير فرع الجيدو بنادي جيل الشباب بولاية الجلفة كما إدارة " دار الشباب بن براهيم يوسف بالجلفة" فلکم جميعا خالص الشكر، لكونکم سبباً في الوصول إلى الهدف من الدراسة.

شكرا

إهداء :

إلى كل من يحبني ...

صبرين

## قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر
ب	إهداء
ت	قائمة المحتويات
ح	قائمة الجداول
د	قائمة الأشكال
ر	ملخص البحث
س	مقدمة
مدخل عام للدراسة : التعريف بالبحث	
02	1- الإشكالية
03	2- الفرضيات
03	2-1- الفرضية العامة
04	2-2- الفرضيات الجزئية
04	3- أسباب اختيار الموضوع
04	3-1- أسباب ذاتية
04	3-2- أسباب موضوعية
04	4- أهمية الدراسة
05	5- أهداف الموضوع
05	6- المصطلحات وتحديد المفاهيم
09	7- الدراسات المرتبطة بالبحث
39	8- التعليق على الدراسات المرتبطة بالبحث
الجانب النظري : الخلفية النظرية للدراسة	
الفصل الأول: التدريب العقلي	
45	تمهيد:

## قائمة المحتويات

45	1-1- مفهوم التدريب العقلي
57	1-2- أنواع التدريب العقلي
57	1-3- أهداف التدريب العقلي
60	1-4- أهمية التدريب العقلي
64	1-5- شروط التدريب العقلي
64	1-6- متطلبات التدريب العقلي
67	1-7- استخدامات التدريب العقلي
67	1-8- المراحل الرئيسية لتدريب القدرة العقلية
68	1-9- نظريات التدريب العقلي
72	1-10- المهارات العقلية الأساسية
91	الخلاصة:
<b>الفصل الثاني : الجيدو</b>	
93	تمهيد
93	2-1- نبذة تاريخية عن رياضة الجيدو
96	2-2- تعريف رياضة الجيدو
98	2-3- نظرية مؤسس رياضة الجيدو
101	2-4- الاتحادية الجزائرية لرياضة الجيدو
102	2-5- التقاليد الواجب مراعاتها عند ممارسة رياضة الجيدو
103	2-6- أساسيات الجيدو
113	2-7- فنون اللعب المستخدمة في الجيدو
113	2-8- نظام تقسيم المهارات
116	2-9- المراحل الأساسية للمهارة (الرمية)
125	2-10- تقنيات الدراسة
133	2-11- القتال الوهمي في الجيدو

## قائمة المحتويات

138	خلاصة
الجانب التطبيقي : الخلفية التطبيقية للدراسة	
الفصل الثالث : منهجية الدراسة و إجراءاتها الميدانية	
141	تمهيد
141	3-1- الدراسة الاستطلاعية
147	3-2- دراسة الأساسية
159	3-3- مجالات الدراسة
160	3-4- أدوات جمع المعلومات و وسائل الدراسة
174	3-5- الوسائل الإحصائية
180	خلاصة:
الفصل الثالث : تحليل و مناقشة و تفسير النتائج	
182	تمهيد
182	4-1- عرض و تحليل النتائج
182	4-1-1- عرض و تحليل النتائج الفرضية الأولى
196	4-1-2- عرض و تحليل النتائج الفرضية الثانية
210	4-1-3- عرض و تحليل النتائج الفرضية ثالثة
225	4-2- مناقشة و تفسير النتائج
230	الخلاصة
233	الخاتمة
234	الاقتراحات و التوصيات
-	قائمة المراجع
-	الملاحق

## قائمة المحتويات

الرقم	قائمة الجداول	الصفحة
01	عدد أندية رياضة الجيدو حسب الرابطة الولائية	150
02	عينة الدراسة	164
03	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف في متغير العمر و الوزن	165
04	تكافؤ عينة الدراسة في متغير العمر و الوزن	165
05	حصص برنامج التدريب العقلي المقترح باستخدام تقنية القتال الوهمي	178
06	نموذج مختصر لحصة من حصص البرنامج المقترح في دراستنا	179
07	الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة الضابطة في معايير أداء تقنية او سوطو غاري OSotoGari	189
08	الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة التجريبية في معايير أداء تقنية او سوطو غاري OSotoGari	192
09	الفروق بين القياس القبلي للعينة الضابطة و القياس القبلي للعينة التجريبية في معايير أداء تقنية او سوطو غاري OSotoGari بدلالة الاختبار T	194
10	الفروق بين القياس البعدي للعينة الضابطة و القياس البعدي للعينة التجريبية في معايير أداء تقنية او سوطو غاري OSotoGari بدلالة الاختبار T	197
11	الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة الضابطة في معايير أداء تقنية اوغوشي OGoshi	203
12	الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة التجريبية في معايير أداء تقنية اوغوشي OGoshi	205
13	الفروق بين القياس القبلي للعينة الضابطة و القياس القبلي للعينة التجريبية في معايير أداء تقنية : اوغوشي OGoshi بدلالة الاختبار T	208
14	الفروق بين القياس البعدي للعينة الضابطة و القياس البعدي للعينة التجريبية في معايير أداء تقنية : اوغوشي OGoshi بدلالة الاختبار T	212

## قائمة المحتويات

216	الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينه الضابطة في معايير أداء تقنية إبون سيو ناجي IpponSeoiNage	15
218	الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينه التجريبية في معايير أداء تقنية إبون سيو ناجي IpponSeoiNage	16
221	الفروق بين القياس القبلي للعينه الضابطة و القياس القبلي للعينه التجريبية في معايير أداء تقنية : إبون سيو ناجي IpponSeoiNage بدلالة T	17
225	الفروق بين القياس البعدي للعينه الضابطة و القياس البعدي للعينه التجريبية في معايير أداء تقنية IpponSeoiNage بدلالة T	18



## قائمة المحتويات

الرقم	قائمة الأشكال	الصفحة
01	العلاقات التفاعلية بين المهارات النفسية (العقلية) الثلاثة	83
02	بذلة التدريب	113
03	طريقة ربط الحزام	114
04	أوضاع الهجوم الثلاثة	119
05	أوضاع الدفاع الثلاثة	120
06	المسكة	121
07	فن اللعب من الأعلى حسب نظام الكوكودان	124
08	فن اللعب من الأعلى حسب نظام كاواشي	125
09	اتجاهات إخلال التوازن	129
10	المراحل الأساسية للمهارة (الرمية)	134
11	مهارة O-Soto-Gari	135
12	خطوات أداء مهارة O-Soto-Gari	137
13	يوضح مهارة O-Goshi	137
14	خطوات أداء مهارة O-Goshi	139
15	مهارة ippon-seoi-nage	139
16	خطوات أداء مهارة ippon-seoi-nage	141
17	التصميم التجريبي الخاص بالدراسة	158
18	التمثيل البياني للمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعينة الضابطة الخاص بالقياسين القبلي والبعدي في معايير أداء تقنية O-Soto-Gari	190
19	التمثيل البياني للمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعينة التجريبية الخاص بالقياسين القبلي والبعدي في معايير أداء تقنية O-Soto-Gari	192
20	التمثيل البياني للمتوسطات الحسابية في القياس القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية في معايير أداء تقنية O-Soto-Gari	195

## قائمة المحتويات

199	التمثيل البياني للمتوسطات الحسابية في القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في معايير أداء تقنية O-Soto-Gari	21
204	التمثيل البياني للمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعينة الضابطة الخاص بالقياسين القبلي والبعدي في معايير أداء تقنية O-Goshi	22
206	التمثيل البياني للمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعينة التجريبية الخاص بالقياسين القبلي والبعدي في معايير أداء تقنية O-Goshi	23
209	التمثيل البياني للمتوسطات الحسابية في القياس القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية في معايير أداء تقنية O-Goshi	24
213	التمثيل البياني للمتوسطات الحسابية في القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في معايير أداء تقنية O-Goshi	25
217	التمثيل البياني للمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعينة الضابطة الخاص بالقياسين القبلي و البعدي في معايير أداء تقني Ippon-Seoi-Nage	26
219	التمثيل البياني للمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعينة التجريبية الخاص بالقياسين القبلي والبعدي في معايير أداء تقنية Ippon-Seoi-Nage	27
222	التمثيل البياني للمتوسطات الحسابية في القياس القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية في معايير أداء تقنية Ippon-Seoi-Nage	28
226	التمثيل البياني للمتوسطات الحسابية في القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في معايير أداء تقنية Ippon-Seoi-Nage	29

## ملخص الدراسة

### ملخص الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح باستخدام تقنية القتال الوهمي للتحسين من البناء الهجومي لدى رياضي الجيدو أقل من 17 سنة ، ومعرفة أثر المهارات العقلية المستخدمة في البرنامج المقترح بالإضافة إلى التدريب باستخدام القتال الوهمي كطريقة تدريب في تحسين بعض تقنيات البناء الهجومي-كنموذج- (Ippon-Seoi-Nage ، O-Goshi ، O-Soto-Gari).

وتم الاعتماد في دراستنا على المنهج التجريبي حيث تم تطبيقها على عينة من مجموعتين متكافئتين، بلغ عددها 20 رياضي جيدو (U17) تم اختيارهم بطريقة قصدية. كما تم استخدام شبكة ملاحظة لجمع المعلومات، بالإضافة إلى البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي الذي صممه الباحثة كأدوات للدراسة، وقد تم تطبيق مجموعة من الأساليب الإحصائية، ثم معالجة البيانات.

وقد تحققت فرضية الباحثة بعد الحصول على مختلف النتائج وتحليلها ومناقشتها و بهذا تم الوصول أن للبرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي تأثير كبير على تحسين أداء التقنيات المدروسة و بهذا تحسين البناء الهجومي لرياضي الجيدو.

كما أدرجت الباحثة مجموعة من التوصيات بضرورة اعتماد برنامج التدريب العقلي للتحسين من البناء الهجومي لرياضي الجيدو، وتوسيع نطاق الدراسة لتشمل جميع التقنيات في رياضة الجيدو كما يمكن استعمالها ضمن رياضة أخرى خاصة القتالية منها. كما اقترحت استخدام تقنية القتال الوهمي كوسيلة تدريبية في الرياضات القتالية بشكل عام، وفي رياضة الجيدو بشكل خاص، وتأمل الباحثة أن يعمل المتخصصون في المجال الرياضي، بمختلف تخصصاتهم، على تطوير برامج تدريبية تركز على التدريب العقلي بما يتناسب مع متطلبات كل رياضة. كما تدعو إلى دمج هذه البرامج في المناهج التدريبية كجزء مكمل لعملية التدريب البدني.

**الكلمات المفتاحية :** برنامج تدريب عقلي، القتال الوهمي، البناء الهجومي، الجيدو

**Abstract:**

This study aimed to find out the effect of the proposed mental training program imaginary combat technique in improving the offensive construction of judoka using the athletes under 17 years old and knowing the effect of the mental skills used in the proposed program, in addition to training using imaginary combat as a training method, in Goshi, Ippon O 'Osoto-gari : (improving some offensive building techniques—as a model .Seoi Nage)

Our study relied on the experimental method, as it was applied to a sample of two equal groups, numbering 20 judo athletes (U17), who were chosen intentionally. An observation network was also used to collect information, in addition to the proposed program for mental training using the imaginary combat technique that the researcher designed as tools for the study.

A set of statistical methods was applied, and then the data was processed. The researcher's hypothesis was achieved after obtaining, analyzing, and discussing various results, and thus it was concluded that the proposed program for mental training using the imaginary combat technique has a significant impact on improving the performance of the studied techniques and thus improving the offensive structure of the judo athlete.

The researcher also included a set of recommendations regarding the necessity of adopting a mental training program to improve the offensive structure of judo athletes and expanding the scope of the study to include all techniques in judo, as they can be used within other sports, especially combat ones. She also suggested using the mock fighting technique as a training method in combat sports in general and in judo in particular. The researcher hopes that specialists in the sports field, with their various specializations, will work to develop training programs that focus on mental training in a way that suits the requirements of each sport. It also calls for these programs to be integrated into training curricula as an integral part of the physical training process.

**Keywords:** mental training program, imaginary combat, offensive construction, judo

## المقدمة :

تعد رياضة الجيدو من الرياضات المهمة التي تعتبر فنا و فلسفة ، فهي فن من فنون القتال الأعزل حيث يمكن للضعيف التغلب على القوي.

و تعتبر رياضة الجيدو من أكثر الألعاب شعبية في أنحاء كثيرة من العالم وتبذل كثير من دول العالم المتقدمة فيها جهداً كبيراً و مستمراً لإعداد وتنمية لاعبي الجيدو الناشئين على أسس علمية واضحة باعتبارها القاعدة العريضة التي تعتمد عليها النمو وازدهار اللعبة ولابد أن يتميز المعلم والمدرّب بمجموعة من المهارات التي تساعد اللاعب المتعلم على التعلم.

و للوصول لدرجة الإتقان الجيد أثناء المنافسة في رياضة الجيدو لابد و أن يكون اللاعب على درجة كفاءة عالية من أداء فعاليات التقنيات الهجومية لجميع فنون الرمي وكذلك مقدرته على التنوع في المسك (كومي - كاتا Kome - Kata ) وأيضاً ( إخلال التوازن الكوزوشي Kozoshi ) ، بالإضافة إلى التحرك على البساط (تاي سباكي Tai- spake ) مما يؤدي إلى تحقيق الفوز وإحراز النقاط.

وتعتبر فنون اللعب من أعلى (ناجي وازا Nage waza ) أحد الأنواع الرئيسية للتقسيم الفني لرياضة الجيدو حيث تشتمل على العديد من المهارات ، و تنقسم إلى فنون الرمي باستخدام الذراعين ، وفنون الرمي باستخدام الحوض ، وفنون الرمي باستخدام الأرجل.

تعتمد هذه الرياضة على مستوى عالٍ من القدرات البدنية والفنية والنفسية، حيث تتطلب مهارات جد عالية في تنفيذ الحركات الهجومية والدفاعية. وفقاً لنظرية مؤسسها تُعتبر رياضة الجيدو مزيجاً بين الجانب

البدني و الجانب العقلي، إذ تتميز بفاعلية الأداء، مما يعني أن الجوانب البدنية والعقلية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء المهاري لضمان التفوق على المنافس.

تعتبر العملية التدريبية للاعب الجيد من العناصر الأساسية التي تساهم في إعداده بشكل كامل، حيث تلعب دوراً حيوياً في تمكينه من تحقيق أفضل أداء ممكن أثناء مشاركته في المسابقات.

و أصبح استخدام التدريب العقلي شائعاً في مجال التدريب بشكل عام منذ عدة عقود، وذلك بهدف تحسين الإعداد المهاري وتحسين العملية التعليمية. وقد تم إجراء العديد من الدراسات في دول مختلفة منذ الستينيات، بيلكن (1968)، سوسني وتوزوف (1981)، سلفا (1983) وتبعها بعد ذلك دراسات في التسعينيات و في مطلع هذا القرن، كيم (1995)، ديبورا (1998) فيشر (1998)، مونتي (1998) كانت جميعها تركز على التدريب العقلي الذي يساهم في تحسين الإعداد النفسي، مما يؤدي إلى تحسين الأداء وتحقيق نتائج متميزة، و هذا ما توصلت إليه الدراسات الحديثة أيضاً كون التدريب العقلي احد الوسائل الحديثة التي أصبحت احد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي لما له من دور ايجابي في تطور مستوى الأداء.

تعتقد الباحثة أن التدريب العقلي يعد من العناصر الأساسية في تجهيز الرياضيين بدنياً و مهارياً وخططياً للمنافسات، كما تعتبر التدريب العقلي من التحديات المهمة التي تؤثر بشكل كبير على مستوى لاعبي الجيدو، فتمكن اللاعب من استحضار الصور العقلية لفهم وتحليل قدرته العضلية اللازمة لتنفيذ المهارات الحركية و بهذا فهو يلعب دوراً في تحسين أدائه وتشير إلى أن هذا النوع من التدريب ليس عشوائياً، بل يتبع مبادئ وشروط محددة وضعتها جهات متخصصة، ويجب الالتزام بها لتحقيق الأهداف المنشودة و

لهذا قامت باقتراح برنامج للتدريب العقلي و لكون القتال الوهمي تقنية تدريب في رياضة الجيدو تستدعي تصور الخصم لأداء تقنيات هجومية عليه وهميا و لارتباط ذلك بالتصور العقلي و بهذا التدريب العقلي، فاستخدمتها في برنامجها .

و تعتبر مهارات الجيدو من المهارات الرياضية القتالية التي تتطلب تدريبًا وتحضيرًا عقليًا عاليًا ودقة متناهية، فالتدريب العقلي الجيد لهذه المهارات يسهم في نجاح الرياضي في أدائه، و يعزز من قدرته على اكتشاف التوافق الحركي و بذلك تحسين الأداء .

ومن هنا، تتجلى أهمية البحث في استخدام برنامج مقترح للتدريب العقلي كوسيلة لتحسين الأداء الهجومي لرياضي الجيدو باستخدام تقنية القتال الوهمي حيث تمت الدراسة الميدانية على بعض رياضيي الجيدو في أندية ولاية الجلفة (U17)، بعد مراجعتنا لكل ما يتعلق بالموضوع ، قمنا بصياغة الإشكالية ، وضع فرضيات البحث ، أهمية البحث، أهداف الموضوع و أسباب اختياره، تحديد المفاهيم و المصطلحات، و كذا الدراسات السابقة و المشابهة و التعليق عليها .

ولقد قسمنا دراستنا إلى أربعة فصول فصلين في الجانب النظري (الخلفية النظرية للدراسة)

وفصلين في الجانب لتطبيقي (الخلفية التطبيقية للدراسة)

حيث جاء التنظيم الداخلي وفق منهجية علمية هادفة .

ففي الفصل الأول من الجانب النظري ( الخلفية النظرية للدراسة ) تحت عنوان : "التدريب العقلي"

تطرقنا إلى مفهوم التدريب العقلي و أنواعه بشكل عام ثم أهدافه و شروطه و متطلباته، كما تم ذكر استخداماته و نظرياته كما أشرنا إلى أهم المهارات العقلية الأساسية فيه .

أما الفصل الثاني الذي كان بعنوان رياضة الجيدو تطرقنا إلى ذكر نبذة تاريخية عن رياضة الجيدو و تعريفها عامة بالإضافة إلى نظرية مؤسسها ،كما تطرقنا إلى التقاليد الواجب مراعاتها في ممارستها .

و قبل التطرق إلى التقنيات المدروسة أشرنا إلى نظام تقسيمها أولاً ثم مراحل الرمي في المهارة كما تناول هذا الفصل مجموعة صور توضيحية و تعاريف و طريقة أداء لتقنيات التي اتخذناها كنموذج للأداء الهجومي و هي:

"او سوطو غاري O-Soto-Gari"، "اوغوشي O-Goshi"، "إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage"

أما في الجانب لتطبيقي (الخلفية التطبيقية للدراسة) فتناولنا في الفصل الأول منه أي الفصل الثالث في دراستنا: أي في منهجية الدراسة و إجراءاتها الميدانية كل من الدراسة الاستطلاعية بمراحلها و المنهج المتبع في دراستنا وعينة الدراسة وخصائصها وأدوات جمع البيانات والمجال المكاني والزمني للدراسة كما الوسائل العلمية المستخدمة و قدمنا مثال مختصر من الحصص التدريبية مع اظهار أهداف و محتوى البرنامج المستخدم ، و في الفصل الرابع قمنا بعرض النتائج التي حصلنا عليها، ثم تحليلها باستخدام البرنامج الإحصائي و مناقشة نتائجها المستخلصة بتأكيدا بمقارنتها مع نتائج لدراسات السابقة و بالجانب المعرفي النظري لدراستنا. ثم تقديم الاستنتاجات والاقتراحات كخاتمة.



# الإطار العام للدراسة

-التعريف بالبحث-



## 1- الإشكالية :

يعتبر التدريب الرياضي أحد أبرز المجالات التي شهدت تطوراً ملحوظاً، مما يجعل من الضروري تكثيف الجهود والعمل لمواكبة هذا التقدم والاستفادة من الطاقات والثروات البشرية، حيث يجب أن يتم ذلك وفقاً لإمكانات كل فرد وقدراته واستعداداته ومواهبه لتحقيق مستوى عالٍ من الأداء حيث يجب أن يتم ذلك في إطار المعايير العالمية، مع التركيز على إعداد وتدريب اللاعبين بدنياً و مهارياً ونفسياً وعقلياً، فمثلاً يهدف الإعداد البدني إلى إكساب الرياضي الخصائص البدنية بصورة شاملة و متزنة ، فذلك التدريب العقلي يهدف لإكسابه التقنية من مختلف جوانبها لأدائها بصورتها المتكاملة و لتهيئة اللاعب لتحمل المتطلبات العالية للنشاط بأقل مجهود بدني ورفع قدرته على سرعة الأداء .

وتعتبر رياضة الجيدو من أكثر الألعاب شعبية في أنحاء كثيرة من العالم وتبذل كثير من دول العالم المتقدمة في رياضة الجيدو جهداً كبيراً مستمراً لإعداد وتنمية لاعبي والناشئين على أسس علمية واضحة باعتبارها القاعدة العريضة التي تعتمد عليها النمو وازدهار اللعبة ولا بد إن يتميز المعلم والمدرّب بمجموعة من المهارات التي تساعد اللاعب المتعلم على التعلم. (محمد حامد شداد، 2006، صفحة 4) ويشير "محمد شداد" و "ياسر عبد الرؤوف إلى" أن الجيدو هو الفن الراقي الرفيع المتطور و هو مصارعة يابانية هجومية دفاعية تهدف إلى الفوز على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة (2004، صفحة 10) و كما تعتبر رياضة الجيدو مثلاً واضحاً على الترابط بين الجوانب العملية والنظرية، حيث يستفيد الجهاز العصبي المركزي من تعلم التوقيت والتوافق. يتطلب هذا التنسيق التام بين جميع أجزاء الجسم وأعضائه بما يتناسب مع تقنيات هذه الرياضة ( من إخلال التوازن والتثبيت و الإسقاط والدوران و ... ) ، حيث هذه الأخيرة تشكل اللغة الأساسية لهذه الرياضة، وتتميز بتنوع تقنياتها مقارنة بالرياضات الأخرى. بالإضافة إلى ذلك، يلعب الجانب العقلي دوراً مهماً فيها، مما يجعل دراسة الحركة فيها أمراً ضرورياً لفهم التغيرات التي تعزز أداء اللاعب. وبالتالي، يسهم التوجيه السليم لعمليات التدريب بشكل كبير في تطوير مستوى أدائه عامة و الهجومي منه خاصة و لذا يجب أن يتمتع لاعبها بقدرات عقلية تمكنه من أداء تلك التقنيات، خصوصاً الصعبة منها. فكلما كان الرياضي ملماً بهذا الجانب ولديه القدرة على التدريب العقلي كلما زادت فرصه في تحقيق الإنجازات.

و أكد ذلك "حنفي محمود مختار"، بأن التدريب العقلي يعد احد الوسائل الحديثة المستخدمة في تنشيط العملية التعليمية والتدريبية وأصبح احد الاستراتيجيات لما له دور ايجابي في تطور مستوى الإعداد الجيد

مهاريا وخططيا، "فقد توصلت الدراسات الحديثة إلى أن اللاعبين الذين يستخدمون التصور العقلي يؤدون مهاراتهم الرياضية بدرجة أكبر." (1996، صفحة 135)

و الأداء الهجومي في رياضة الجيدو يتطلب تركيزاً وانتباهاً ودقةً وتصوراً، حيث تُعتبر تقنيات الأرجل و الحوض و الأيدي تقنيات أساسية في تشكيل المجموعة الحركية الهجومية، و يُعد التحسين من هذه التقنيات من الأهداف الرئيسية لكل مدرب وفريق، لذا يحتاج لاعب الجيدو إلى قدرة عقلية قوية لأداء هذه التقنيات، كما أنه من طرق التدريب في رياضة الجيدو التدريب بتقنية القتال الوهمي إذ يُعتبر هذا النوع تدريباً تصورياً للتقنيات لأدائها بدون خصم، فالتمست الباحثة علاقة ذلك بالتصور العقلي و التدريب العقلي عموماً، و لكون التقنيات في البناء الهجومي في الجيدو تتطلب تنفيذاً حركياً بأقل قدر ممكن من الأخطاء ارتأت الباحثة من خلال تجربتها السابقة ومن خلال خبرة الباحثين قبلها و إطلاعها على المصادر في هذا المجال و ملاحظتها أن العملية التدريبية تعتمد أساساً على الترابط البدني و العقلي دعاها ذلك إلى اقتراح برنامج للتدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي لتحسين الأداء الهجومي لدى رياضي الجيدو -U17- و ليتم طرح التساؤل :

هل لبرنامج التدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي المقترح أثر على تحسين البناء الهجومي لدى رياضي الجيدو؟

و من خلال التساؤل العام يمكن طرح التساؤلات الجزئية التالية :

التساؤل الأول : هل يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي و باستخدام تقنية القتال الوهمي على تحسين تقنيات الأرجل (او سوطو غاري O-Soto-Gari - نموذجاً-) ؟

التساؤل الثاني : هل يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي على تحسين تقنيات الحوض (اوغوشي O-Goshi - نموذجاً-) ؟

التساؤل الثالث : هل يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي على تحسين مهارات الأيدي (إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage - نموذجاً-)؟

2- الفرضيات :

1-2- الفرضية العامة:

- لبرنامج التدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي المقترح اثر على تحسين البناء الهجومي لدى رياضي الجيدو.

## 2-2- الفرضيات الجزئية:

**الفرضية الأولى :** يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي و باستخدام تقنية القتال الوهمي على تحسين تقنيات الأرجل (او سوطو غاري O-Soto-Gari -نموذجاً-).

**الفرضية الثانية :** يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي على تحسين تقنيات الحوض ( اوغوشي O-Goshi -نموذجاً-).

**الفرضية الثالثة :** يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي على تحسين تقنيات الأيدي (إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage - نموذجاً-).

## 3- أسباب اختيار الموضوع:

### 1-3 أسباب ذاتية:

ميل الباحثة إلى هذا الجانب من التدريب و رغبتها في التميز، بالإضافة إلى مواصلتها البحث في موضوع رسالة الماجستير و كذا اهتمام الباحثة بالبحث الرابط بين المجال النفسي و المجال البدني و تخصصها في مجال التحضير النفسي الرياضي، كما لعب تشجيع الأستاذ المشرف لاختيار هذا الموضوع دور كبير و تلقي التحفيز من أهل الاختصاص حتى عن طريق تلقي التحفيز عبر المخاوف و التعليقات السلبية عن صعوبة الدراسة .

### 2-3 أسباب موضوعية:

- إبراز أهمية ممارسة التدريب العقلي في تطوير أداء التقنيات في رياضة الجيدو.
- إثبات وجود رابط بين التدريب العقلي و تحسين أداء التقنيات في رياضة الجيدو.
- وجود قابلية لدراسة الموضوع و القدرة على مناقشته .
- نقص التوجيه لاختيار هذا النوع من التدريب.
- تسليط الضوء على دراسة آلية أداء التقنيات في رياضة الجيدو.

## 4- أهمية الدراسة:

تكمّن أهمية هذه الدراسة في استكشاف العملية التدريبية بشكل عام و ما يتعلق بالجانب العقلي بمختلف تقنياته كجزء منها بشكل خاص. كما تبرز أهمية استخدام قدرات التدريب العقلي في تعلم وتطوير التقنيات الرياضية. حيث يحتاج تطويرها و تحسينها إلى أداء مثالي من الرياضي، بالإضافة إلى قوة التركيز والانتباه والتصور وربط التقنيات الحركية ببعضها البعض. ونظرًا لأن رياضة الجيدو تتطلب

تطبيق مجموعة من التقنيات بطريقة دقيقة وآلية، فإنه من الضروري أن يكون لدى اللاعب تهيئة عقلية للأداء والتحكم في العمليات الإدراكية والنفسية لتحسين مستوى الأداء والتحكم فيه. وهذا ما يوفره التدريب العقلي من خلال التعلم والتطوير والتحكم. تسلط هذه الدراسة الضوء على أهمية تطبيق برنامج للتدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي والعمل على تطويره لتحسين البناء الهجومي لرياضي الجيدو.

## 5- أهداف الموضوع :

- إبراز تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي على تحسين أداء تقنيات البناء الهجومي في رياضة الجيدو.
- التحقق من أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي اثر على تحسين تقنيات الأرجل لرياضي الجيدو.
- التحقق من أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي اثر على تحسين تقنيات الحوض لرياضي الجيدو.
- التحقق من أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي اثر على تحسين تقنيات اليدين لرياضي الجيدو.

## 6- المصطلحات وتحديد المفاهيم:

### 1-6- البرنامج :

- **تعريف لغوي :** (ج . برامج) المنهج؛ الفهرست؛ الميزانية؛ خطة العمل. (مؤنس رشاد الدين، 2007)

برنامج [مفرد]: ج برامج: منهج موضوع أو خطة ها لغرض ما "أعدّ برنامجا للانتخابي- برنامج تطوير التعليم (أحمد مختار عمر، 2007، صفحة 196)

- **تعريف إصطلاحي :** عرفه وليام بانه: "البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".
- وتعرفه حورية موسى حلمي إبراهيم بأنه: " مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف واحد" (يحي السيد الحاوي، 2002)

"البرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا تفصيلية من الواجب القيام لتحقيق الهدف". (علي ألبيك ، عماد الدين عباس أبوزيد، 2003، صفحة 102) .

والبرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة، ويعرف أيضا أنه: "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف واحد". (يجي السيد الحاوي، 2002، صفحة 106)

• **تعريف إجرائي :** هو مجموع الوحدات التدريبية المقترحة من طرف الباحثة و التي تحتوي على تمارين تدريب عقلي (تصور عقلي - استرخاء - تركيز الانتباه) وذلك باستخدام تقنية القتال الوهمي ، تهدف إلى تحسين تقنيات البناء الهجومي في رياضة الجيدو.

## 2-6- التدريب العقلي :

• **تعريف لغوي :**

**التدريب :** التعود و التمرن على الشيء.

**العقلي :** المنسوب إلى العقل .

**العقل :** (ج . عقول) القلب؛ جوهر تدرك به النفس مالا تدرك به النفس مالا تدركه بالحواس . (مؤنس رشاد الدين، 2007)

مركز الفكر و الحكم و الفهم و المخيلة ، العقلي : اسم منسوب إلى العقل (أحمد مختار عمر، 2007، الصفحات 1531-1532)

• **تعريف إصطلاحي :**

**التدريب :** التدريب ليس فقط عبارة عن عمليات تعلم معارف وطرق وسلوكيات جديدة تؤدي إلى تغيرات في قابلية الأفراد لأداء أعمالهم وإنما يتخطى ذلك إلى تعلم الرؤى والرسالة والمهمة والأهداف والاستراتيجيات والممارسات والسياسات والفلسفات فهو نمذجة للسلوك. (فاطمة عبد الحميد، 2006، صفحة 19)

يذكر عطوان أن كلمة يدرب " تعني إيصال الشخص المطلوب في السلوك او المهارة عن طريق التعليم بعناية خاصة . (المنجد في اللغة والاعلام، 1976، صفحة 217)

**التدريب العقلي :** عرفه مورجان (Morgan) بأنه إحدى طرائق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك لتعزيز التعلم.

وعرفه سوين (Suinn) بأنه :الإستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولات تطوير الأداء . (الجمال، 1996، صفحة 31)

كما عرفه فوهرر (fuhrer) بأنه تعلم أو تحسين أو تطوير للحركة، وكذلك تثبيت لها من خلال عملية التصور العقلي المركز لخط سير هذه الحركة ودون الأداء العقلي لها . (عثمان، 1987، صفحة 22)

التدريب العقلي وهو نوع من التدريب يهدف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء، وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والإعداد للمنافسات . (الوسيمي ع.، 2003، صفحة 27)

• **تعريف إجرائي :** تقصد به الباحثة هو عملية عقلية منظمة و مبرمجة تساعد الرياضي على تعلم واكتساب وتحسين مهارات سبق له تعلمها و ذلك بأقل جهد للوصول إلى المستوى العالي بتحسين الأداء و ذلك لكونه يؤثر في الجهاز العصبي بشكل فعال لتسجيل أنماط حركية و حسية واكتساب الرياضي للقدرة على الاسترجاع وإعادة تنظيم الصور و التحسين منها .

### 3-6- القتال الوهمي:

• **تعريف لغوي :**

**القتال :** (مص . قاتل ) الصراع ؛ الحرب ؛ المعركة . (مؤنس رشاد الدين، 2007، صفحة 657)

**وهمي :** غير واقعي ؛ المنسوب إلى الوهم ؛ تمثل ؛ تخيل ؛ تصور . (مؤنس رشاد الدين، 2007، صفحة 910)

• **تعريف إصطلاحي :** القتال الوهمي هو أسلوب تدريبي في الفنون القتالية يهدف إلى تحسين المهارات القتالية عن طريق محاكاة حركات القتال ضد خصم غير موجود. يُركز هذا النوع من التدريب على تطوير التقنية، السرعة، التوازن، والتركيز الذهني دون الحاجة إلى شريك تدريب. يُستخدم عادة كجزء من الإحماء أو لتعزيز الأداء الشخصي في القتال. (Fukuda Nobuki، 2005، الصفحات 45-46)

• **تعريف إجرائي :** هو طريقة تدريب حيث يطبق اللاعب تقنيات الجيدو على خصم من الخيال و يتصور أدائه الهجومي المثالي عليه .

#### 4-6- البناء الهجومي:

##### • تعريف لغوي :

البناء : إقامة الشيء وتركيبه على نحو متماسك ومتين. يُقال "بَنَى الشيء" أي أقامه وهيأه ليكون ثابتاً ومُحكماً. (ابن منظور، 1985، صفحة 79)

هجومى: هي صفة تُنسب إلى "الهجوم"، والذي يعني الإقدام بقوة وبطابع عدائي على شيء أو شخص. يُقال "هجم فلان" أي اندفع مُهاجماً بقصد الاعتداء أو الغلبة. ويُستخدم المصطلح "هجومى" لوصف الأمور المرتبطة بالاندفاع أو المبادرة. (ابن منظور، 1985، صفحة 575)

• **تعريف إصطلاحي :** عرف "دونالد" البناء الهجومي في الرياضات القتالية بأنه الإستراتيجية التي تهدف إلى إعداد الهجوم بشكل منظم ومدرّس لتحقيق التفوق على الخصم. يتضمن ذلك التمهيد للهجوم باستخدام التقنيات ، واختيار الزاوية المناسبة، واستغلال نقاط ضعف الخصم لزيادة فعالية الهجوم . (Lowe Donald، 2012، صفحة 67)

• **تعريف إجرائي :** هو عملية إعداد الهجمات في رياضة الجيدو بطريقة مدروسة بهدف السيطرة على الخصم و تنفيذ التقنيات الهجومية في دراستنا لتحقيق الفوز .و منها تقنيات الأرجل و تقنيات الحوض و تقنيات الايدي .

#### 5-6- الجيدو:

وردت العديد من التعريفات لمصطلح الجيدو، سواء من الناحية اللغوية أو الاصطلاحية، لذلك سنورد التعاريف التي نراها مناسبة لدراستنا في العناصر الموالية.

##### • التعريف اللغوي:

إن الترجمة الأدبية لكلمة جيدو باللغة الإنجليزية هي طريقة اللينة و هي عبارة عن كلمة تتكون من مقطعين هما:

جو Ju : تعني المرونة؛ اللينة .

دو Do : تعني الطريق؛ الفن.

الجيدو Judo : طريق المرونة؛ الطريقة اللينة. (بلقاسم، 2009)

##### • التعريف الاصطلاحي:

هو مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الانتصار على الخصم ببلوغ أقصى مقدرة وبأقل مجهود



مستخدما في ذلك الفنون القتالية المختلفة للعبة والمستندة على القواعد والأصول العلمية لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل والجسم. (خضر، 2011)

• **التعريف الإجرائي:** رياضة الجيدو هي شكل من أشكال المصارعة تهدف إلى إستخدام فنون الاسقاط من الوقوف للتغلب على المنافس ، كما تتطلب مهارات هجومية ودفاعية وهجوم مضاد ومركب بأقصى أداء وبأقل مجهود ممكن.

#### 6-6- تعريف المهارات المدروسة كنموذج :

او سوطو غاري **O-Soto-Gari** : من تقنيات الاسقاط من وضعية الوقوف (الناجي وازا) باستخدام الأرجل و تعني : تقنية سحب الرجل من الخارج .

اوغوشي **O-Goshi** : من تقنيات الاسقاط من وضعية الوقوف (الناجي وازا) باستخدام الحوض و تعني تقنية المقعدة الرئيسية.

إبون سيو ناجي **Ippon-Seoi-Nage** : من تقنيات الاسقاط من وضعية الوقوف (الناجي وازا) باستخدام الأيدي و تعني : تقنية الكتف .

#### 7- الدراسات المرتبطة بالبحث :

##### 7-1- الدراسات الوطنية:

أ- دراسة: دكتوراه للباحث: سعدون شعيب سنة 2022 بجامعة الجزائر 3 بعنوان:

#### علاقة التدريب العقلي بالتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم

تهدف الدراسة الى معرفة العلاقة بين الاسترخاء و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم و معرفة العلاقة بين التصور الذهني و التحمل النفسي لدى اللاعبين و معرفة العالقة بين الانتباه و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

و تم اعتماد منهج وصفي حيث أجريت الدراسة على 80 لاعبا ينشطون في بطولة القسم المحترف الأول و تم استعمال أدوات استبيان التدريب العقلي و مقياس التحمل النفسي.

توصل الباحث إلى استنتاج بأن مهارة التصور العقلي تكسب الرياضي صورة قبلية لمجريات المنافسة مما يسمح له بتسيير سلوكياته العدوانية بطريقة إيجابية، كما أن التدريب على التصور العقلي بصورة صحيحة

يساعد على التحكم في القلق و الثقة بالنفس و التعزيز و التصرف في الأحداث المفاجئة، كما أن اللاعب الذي يمارس التدريب على مهارة التصور العقلي، يمكنه من امتلاك الصلابة العقلية الكافية لمقابلة التحديات و الضغوط والتي تمثل جزءا هاما في طبيعة الرياضة التنافسية.

أخيرا: توصلنا إلى وجود علاقة إرتباطية بين التدريب العقلي و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم، كما أن التدريب العقلي يساعد في تدريب اللاعب على استخدام طرق متعددة تساهم في التحكم و الصمود النفسي وتعديل السلوك للوصول الى مستوى أفضل، كما أن القدرات العقلية تجعل اللاعب يدرك المواقف إدراكا صحيحا يساعده عقله على التصرف المناسب الذي يجنبه الإحباط و التوتر و الانفعال ، فالقدرات العقلية تعتبر عامل مهم في تنمية قوة التحمل النفسي لدى اللاعب.

والعامل النفسي يعد من أهم العوامل التي تلعب دورا هاما و حيويا في تحقيق أفضل المستويات الرياضية فإذا تم إعداد اللاعب نفسيا قبل المباراة و أثناء عملية التدريب فسوف يحقق أهدافه و الوصول إلى تحقيق الانجازات، فقلة التحمل النفسي يؤثر على أداء اللاعبين فيؤدي إلى تبديد طاقته الذهنية و البدنية و المعرفية و النفسية و الحرمان من لحظات الاستمتاع و يجعلهم غير قادرين على تحمل ما يعترضهم من انفعالات تؤدي إلى عدم قدرة اللاعب على الوفاء بالواجبات المكلف بها بنجاح، نظرا لحالة التوتر و عدم التركيز، ويأتي هنا دور المدرب في إعداد اللاعبين نفسيا من خلال التدريبات و المنافسات و إشعارهم بالمسؤولية و توجيههم نحو وجهة معينة دون أخرى فضلا عن المحافظة على استدامة ذلك السلوك فلا بد على المدربين أن يهتموا بالتحضير النفسي للتدريبات و المنافسات وخصوصا قبل أي لقاء و الاهتمام بتوفير الجو الملائم و دعم اللاعبين تحت

ظروف مشابهة لظروف المنافسة و الاستعانة بتقنيات الإسترخاء المختلفة، ومن أمثلة ذلك الاعتماد على تدريب اللاعبين تحت مؤثرات خارجية كحضور الجمهور حتى يتمكن من ضبط النفس و مواجهة المشجعين دون خوف، وكذلك تبصير اللاعبين بضبط النفس و التحكم في الانفعالات بصورة واضحة في مختلف المواقف المثيرة للانفعالات.

كما تدخل مؤثرات أخرى تشكل الجوانب المادية كذلك تحمل نفسي للاعبين حول معايير توزيع المكافآت و الحوافز التي تستثير دوافعهم ورغباتهم وتقوم أدائهم و تجذبهم لبذل المزيد من الجهد بطريقة غير عادلة و تتمثل في حرمانهم من الأجور، وأيضا وسائل الإعلام و دورها في إبداء الرأي بشكل يتنافي وسلوكيات

المهنة حول المستوى أو قضية ما مما يؤثر سلبا على الجوانب النفسية مما يعرض اللاعبين إلى عدم تحمل ذلك تحت ضغط شديد ما يؤدي إلى فقد السيطرة على انفعالات اللاعب و تصرفاته و سلوكياته، كذلك الإصابات الرياضية تقود اللاعبين إلى عدم تحقيق التوازن المطلوب و توصل الباحث الى توصيات اهمها :

- دراسة تأثير وسائل الإعلام على التحمل النفسي لدى الرياضي.
- دراسة تأثير الإصابات الرياضية على التحمل النفسي لدى الرياضي.
- دور برامج التدريب العقلي في تحقيق التوازن النفسي لدى الرياضي.
- حث المدربين على التطبيق الفعلي لبرامج التدريب العقلي ، وفهم كيف يمكن للاعب أن ينمي المهارات العقلية الأساسية للوصول إلى الأداء المثالي.
- تعليم المهارات العقلية بنفس الطريقة التي يتم بها تعلم المهارات البدنية و الفنية، وخاصة لدى اللاعب الناشئ إذ يمكنه استخدام مهارات التدريب العقلي ، و تطويرها منذ الصغر مما يساعد على الارتقاء بمستوى الأداء بطريقة أفضل كما يمكنه كذلك من اكتساب حصيلة كبيرة من المهارات العقلية وتطويرها في وقت مناسب يمكن الاستفادة منها مدة طويلة في حياته الرياضية.
- مواصلة البحث فيما يتعلق بمفهوم قوة التحمل النفسي ومحاولة دراسة أبعاده على حدة وفهم المواقف الضاغطة التي لا يستطيع اللاعب التوافق معها.
- إتاحة الفرصة و أخذ الوقت الكافي للتدريب على المهارات العقلية ، وفهم مصطلح حالة عقلية state mental والتي يمكنها أن تمنع الأفكار السلبية و تشتت الانتباه المتداخل مع الأداء البدني .
- كما نقترح زيادة الطاقة النفسية التي تأثر في القدرة على التصور العقلي بفاعلية، التي من خلالها يمكن التعرف على مستويات الطاقة النفسية المثلى.
- كما نقترح كذلك التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي ، بحيث يجب على المدرب معرفة دور الأخصائي النفسي بأنه مساعد ومعاون له في عملية توجيه و إرشاد اللاعبين وتحضيرهم من أجل مساعدتهم على حل مشكلاتهم النفسية وخوض المنافسة بالصلافة النفسية المثلى .

- كما نقترح ضرورة العمل المتواصل على تذليل الصعوبات النفسية و محاولة الوقوف عندها و تحليلها مع اللاعبين من اجل تخفيف حدتها وازالتها ، وكذلك كيفية استثمار حالات القلق المصاحبة للأداء من خلال المعلومات الوافية بالإرشاد النفسي.
- ب-دراسة دكتوراه للباحثة " عماروش راضية " سنة: 2018 بجامعة الجزائر3  
بعنوان:

الاعراض النفس الجسمية قبل المنافسة الرياضية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي عند  
مصارعي الجيدو الجزائري  
دراسة وصفية لمصارعي الجيدو صنف أشبال

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أبعاد الأعراض النفسية الجسمية لدى مصارعي الجيدو الجزائري قبل المنافسة الرياضية، بالإضافة إلى استكشاف أبعاد دافعية الإنجاز لديهم، والعلاقة بين هذه الأعراض النفسية الجسمية ودافعية الإنجاز الرياضي. كما تسعى الدراسة إلى معرفة مدى اختلاف هذه العلاقة بحسب متغيري الخبرة والمستوى التنافسي للمصارعين. وتتمحور إشكالية الدراسة حول تحديد بعد الأعراض النفسية الجسمية كنموذج عام لدى مصارعي الجيدو في صنف الأشبال، وأبعاد دافعية الإنجاز التي تميزهم، فضلاً عن وجود علاقة ارتباطية بين الأعراض النفسية الجسمية ودافعية الإنجاز، مع البحث في تأثير متغيري الخبرة والمستوى التنافسي على هذه العلاقة.

تستند الدراسة إلى فرضية وجود أبعاد متعددة للأعراض النفسية الجسمية ودافعية الإنجاز لدى المصارعين، ووجود علاقة ارتباطية بينهما، مع اختلاف العلاقة حسب الخبرة والمستوى التنافسي. اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة التي أجريت على عينة مكونة من عشرة مصارعين من منطقة العاصمة، مستخدمة قائمة الأعراض النفسية الجسمية (محمد حسن علاوي، 1987) وقائمة دافعية الإنجاز الرياضي (جو وليس، 1972) كأدوات بحث. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الأعراض النفسية الجسمية ومتغير الخبرة من جهة، ودافع إنجاز النجاح ومتغير الخبرة من جهة أخرى، مما يدل على اختلاف العلاقة بين الأعراض النفسية الجسمية ودافعية الإنجاز الرياضي بتغير مستوى الخبرة وتأثيرها على المتغيرين. كما تبين وجود علاقة ارتباطية مماثلة بين الأعراض النفسية الجسمية ومتغير المستوى التنافسي، ودافع إنجاز النجاح ومتغير المستوى التنافسي، ما يؤكد وجود اختلاف في العلاقة بين الأعراض النفسية الجسمية ودافعية الإنجاز الرياضي بتغير المستوى التنافسي.

أهم التوصيات والمقترحات: منها ما يلي:

- ضرورة القيام بالمزيد من الدراسات في مجال علم النفس الرياضي للتعرف على ملامح
- الرياضيين الجزائريين في مختلف التخصصات الرياضية.
- الاهتمام الكافي و اللازم بالإعداد النفسي الخاص برياضة الجيدو الى جانب التدريب
- والإعداد البدني.
- ضرورة الاستعانة بخبراء في علم النفس الرياضي للعمل مع الفرق الرياضية و مرافقتهم
- في التدريب و المنافسات وذلك لمساعدة الرياضيين و المدربين على التغلب على العقبات
- والمشاكل التي تؤثر على مستوى الأداء الرياضي.
- توفير الإمكانيات المادية و الدعم المناسب للرياضيين للمساهمة في تحسين الحالة النفسية
- و التقليل من المشاكل النفسية والاجتماعية.
- إجراء دراسات تهدف الى تقنين اختبارات دافعية الانجاز الرياضي لمختلف الألعاب
- الفردية و الجماعية لتكون مناسبة للبيئة الجزائرية.
- دعم اللاعب و تنمية ثقته بنفسه، لما لذلك من انعكاس على أدائه في الملعب.
- وضع المصارع خلال التدريب في مواقف نفسية متعددة و تدريبه على كيفية استثمار
- حالات القلق المرافقة للأداء.
- الاهتمام بشكل متواصل بمستويات الأعراض النفس الجسمية خلال المنافسات و العمل
- على توجيه المصارع للوصول إلى الإنجاز الرياضي.
- الاهتمام بموضوع الصحة النفسية للمصارعين أثناء التدريب و قبل المنافسات الرياضية
- لغرض زيادة الدعم النفسي و المعنوي للمصارعين.
- ينبغي على الجهات المسؤولة، الاتحاديات و الرابطات و المعاهد، تنظيم تربصات تكوينية
- مستمرة للرياضيين في مجال علم النفس الرياضي.

ج- دراسة: دكتوراه للباحث: ملوك كمال سنة 2017 بجامعة الجزائر 03 بعنوان :

أثر برنامج تدريب عقلي لمهارة تركيز الانتباه على خفض السلوك العدواني لدى العبي كرة

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في السلوك العدواني سواء كصفة (كسمة) أو كحالة، بالإضافة إلى مقارنة نتائج المجموعتين في درجة السلوك العدواني في الحالتين. كما تسعى الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين مهارة تركيز الانتباه والعدوان العام كسمة، والعدوان الرياضي كحالة، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في درجة الانتباه بين القياسين القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية، وكذلك بين العينتين التجريبية والضابطة في القياسات المختلفة. تدور إشكالية الدراسة حول مدى انعكاس مهارة تركيز الانتباه في تعديل السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم، وقد انطلقت الدراسة من فرضية مفادها أن برنامج تدريب مهارة التركيز يساهم في تعديل السلوك العدواني سواء كسمة أو كحالة لدى هؤلاء اللاعبين. اتبعت الدراسة المنهج التجريبي، وأجريت على عينة مكونة من 50 لاعباً من نادي خميس مليانة ونادي الرعد بعين الدفلى، مستخدمة اختبار التركيز للانتباه، ومقياس العدوان الرياضي كحالة، ومقياس العدوان العام كسمة كأدوات بحث. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في السلوك العدواني كسمة، وكذلك بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نفس المتغير، وأيضاً في السلوك العدواني كحالة للمجموعة الضابطة، في حين لوحظت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لدى المجموعة التجريبية في السلوك العدواني كحالة. كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في درجة السلوك العدواني كسمة لصالح العينة التجريبية، في حين لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينهما في درجة السلوك العدواني كحالة. وعلاوة على ذلك، تم العثور على علاقة ارتباطية بين مهارة تركيز الانتباه والعدوان العام كسمة، وكذلك العدوان الرياضي كحالة. كما وُجدت فروق في درجة الانتباه بين القياسين القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية، بينما لم توجد فروق بين العينتين في بعض القياسات. وتجدر الإشارة إلى أن بعض الفرضيات لم تتحقق بسبب عوامل خارجية مثل نقص المعرفة لدى

اللاعبين وتأثير البيئة والمجتمع على تشتيت الانتباه وزيادة السلوك العدواني. وبناءً على هذه النتائج، يمكن القول إن الفرضية العامة التي تنص على أن برنامج تدريب مهارة التركيز يعدل من السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم لم تتحقق بشكل كامل.

- أهم التوصيات والمقترحات:

- إعطاء مكانة كبيرة لتدريب المهارات منها مهارة التركيز للانتباه .
- تخصيص برامج تكوينية للمدربين للتعريف بمهارة التدريب العقلي و خاصة مهارة التركيز للانتباه.
- تسليط الضوء على دراسات من هذا الشكل خاصة في يخص إبعاد العدوان و مهارة التركيز للانتباه .
- إعطاء مكانة للتدريب العقلي البدني حتى تكون نتائج الأداء جيدة .
- إجراء المزيد من الدراسات على هذا الجانب من التدريب العقلي و ذلك لم له أهمية كبيرة على سلوك الرياضي .
- تحديد نوع العدوان بدقة من شأنه تسهيل وضع برنامج تدريبي لمهارة التركيز للانتباه الذي يعدل سلوك الرياضي .
- وضع دراسات تربط بين مهارات التدريب العقلي و السلوك العدواني كسمة و كحالة كلا على حدى .
- تسخير الإمكانيات التي من شأنها تسهيل عملية التدريب العقلي بمختلف مهاراتها.
- إجراء دراسات تبين التوافق بين التدريب العقلي و التدريب البدني و علاقته بالأداء المهاري الجيد الرياضي.

د - دراسة دكتوراه للباحث : "مجمعور سفيان" سنة : 2016 بجامعة سيدي عبد الله - الجزائر  
بعنوان:

### محددات توجيه الناشئين 12-14 سنة في رياضة الجيدو

تهدف هذه الدراسة إلى التوصل إلى أهم الخصائص الجسمية لدى الناشئين في رياضة الجيدو، بالإضافة إلى التعرف على مستوى القدرات البدنية والكشف عن المحددات المهارية والسمات السيكلولوجية الخاصة بهذه الفئة العمرية. وتتمحور إشكالية الدراسة حول تحديد المحددات الجسمية، البدنية، الحركية التوافقية (المهارية)، والسيكلولوجية التي تميز الناشئين في رياضة الجيدو. وانطلقت الدراسة من فرضية وجود فروق بين أفراد عينة الدراسة الرئيسية وأفراد عينة المقارنة في القياسات الجسمية، القدرات البدنية، المهارية، والسمات السيكلولوجية المتعلقة بتوجيه الناشئين في هذه الرياضة. اتبع الباحث المنهج الوصفي وأجريت الدراسة على عينة مكونة من 36 ناشئاً لرياضة الجيدو، مستخدماً بطارية من الاختبارات لجمع البيانات. وأظهرت النتائج، اعتماداً على المعالجات الإحصائية، إمكانية استخلاص محدّدات نموذجية لتوجيه الناشئين من الفئة العمرية 12-14 سنة في رياضة الجيدو. فمن الناحية الجسمية، تم تحديد قياسات عرض بعض أجزاء الجسم كمحددات توجيهية، حيث تميز النمط الجسمي للناشئين المتفوقين بثلاثة أنماط: النمط النحيف العضلي للأوزان الخفيفة، النمط العضلي النحيف للأوزان المتوسطة، والنمط السمين العضلي للأوزان الثقيلة. ومن الناحية البدنية، اعتُبرت الخصائص البدنية مثل التحمل الدوري التنفسي، القوة العضلية، والرشاقة كمحددات رئيسية، بينما أظهرت الدراسة ضعفاً في مستويات المرونة، التوازن، والتوافق، مما يستدعي تطويرها. ومن الجانب المهاري، تم تحديد متغيرات مثل سرعة الأداء المهاري Uchi Komi ، سيولة الهجومات Yaku Suku Geiko ، كثافة الهجومات Kakari Geika ، القدرة على تجنب هجمات الخصم، تثبيت الزميل على البساط Osae Komi Waza ، والتخلص من



وضعية التثبيت كمحددات للتوجيه. أما من الناحية السيكلولوجية، فتم اعتبار السمات الشخصية مثل التوجه التنافسي، العزو في الرياضة، وتغير السلوك الجازم كمحددات هامة في توجيه الناشئين في رياضة الجيدو و شملت أهم التوصيات والمقترحات منها ما يلي:

- ضرورة استخدام مستويات المحددات : الجسمية البدنية، المهارية والسيكلولوجية، المستخرجة من نتائج الدراسة الحالية في عملية توجيه الناشئين 12-14 سنة في رياضة الجيدو، لتشكيل مجموعات تدريبية متجانسة من حيث القدرات المختلفة و الاستعداد للتدريب.
- تعميم النتائج المستخلصة من الدراسة الحالية على الأندية المتخصصة في رياضة الجيدو بغرض الاستفادة منها في توجيه الناشئين في رياضة الجيدو.
- إمكانية إعادة إجراء تطبيق التجربة الأساسية للدراسة الحالية بنفس متغيراتها و نفس مجتمع الدراسة مع اعتماد أدوات قياس مخبرية أكثر تطورا لدعم النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة.
- استخدام بطارية الاختبارات المعتمدة في إجراء الدراسة الحالية، كأداة عملية في يد العاملين على تدريب هذه الفئة العمرية 12-14 سنة لتقييم المتدربين، تعويضا للأدوات المستخدمة حاليا عند أغلب المدربين كالملاحظة الذاتية المنافسة الانتقائية، وإن كانت اختبارات المحدد المهاري لدراستنا تعتمد أداة الملاحظة ولكنها ملاحظة مقننة.
- وضع نتائج الدراسة الحالية في شكل برنامج تدريبي للمرحلة العمرية 12-14 سنة، يمس جميع الجوانب و الصفات الواجب تنميتها لدى الناشئ في رياضة الجيدو.
- الأخذ بنسبية النتائج المتوصل إليها من الدراسة الحالية، وذلك لتطور مستويات الأداء عند الرياضيين مع مرور السنوات.
- إجراء دراسات تتبعية على عينات واسعة من الناشئين، قصد إمكانية التنبؤ بمستقبل أداء المتفوقين حاليا، وبالتالي توفير قاعدة بيانات حول مستوياتهم خلال الفئات الصغرى.
- إجراء دراسات مقارنة المستويات الأداء المحلية، مقارنة بمستويات البلدان الرائدة في هذا الاختصاص.

هـ - دراسة: دكتوراه للباحث: "بن رقية عابد" سنة: 2016 بجامعة : عبد الحميد بن باديس مستغانم  
بعنوان :

أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية و تطوير مستوى التفكير الخططي  
الهجومي لدى لاعبي كرة السلة

تهدف هذه الدراسة إلى تسطير برنامج تدريب عقلي لتنمية المهارات العقلية لدى لاعبي كرة السلة، مثل القدرة على الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، مواجهة قلق المنافسة، والثقة بالنفس، بالإضافة إلى تحسين بعض المهارات الفنية وتطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي. كما تسعى الدراسة إلى بناء مقياس خاص بالتفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة، ومعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية المهارات العقلية وتحسين المهارات الأساسية وتطوير التفكير الخططي الهجومي. انطلقت الدراسة من فرضية أن برنامج التدريب العقلي المقترح يؤثر إيجابياً في تحسين المهارات العقلية، والمهارات الأساسية، ومستوى التفكير الخططي الهجومي لدى اللاعبين. وقد اتبع الباحث المنهج التجريبي وأجريت الدراسة على عينة مكونة من 20 لاعب كرة سلة من أكابر مدينة غليزان (OMR) ، مستخدماً مجموعة من المقاييس المتخصصة مثل مقياس القدرة على الاسترخاء، مقياس التصور العقلي، مقياس تركيز الانتباه، مقياس قلق المنافسة، ومقياس التفكير الخططي الهجومي. وأظهرت النتائج بعد تطبيق البرنامج التدريبي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية والعقلية، لصالح المجموعة التجريبية. كما أظهرت الدراسة أن برنامج التدريب العقلي المقترح أثر إيجابياً في تنمية المهارات العقلية لدى اللاعبين، وتحسين أداء المهارات الأساسية، وتطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لديهم. و استنادا إلى النتائج و الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يقترح ما يلي :

- مواصلة البحث فيما يتعلق بالتفكير الخططي في الدفاع و الهجوم معا و كذلك لرياضة فردية و جماعية أخرى.
  - الاستعانة بالتدريب العقلي للاعبين لتنمية المهارات العقلية و مستوى التفكير الخططي.
  - استخدام برامج التدريب العقلي في جميع عمليات التعلم ووضعتها ضمن البرامج التدريبية، لأنها ذات تأثير ايجابي كبير على التعلمة الإتقان المهاري :
  - إمكانية استخدام أو إضافة مهارات عقلية أخرى ضمن البرامج ،كإدارة الضغوط، و غيرها من المهارات العقلية الأخرى.
  - حث المدربين و المدرسين على التطبيق الفعلي لبرامج التدريب العقلي، و توفت الوسائل المادية للمساعدة على التطبيق الجيد لها من أماكن مخصصة و عازلة للصوت، أجهزة سمعية بصرية.
  - تأطير المدربين من خلال دورات تكوينية في مجال التدريب العقلي حتى يتمكنوا من إفادة اللاعبين بطرق إضافية لتحسين مستواهم المهاري و النفسي و العقلي.
- و في الأخير لا يمكننا ألا نؤكد على الدور الذم يلعبه التدريب العقلي في تحسين مستوى اللاعب في كل المستويات.

و - دراسة دكتوراه للباحث بزيو عادل سنة: 2015 ب : جامعة الجزائر 3 بعنوان:

### اثر التدريب الذهني لبعض المهارات النفسية في التقليل من القلق المنافسة الرياضية -دراسة تجريبية- على لاعبي كرة القدم

تهدف هذه الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض المهارات النفسية مثل الاسترخاء، التصور العقلي، وتركيز الانتباه بهدف التقليل من قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم. كما تسعى الدراسة إلى التعرف على تأثير هذا البرنامج في تحسين المهارات النفسية المذكورة ومستوى قلق المنافسة، بالإضافة إلى تقييم مستوى الإعداد النفسي وحالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم في النوادي

الجزائرية. انطلقت الدراسة من إشكالية تساءلت حول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في كل من مستوى قلق المنافسة والمهارات النفسية، وكذلك بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي. وافترضت الدراسة وجود فروق لصالح القياس البعدي والمجموعة التجريبية في هذه المتغيرات. اعتمد الباحث على المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من 16 لاعباً من فريق أمن سيدي خالد تحت سن 17 سنة، مستخدماً أدوات متعددة مثل مقياس قلق المنافسة الرياضية، مقياس التصور العقلي، مقياس تركيز الانتباه، ومقياس القدرة على الاسترخاء. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المهارات النفسية ومستوى قلق المنافسة في القياس البعدي، كما وجدت فروقاً دالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نفس المتغيرات. وأكدت النتائج أن برنامج التدريب الذهني للمسائل النفسية أثر إيجابياً في خفض مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم و من أهم التوصيات والمقترحات ما يلي :

- الاهتمام باستخدام التدريب الذهني في مرحلة إتقان المهارات الأساسية وقبل المنافسات الرياضية لما أثبتته نتائج هذه الدراسة من زيادة التركيز في الأداء.
- الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من خلال برامج التدريب الذهني للوقوف على مدى تنمية هذه المهارات لتأثيرها الإيجابي على الأداء المهاري و مساعدة اللاعبين في إدارة قلق و ضغوط المنافسة .
- استخدام التدريب الذهني المصاحب للتدريب لجوانب التدريب الأخرى خلال مراحل التعلم .
- حث العاملين في مجال التربية البدنية بصفة عامة على استخدام التدريب الذهني وتعليم الطلاب في مختلف الأنشطة الرياضية كيفية استخدام محتوى التدريب الذهني ،

- أن يكون هناك تطبيق عملي للتدريب العقلي في الكليات والمعاهد الرياضية لما لها من تأثير في الاقتصاد في الجهد ورفع مستوى الأداء المهاري و خفض مستوى قلق المنافسة الرياضية.
- توفير الأماكن الخاصة بالتدريب العقلي في المنشآت الرياضية الخاصة بالأندية والمنتخبات الوطنية .
- الاهتمام باستخدام التدريب الذهني في مرحلة إتقان المهارات الأساسية وقبل المنافسات الرياضية لما أثبتته نتائج هذه الدراسة من زيادة التركيز في الأداء .
- الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من خلال برامج التدريب الذهني للوقوف على مدى تنمية هذه المهارات لتأثيرها الإيجابي في ادارة قلق و ضغوط المنافسة .
- استخدام التدريب الذهني المصاحب للتدريب لجوانب التدريب الأخرى خلال مراحل التعلم .
- استخدام التدريب الذهني قبل الأداء مباشرة حيث يساهم هذا النوع من التدريب في التركيز على الأداء من خلال أسلوب الاسترخاء و منه خفض قلق المنافسة الرياضية.
- يوصي الباحث بالقيام بدراسات مشابهة على التدريب الذهني المصاحب لجوانب التدريب الأخرى و تأثيره على متغيرات أخرى.

ز\_ دراسة دكتوراه للباحثة مرنيز آمنة سنة 2011 ب جامعة الجزائر 03 بعنوان:

أثر برنامج تدريب عقلي لمهارتي الاسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد النخبوية - دراسة ميدانية لفريق أولمبي المسيلة لكرة اليد أكابر ذكور

هدفت الدراسة إلى إبراز الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في السلوك العدواني، وكذلك الكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في السلوك نفسه،

بالإضافة إلى توضيح الفروق بين العينتين التجريبية والضابطة في السلوك العدواني. كما ركزت الدراسة على إبراز الدور الإيجابي للبرنامج التدريبي المبني على الاسترخاء والتصور العقلي في تقليل السلوك العدواني. وتتمحور إشكالية الدراسة حول مدى تأثير تدريب المهارات النفسية، المتمثلة في الاسترخاء والتصور العقلي، على السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد خلال المنافسات. وانطلاقاً من ذلك، فرضت الدراسة عدة فروض منها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وكذلك وجود فروق بين المجموعتين بعدياً لصالح المجموعة التجريبية، إلى جانب اعتقاد أفراد العينة التجريبية بالدور الإيجابي للبرنامج التدريبي في خفض السلوك العدواني. اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، وأجريت على عينة مكونة من 14 لاعباً في فريق أولمبي المسيلة أكابر لكرة اليد. أما أدوات الدراسة فشملت مقياس العدوان الرياضي الذي صممه محمد حسن علاوي، بالإضافة إلى برنامج تدريبي لممارتي الاسترخاء والتصور العقلي من تصميم الباحثة، واستبيان أيضاً من تصميمها. وأظهرت أهم نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لكل من العينة الضابطة والتجريبية في السلوك العدواني، كما بيّنت النتائج أن تدريب المهارات النفسية له أثر إيجابي على السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد خلال المنافسات، وأن البرنامج التدريبي المبني على الاسترخاء والتصور العقلي يلعب دوراً فعالاً في خفض هذا السلوك و أهم التوصيات والمقترحات ما يلي:

• ينبغي على المدرب أن يتلقى تكويناً نظرياً في ميدان الإرشاد النفسي الرياضي، إذ يجب عليه أن

يكون على علم ولو يسير بخصوص الإرشاد النفسي الرياضي و مختلف مهاراته و خصوصاً

مهارات الاسترخاء و التصور العقلي و الانتباه

- يجب إدراج الإعداد النفسي العلمي الأكاديمي وجعله كجزء من التحضير العام و المتكامل للرياضيين و للفرق الرياضية وتطبيقه بكل صرامة على المدين القصير و الطويل
- ضرورة تشجيع النفسانيين و إدماجهم في الأندية الجزائرية كمساعدين و مدربين فيما يتعلق بالمتابعة النفسية للاعبين و التي تبدأ في المراحل السنية الأولى حتى يتسنى تحقيق الأهداف المستقبلية
- ضرورة مراقبة الاضطرابات النفسية كالقلق والتوتر و كذلك مراقبة تصرفات اللاعبين و سلوكياتهم وقياسها بمقاييس سوسيوميترية قبل المنافسات الرياضية
- يجب بناء برنامج التحضير النفسي نسبة لاحتياجات الرياضي الشخصية، كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك
- ينبغي على المدرب التحكم في مهارتين نفسيتين على الأقل يطبقهما خلال برنامج الرياضي السنوي
- ضرورة القيام بتدريب مهارتي الاسترخاء و التصور العقلي بنصف ساعة على الأقل قبل المنافسة حتى يكونوا في أتم الاستعداد
- تدريب مهارات الاسترخاء و التصور العقلي وانعكاسها على عملية الاتصال بين المدرب و اللاعبين الجزائريين أثناء برنامج التدريب السنوي.

ح\_ دراسة الماستر للباحثة "صبرين مختاري" سنة 2019 بجامعة زيان عاشور بالجلفة/ الجزائر بعنوان:

أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على أداء بعض مهارات الجيدو

(kami-shiho-gatame ، ippon-seoi-nage ، hon-kesa-gatame ، o-goshi)

دراسة ميدانية على طلبة سنة ثانية ليسانس بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالجلفة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير التدريب العقلي على أداء المهارات في رياضة الجيدو، وبناء برنامج تدريبي عقلي يمكن أن يستفيد منه المدربون وأهل الاختصاص في هذا المجال. كما سعت إلى الكشف عن الفروق في مستوى أداء المهارات بين القياس القبلي والبعدي. وتتمثل إشكالية الدراسة في التساؤل حول ما إذا كان البرنامج التدريبي المقترح للتدريب العقلي يؤثر على أداء بعض مهارات الجيدو (o-goshi ، hon-kesa-gatame ، ippon-seoi-nage ، kami-shiho-gatame) لدى طلبة السنة الثانية ليسانس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالجلفة. وانطلاقاً من ذلك، افترضت الدراسة أن للبرنامج العقلي المقترح أثراً إيجابياً على أداء هذه المهارات لدى الطلبة. وقد اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، وتم تطبيقها على عينة مكونة من 20 طالباً من السنة الثانية ليسانس. ولتحقيق أهدافها، استخدمت أدوات مثل شبكة الملاحظة وبرنامج مقترح للتدريب العقلي. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية إيجابية بين التدريب العقلي وتطور أداء المهارات، مما يؤكد إمكانية تطوير هذه المهارات باستخدام برامج التدريب العقلي، لما لها من أثر كبير في تعلم المهارات من مختلف الجوانب، كالتصور العقلي، الاسترخاء، وتركيز الانتباه. وأثبتت الدراسة الميدانية أن التوازن الرياضي بين الجانبين البدني والعقلي يؤثر بشكل مباشر على أداء المهارات المطلوبة.

من أهم التوصيات والمقترحات:



- التأكيد على استعمال التدريبات للتصور العقلي في أثناء الوحدات التدريبية نظرا لما تتمتع به من ايجابية واضحة في زيادة دقة الأداء المهاري .
- التأكيد على مدربي كرة اليد في تخصيص وقت خلال الوحدة لإدخال التدريبات التطبيقية للتصور العقلي لأهميتها في تطوير دقة المهارات الحركية.
- ضرورة الاهتمام باستراتيجيات التصور العقلي و بالقدرات العقلية وخاصة التصور الحركي و تركيز الانتباه و تخصيص وقت كاف لها .

ب- دراسة : ماجيستر للباحث : محمد عبد الحي الحسيني سنة : 2014 بجامعة دمياط \_المصر  
بعنوان:

تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط فائقة التداخل على التحصيل المعرفي ومستوى أداء  
بعض المهارات الأساسية في الجيدو لطلاب كلية التربية الرياضية

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط فائقة التداخل على التحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجيدو لدى طلاب كلية التربية الرياضية. ركزت الدراسة على الكشف عن أثر هذا البرنامج التعليمي في رفع مستوى التحصيل المعرفي والمهارات الأساسية في الجيدو. وافترضت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل من التحصيل المعرفي وأداء المهارات لصالح القياس البعدي، كما توقعت فروقاً مماثلة للمجموعة الضابطة، بالإضافة إلى وجود فروق دالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد القياس في كل من التحصيل المعرفي وأداء المهارات لصالح المجموعة التجريبية. اتبعت الدراسة المنهج التجريبي، وأجريت على عينة مكونة من 40 طالباً بكلية التربية الرياضية بجامعة دمياط، مستخدمةً أدوات شملت اختباراً معرفياً إلكترونياً في الجيدو، واستمارات لاختبار المهارات الأساسية لرياضة الجيدو. وأظهرت نتائج الدراسة أن أسلوب الأوامر المتمثل في الشرح اللفظي وأداء النموذج

العملي ساهم بطريقة إيجابية وفعالة في تحسين أداء بعض المهارات الأساسية لدى المجموعة الضابطة، بينما ساهم البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الوسائط فائقة التداخل بشكل أكبر في رفع التحصيل المعرفي ومستوى المهارات لدى المجموعة التجريبية. كما تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة في كلا الجانبين، وبلغت نسبة التغير في أداء المهارات لدى التجريبية مستوى أعلى مقارنة بالضابطة، مما يبرز أن استخدام الوسائط فائقة التداخل يعزز درجة الإتقان وفعالية التعلم بشكل ملحوظ.

بناء على الاستنتاجات الخاصة بموضوع البحث يقدم الباحث التوصيات التالية :

- ضرورة استخدام الاختبارات الإلكترونية في الأنشطة الرياضية الأخرى لتوفيرها الجهد والوقت لكل من المعلم والمتعلم في تحديد مستوى التحصيل المعرفي وسهولة التعامل معه إحصائياً.
- إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات العلمية على طلاب كليات التربية الرياضية وفي مختلف الرياضات الأخرى باستخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في العملية التعليمية لمواكبة التطور الحادث بالدول المتقدمة ورفع كفاءة العملية التعليمية .
- ضرورة توفير البنية الأساسية والأجهزة اللازمة ومعامل الكمبيوتر لإنتاج واستخدام البرامج التعليمية المصممة لاستخدام الوسائط فائقة التداخل داخل الجامعات والأندية و مدارس التربية والتعليم .
- ضرورة عمل ورش عمل لتدريب أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة على استخدام الوسائط فائقة التداخل وتطبيق البرامج التعليمية للأنشطة الرياضية لمواكبة التطور الحديث في عملية التعليم والتعلم .

ج- دراسة : ماجيستر للباحث : محمد مطر عراك سنة : 2003 بجامعة بابل\_العراق بعنوان:

اثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية لكرة اليد

هدفت الدراسة إلى التأكيد على تأثير التصور العقلي في تعليم المهارات الأساسية في كرة اليد، واعتمدت في ذلك على المنهج التجريبي. أجريت الدراسة على عينة مكونة من 24 لاعباً مبتدئاً في نادي القاسم الرياضي تتراوح أعمارهم بين 14 و15 سنة. واستُخدمت في الدراسة أدوات تشمل برنامجاً مهارياً عادياً إلى جانب برنامج للتدريب بالتصور العقلي. وأظهرت نتائج الدراسة أن التدريب على التصور العقلي المصاحب للتعليم المهاري له تأثير فعال في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد، كما بينت أن منهج التدريب على التصور العقلي يساهم بشكل ملحوظ في تطور الجانب التصوري لدى المبتدئين. إضافة إلى ذلك، أكد البحث أن التدريب المهاري وحده يكفي لتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد و أوصى الباحث بالتأكيد على استعمال التصور العقلي مع التعليم المهاري لما له من دور في عملية تسريع التعلم.

د- دراسة : ماجيستر للباحث : مازن هادي كزاز سنة : 2003 بجامعة بابل \_العراق بعنوان:

اثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي الريشة الطائرة

تهدف الدراسة للتعرف على تأثير التدريبات البدنية والعقلية المهارية بأساليب متنوعة في دقة وسرعة الاستجابات الحركية للإرسال والضربتين الأمامية والخلفية للعبة الريشة الطائرة وللمجاميع كافة الكشف عن أفضل أسلوب للتدريبات البدنية والعقلية المهارية في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي الريشة الطائرة وللمجاميع كافة و قد اعتمدت المنهج التجريبي و ذلك باستخدام ادوات تدرب بدني و برنامج تدريب عقلي .

كما أجريت الدراسة على (45) طالبا من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية، جامعة بابل

و من أهم ما استنتجته الدراسة بان هناك تأثير ايجابي في اكتساب التعلم ودقة وسرعة الاستجابة الحركية للأساليب الثلاثة .

و إن أفضل أسلوب مؤثر على سرعة الاستجابة ودقتها للاعبين الريشة الطائرة ظهر عند المجموعة الثالثة التي تستعمل التدريب البدني والعقلي المهاري.

هـ - دراسة: ماجيستر للباحث: عبد الرحيم محمد الطيب سلامي سنة : 2003 بجامعة الموصل \_العراق  
بعنوان:

اثر برنامج مقترح للتدريب الذهني (العقلي ) في تعلم بعض المهارات الأساسية والرضا الحركي  
بكرة القدم

تهدف الدراسة إلى الكشف عن أثر البرنامج التعليمي المقترح للتدريب العقلي بأسلوبه المباشر وغير المباشر في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي في كرة القدم. اعتمدت الدراسة المنهج التجريبي، وشملت عينة البحث 45 لاعباً من ناشئة محافظة نينوى تتراوح أعمارهم بين 14 و 16 سنة. استخدمت الدراسة أدوات تتضمن برنامج تدريب عقلي وبرنامج مهاري، وأظهرت النتائج أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي بكلا الأسلوبين له تأثير إيجابي في تعلم المهارات الأساسية وتحسين مستوى الرضا الحركي لدى اللاعبين.

7-3- الدراسات الأجنبية:

أ\_دراسة : دكتوراه للباحث : سيدريك تيري Cédric Terret سنة : 2021 بجامعة بوردو بفرنسا (Universite de Bordeaux) بعنوان:

التحليل التكنولوجي للسلوك الحركي للاعبين الجيدو في سياق بيئي حسب مستويات الخبرة  
ANALYSE TECHNOLOGIQUE DES CONDUITES MOTRICES DU  
JUDOKA EN CONTEXTE ÉCOLOGIQUE AU REGARD DE  
NIVEAUX D'EXPERTISE

يهدف هذا البحث إلى جمع البيانات المتعلقة بتقنيات الجيدو المعقدة التي يتم تنفيذها في بيئة فعلية، حيث تم تطوير أداة قياس مبتكرة باستخدام جهاز "Armband Myo" من "Thalmic Labs®"، والذي يعتمد على تخطيط كهربية العضلة وقياس الحركة لقياس أداء لاعب الجيدو أثناء القتال. اتبع البحث المنهج التحليلي، وشملت عينة الدراسة ثلاثين رياضيًا متخصصين في تقنية "seoi-nage" كنموذج للدراسة. استخدمت الدراسة جهاز "Armband Myo" كأداة رئيسية، وأسفرت النتائج عن تحليل ديناميكيات تطور المهارات الفنية في الجيدو، ودراسة تقدم المهارة المكتسبة نحو مرحلة الخبرة، والتحقق من صحة المعرفة التجريبية والمهنية المقدمة من الخبراء بفضل تجسيدهم للمهارة. كما قدمت الدراسة بعض المقترحات وسعت إلى دراسة وتحليل السلوك الحركي من خلال منظور مجموعة من العلوم المساندة.

ب\_دراسة : أطروحة ماجستير للباحثة : "أنا كافورا" "Anna Kavoura" سنة : 2019 بجامعة يوفاسكولا بفنلندا (University of Jyväskylä, Finland) بعنوان:

### أثر التصور العقلي على لاعبي المستوى العالي في رياضة الجيدو

هدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير التصور العقلي على لاعبي المستويات العليا في رياضة الجيدو، حيث اعتمد الباحث على المنهج التجريبي. شملت عينة الدراسة خمسة لاعبين من نخبة رياضة الجيدو يتدربون في معهد باجولاhti الرياضي في فنلندا. واستخدمت الدراسة استبيانًا للتصور العقلي وشبكة ملاحظة لتقييم الأداء كأدوات لجمع البيانات. وأظهرت النتائج فعالية استخدام التصور العقلي في تحسين أداء اللاعبين، وفقًا لتقارير الملاحظة، كما بينت نتائج الاستبيان أن التصور العقلي ساهم في

تعزيز القدرة الشاملة على التصور لدى اللاعبين وزيادة فعالية التدريب المصاحب له مقارنة بالتدريب الذي لا يتضمنه.

ج\_دراسة : دكتوراه للباحث : جوركان الجي **Gürkan Elçi** سنة : 2014 بجامعة باموكالي  
بتركيا (Pamukkale Üniversitesi) بعنوان:

دراسة تأثير تمارينات التصور العقلي على تنمية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة  
**İMGELEME ÇALIŞMASININ VOLEYBOL BRANŞINDAKİ  
PERFORMANS SPORCULARINDA BECERİ GELİŞİMİNE  
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد تأثير التدريب باستخدام التصور العقلي لمدة ثمانية أسابيع على تطور أداء لاعبي كرة الطائرة، وتتمثل إشكالية الدراسة في التساؤل حول ما إذا كانت دراسات التصور العقلي تؤثر على تطوير مهارات الإرسال في كرة الطائرة. وتنطلق الدراسة من فرضية مفادها أن تمارينات التصور العقلي لها تأثير إيجابي على تنمية مهارات الإرسال في كرة الطائرة. وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي، وبلغت عينة الدراسة 66 لاعبًا من لاعبي كرة الطائرة. وتم الاعتماد على أداة شبكة ملاحظة "الإرسال في كرة الطائرة" التي أعدها الباحثون لجمع البيانات. وأظهرت النتائج أنه لم يلاحظ وجود فرق كبير في القياسات القبلية والبعديّة بين المجموعات وداخلها، إلا أنه وبغض النظر عن تقسيم المجموعات، فقد تبين وجود فرق واضح في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لدى الرياضيين. وبناءً على ذلك، فقد تبين أن ممارسة التخيل الذهني لدى الفئة العمرية 15-18 سنة أدت إلى تطور ملحوظ، إلا أن هذا التطور لا يختلف عن نتائج أنواع الممارسة الأخرى.

د- دراسة : دكتوراه للباحث : كلير كالمالز **Claire Calmels** سنة : 1995 بجامعة باريس 10  
بفرنسا ( " Université Paris Nanterre " Universite de Paris 10 ) بعنوان:

تأثير التدريب العقلي على الأداء وتنمية التصور لدى نخبة لاعبي الجمناز  
**Effects of mental training on performance and on development of  
imagery for elite gymnasts**

تهدف هذه الدراسة إلى إجراء جرد للتقنيات العقلية التي يستخدمها نخبة لاعبي الجمناز، وتنظيمها ضمن برنامج تدريبي عقلي، إلى جانب دراسة تأثير هذه التقنيات على الأداء وانتظامه، وكذلك على تنمية التصور واستخدامه. وقد تم اعتماد المنهج التجريبي، واستخدم الباحثون برنامجًا للتدريب العقلي كأداة للدراسة. وأظهرت النتائج أن لاعبي الجمناز الذين يجمعون بين التدريب الذهني والتدريب البدني يحققون تحسناً أكبر في أدائهم على الجهازين الإيقاعي والأرضي، بالإضافة إلى تطور قدراتهم التخيلية من حيث الصور البصرية والحركية والتحكم، مقارنة باللاعبين الذين يعتمدون فقط على التدريب البدني. وقد تبين أن هذا التطور يتأثر باختلافات العمر والتصور الفردي. كما لم يُلاحظ أي تغيير مهم في استخدام التصور، في حين لوحظ أن التشابه بين أزمنة الحركة الذهنية والحقيقية يعتمد على نوع الجهاز وعمر اللاعب، دون أن يكون لهذا التشابه تأثير مباشر على الأداء، لكنه يُعد مؤشراً جيداً على جودة التحكم في التصور.

#### 7-4- الدراسات المنشورة :

أ- دراسة الباحث : "عماد عيد عبيد يونس" بمجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية (جامعة بني سويف بمصر - المجلد 07 - العدد 13) سنة : 2024 بعنوان:

تأثير تدريبات المتانة العقلية علي مهارات مواجهة الضغوط ومستوي أداء بعض مهارات الرمي من أعلى للناشئين في رياضة الجمناز

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات المتانة العقلية على مجموعة من الجوانب لدى ناشئي رياضة الجمناز، وهي: محددات المتانة العقلية، ومحددات مهارات مواجهة الضغوط، ومستوى أداء بعض مهارات الرمي من أعلى. وانطلقت الدراسة من عدة فرضيات، أهمها وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل من محددات استبيان المتانة العقلية، ومهارات مواجهة الضغوط، ومستوى أداء مهارات الرمي، وذلك لصالح القياس البعدي. وقد اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، وبلغت عينة البحث 20 ناشئاً من لاعبي الجيدو بمركز شباب العبور في محافظة القليوبية، وتم استخدام استبيان المتانة العقلية الرياضية كأداة رئيسية للدراسة. وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات المدروسة، مما يشير إلى فاعلية تدريبات المتانة العقلية في تحسين المتانة النفسية، ومهارات مواجهة الضغوط، وأداء مهارات الرمي من أعلى لدى ناشئي الجيدو. و في ضوء نتائج البحث وانطلاقاً مما أسفرت عنه هذا البحث يوصى الباحث بما يلي:

- تطبيق تدريبات المتانة العقلية المقترحة على الرياضيين في جميع الألعاب عامة وفي رياضة الجيدو خاصة.
- عقد ندوات للمدربين عن تدريبات المتانة العقلية وأهميتها للاعبين.
- استخدام تدريبات المتانة العقلية بشكل رئيسي في فترة الإعداد الخاص وفترة ما قبل المنافسات لما لها من أهمية في تحسين الحالة النفسية لناشئي الجيدو.



ب-دراسة الباحث : " كايو أمارال غابرييلكايو Caio Amaral Gabriel " بمجلة فنون وعلوم الجيدو The Arts and Sciences of Judo . (صادرة عن الاتحاد الدولي للجيدو المجلد 02 - العدد 02) سنة : 2022 بعنوان:

### نحو تدريب عقلي للاعبي الجيدو المتميزين Mental Training for Elite Judo Athletes

تهدف هذه الدراسة إلى تقديم الفوائد المحتملة للتدريب العقلي للاعبي الجيدو النخبة، مع التأكيد على أهمية دمج هذا النوع من التدريب ضمن البرامج اليومية للرياضيين باعتباره عاملاً رئيسياً يمكن التحكم فيه لدعم صحة وأداء اللاعبين وتحقيق النجاح على المستوى الرياضي الدولي. كما تسعى الدراسة إلى توضيح التحديات التي يواجهها الرياضيون النخبة، وكيف يمكن للتدريب العقلي أن يساهم في التغلب عليها، استناداً إلى الدراسات والنظريات الحديثة. بالإضافة إلى ذلك، تُبرز الدراسة أهمية التدريب العقلي في تحسين عملية صنع القرار لدى لاعبي الجيدو، وتأثيره في صياغة سياسات الإدارة ذات الصلة. وقد اعتمد الباحث على المنهج التحليلي، من خلال تحليل الدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع. وأظهرت نتائج الدراسة أن التدريب العقلي يمتلك قدرة واضحة على تعزيز سيطرة الرياضيين على صحتهم النفسية، وتعليمهم كيفية توليد مشاعر إيجابية تعزز من مرونتهم النفسية واستراتيجيات التأقلم لديهم، مما يساهم في تحسين أدائهم وصحتهم العامة. كما يساعد التدريب العقلي في التخلص من التأثيرات السلبية للمشاعر، والتقليل من الآثار الفسيولوجية الضاغطة في اللحظات الحاسمة من المنافسة، فضلاً عن تقليل الجهد الذهني وزيادة القدرة على مقاومة التعب خلال التدريب والمنافسات.

و من أهم التوصيات والمقترحات : دعوة مديري منظمات الجيدو والمدربين إلى العمل ببرامج التدريب العقلي، وتشجيع تنفيذ طرق وبرامج التدريب الذهني لصالح تطوير أداء لاعبي الجيدو.

ج-دراسة الباحثين : "نبيل السيد متولي العيسوي" و "شريف ماهر محمد الدسوقي" بمجلة : سيناء  
لعلوم الرياضة (كلية التربية الرياضية -جامعة العريش بمصر-المجلد السادس-العدد الأول-الجزء  
الأول) سنة : 2021 بعنوان:

تأثير برنامج للتدريبات التنافسية المدعومة بالاسترخاء والتصور العقلي على فاعلية أداء  
بعض مهارات اللعب من أعلى وحالة الثقة الرياضية لناشئي الجيدو

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبات تنافسية مدعومة بالاسترخاء والتصور العقلي على فاعلية أداء بعض مهارات اللعب من أعلى وحالة الثقة الرياضية لدى ناشئي الجيدو. يركز البحث على دراسة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات البدنية والاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة، بالإضافة إلى مقارنة نفس القياسات للمجموعة الضابطة، وكذلك مقارنة الفروق بين المجموعتين في القياسات البعدية. وتستند الدراسة إلى فرضيات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين، ولصالح المجموعة التجريبية على وجه الخصوص. وقد تم تطبيق المنهج التجريبي على عينة مكونة من 32 ناشئاً لرياضة الجيدو تحت سن 15 سنة، باستخدام أدوات مثل الملاحظة واستبيانات الاستطلاع. وأظهرت النتائج توصل الباحثين إلى أهم تدريبات الاسترخاء والتصور العقلي والاستيقاظ والتدريبات التنافسية المناسبة لهذه الفئة العمرية، كما أظهر البرنامج التدريبي التقليدي تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية والأداء المهاري. ومع ذلك، تميز البرنامج المقترح المدعوم بالاسترخاء والتصور العقلي بتأثير أكبر وأهمية إحصائية في تحسين فاعلية أداء مهارات اللعب من أعلى، والمتغيرات البدنية، وحالة الثقة الرياضية مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يدل على فاعلية هذا النوع من البرامج التدريبية في تطوير أداء ناشئي الجيدو.

و في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحثان بما يلي :

- استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التنافسية المدعومة بالاسترخاء والتصور العقلي في فترة الإعداد الخاص والإعداد للمنافسات لتأثيره الإيجابي في الارتقاء بفاعلية الأداء المهاري وحالة الثقة الرياضية لناشئ الجيدو.
- ضرورة اهتمام المدربين بتدريبات المواقف التنافسية والتصور العقلي في جميع المراحل السنية المختلفة مع مراعاة التدرج بدرجة صعوبة التدريبات بما يتناسب مع المرحلة السنية.
- تصميم تدريبات للمواقف التنافسية باستخدام المهارات الفرعية أو بدمج تدريبات الفوز من مهارة معينة بتدريبات تقسيم الملعب وكذلك التغيير في زمن التدريب أو عدد النقاط حيث يمكن بذلك بناء قاعدة كبيرة من تلك التدريبات.
- استخدام استمارات حصر المواقف إعادة تطبيق البرنامج التدريبي التنافسية في تحليل المباريات للوقوف على مستوى الأداء خلال المباريات، وكذلك استخدام نتائجها (تصنيف الردود على المهارات) في تصميم التدريبات التنافسية ووضعها خطط اللعب كاستراتيجية للتدريب.
- المقترح باستخدام تدريبات للمواقف التنافسية على عينات أخرى مماثلة ودراسة تأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية والنفسية.

د- دراسة الباحثة : "فايزة احمد محمد خضر" بالمجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ( جامعة حلوان بمصر-المجلد 60-العدد الأول) سنة : 2010 بعنوان:

تأثير إستخدام بعض مهارات التدريب العقلي علي تحسين المستويات المتباينة للأداء  
المهاري لرياضة الجيدو

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب العقلي في تحسين المستويات المختلفة للأداء المهاري في رياضة الجيدو، مع التركيز على بعض المهارات العقلية مثل الاسترخاء، التصور

العقلي، وتركيز الانتباه، ومستوى الأداء المهاري لبعض مهارات التضحية بالسقوط على الظهر والجانب. كما يسعى البحث إلى تقييم فاعلية البرامج المقترحة للتدريب العقلي في تحسين هذه المهارات العقلية الأساسية ومستويات الأداء المهاري لدى اللاعبين ذوي المستويات المرتفعة والمنخفضة. وانطلقت الدراسة من فرضيات وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعات التجريبية والضابطة ذات المستويات المختلفة، مع توقع تحسن في المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث. وقد اعتمد البحث المنهج التجريبي، وشارك فيه 64 طالبة تخصص جيو لعامي 2008 و2009، واستخدمت أدوات متعددة منها اختبارات بدنية، اختبار الذكاء، مقياس الاسترخاء، بطاقة مستويات التوتر العضلي، ومقياس مستوى الأداء المهاري بمساعدة لجنة ملاحظة. وأظهرت النتائج أن المهارات العقلية الأساسية ترتبط ببعضها البعض بشكل معقد، حيث يساهم التدريب على بعضها في تحسين مهارات أخرى غير مدربة. كما بينت النتائج فاعلية تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي في تنمية القدرة على الاسترخاء وخفض التوتر، مما يهيئ العقل للتدريب العقلي السليم. وأكدت النتائج أن برامج التدريب العقلي تسهم بشكل إيجابي في تأخير ظهور التعب وتحسين مستوى الأداء، وأن الجمع بين التدريب البدني والمهاري مع التدريب العقلي يؤدي إلى نتائج أفضل من الاعتماد على التدريب البدني والمهاري فقط. وفي ضوء هذه النتائج، أوصى الباحثون بتنظيم دورات علمية لتوضيح أهمية التدريب العقلي في عمليات التعليم والتعلم .

و في حدود خطة وإجراءات البحث وانطلاقاً من النتائج توصى الباحثة بما يلي:

- الاهتمام بالمهارات العقلية الأساسية والمهارات العقلية التخصصية لنوع النشاط الرياضي كطريقة نحو الاستفادة من التدريب العقلي في المجال الرياضي حيث انه احد الإبعاد الرئيسية في التدريب الرياضي الحديث.

- التركيز على تعليم الطالبات كيفية الاستفادة من استخدام مهارة الاسترخاء العضلي والعقلي في مواجهة أعراض القلق البدني والعقلي حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج سواء في التدريب أو المنافسة.

إعداد كتيب لبرنامج التدريب العقلي يوزع على القسم العملي المختص لاقراءة والاستعانة به ضمن البرامج التعليمية.

هـ-دراسة الباحثان : "هالة نبيل يحيى السيد" و "يحيى محمد على عبد الجيد " بالمجلة العلمية للبحوث و الدراسات في التربية الرياضية (جامعة بورسعيد بمصر - المجلد 20 - العدد 20) سنة: 2010 بعنوان :

**تأثير التدريب العقلي على الصلابة الذهنية و مستوى أداء بعض مهارات برنامج الناجي نو  
كاتا لده، لاعبة، الحده**

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير التدريب العقلي على الصلابة الذهنية لدى لاعبي الجيدو، ومستوى أداء بعض مهارات برنامج الناجي نوكتا، بالإضافة إلى قياس نسبة التحسن في الصلابة الذهنية. انطلقت الدراسة من فرضيات تتضمن وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في الصلابة الذهنية وأداء المهارات، بالإضافة إلى اختلاف في نسبة التحسن بين المجموعتين. اعتمد البحث المنهج التجريبي، وشملت عينة الدراسة 24 لاعباً من نادي الرباط في الفئة العمرية للرجال. استخدمت أدوات متنوعة تشمل الاختبارات البدنية، مقياس الصلابة الذهنية، ولجنة تحكيم لملاحظة الأداء المهاري. وأظهرت النتائج أن تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح ساهم في تحسين الصلابة الذهنية ومستوى الأداء المهاري للناجي نوكتا. وأكدت الدراسة على أهمية معرفة المهارة مسبقاً ومشاهدتها بالفيديو قبل البدء في التدريب العقلي، مما يساعد على فهمها واستيعابها وتسريع استحضار الصورة الذهنية لها، بالإضافة إلى تسهيل الانتقال أثناء تصور الأداء جزءاً جزءاً. كما

ساعد تكرار التصور الحركي للمهارة على وضوح الرؤية الذهنية لها وتنمية الإحساس الحركي من خلال إرسال إشارات عصبية من المخ إلى العضلات، مما يربط بين التدريب العقلي والمهاري، ويؤدي إلى توفير الجهد وتحسين الأداء. و من أهم التوصيات والمقترحات:

- تطبيق البرنامج المقترح للتدريب العقلي أثناء التدريب على الناجي نو كاتا.
- إعداد برامج للتدريب العقلي لتحسن الأداء المهاري لمهارات الجيدو.
- الاهتمام بالتدريب العقلي كعامل أساسي في تطوير وتنمية الأداء المهاري الحركي في برامج الإعداد البدني.
- الاهتمام بتنمية الصلابة الذهنية من خلال برنامج التدريب العقلي واستخدام نفس المقياس للوقوف على مدى تنمية هذه المهارات.

#### 8- التعليق على الدراسات المتعلقة بالبحث:

تتمثل أهمية هذه الدراسات في كونها تدرس متغيرات المتعلقة بالدراسة الحالية، خاصة من حيث المتغير المستقل الذي تجلى في "البرنامج المقترح للتدريب العقلي" وأثره في كل الدراسات التي تناولت هذا المتغير، بينما المتغير التابع : "رياضة الجيدو" ظهر كمتغير تابع أيضا في الدراسات المتعلقة بدراستنا .

كما توجد دراسات تحمل بعض أو احد أبعاد و جوانب من متغيرات دراستنا مثل : "التصور العقلي" و "الاسترخاء" و "تركيز الانتباه" و "مهارات الجيدو" و "الأداء في الجيدو" و "رياضي الجيدو" وغيرها . في جميع استنتاجات هذه الدراسات، تم التوصل إلى نتائج إيجابية على الرغم من اختلاف الأساليب المستخدمة في كل دراسة، بالإضافة إلى خصوصية كل نشاط رياضي والفئات المختلفة التي تم تناولها. سنستعرض فيما يلي النقاط المشتركة بين هذه الدراسات ودراستنا الحالية.

#### 8-1- من حيث طبيعة الدراسة:

تضمنت الدراسات التي تم تناولها (10) أطروحات دكتوراه من بينها (03) أطروحات أجنبية و(06) رسائل ماجستير من بينهم رسالة ماجستير أجنبية ، مما يجعلها جزءاً من دراسات ما بعد التخرج، بالإضافة إلى (05) دراسات منشورة (مقالات) تم تناولها لكونها دراسات جديدة كما توجد دراسة الماستر الخاصة بالباحثة نفسها لكون دراستها الحالية امتداد لدراساتها السابقة. وقد تناولت كل هذه الدراسات عدة أبعاد وجوانب، منها التدريب العقلي و رياضة الجيدو أي المحوران الأساسيان في دراستنا، بالإضافة إلى الجانب النفسي و الجانب البدني، الجانب المهاري.

#### 8-2- من حيث الفترة الزمنية ومكان الدراسة:

لقد أجريت الدراسات التي ذكرت في الفترة الزمنية المحددة بين 2003 و2024، بالإضافة إلى دراسة بسنة 1995 .

كما تعددت الدراسات بين (08) دراسات وطنية و(05) دراسات عربية من "العراق" و "مصر" ، و (04) دراسات أجنبية من "فرنسا" و "تركيا" و "فلندا".

#### 8-3- من حيث الأهداف:

على الرغم من تنوع الأهداف التي تناولتها معظم الدراسات والتي شملت جوانب متعددة، إلا أن جميع دراسات التدريب العقلي وبرامجه اتفقت على أن الهدف منها التطوير و التحسين للجانب النفسي أو الجانب المهاري للرياضيين أو كلاهما ، و أثرها في تعزيز الأداء الرياضي. كما أن الدراسات التي تناولت التصور العقلي و مهارة تركيز الانتباه و مهارة الاسترخاء قد ركزت في أهدافها على البعد النفسي بالإضافة إلى البعد المهاري (تحسين المهارات الأساسية للرياضي). بالإضافة إلى ذلك، فإن الأهداف في دراسات رياضة الجيدو ركزت على معرفة مستوى الأداء و قياسه و معرفة محددات المهارات و أيضا الخصائص الجسمانية للناشئ و غيرها، مما استدعى اقتراح مثل هذه الدراسات.

#### 8-4- من حيث المنهج المتبع:

تم استخدام المنهج التجريبي في (17) دراسة من أصل (22) دراسة، بينما اعتمدت الدراسات الأخرى على المنهج الوصفي ( الارتباطي والتحليلي) لملاءمته لطبيعة دراستهم.

#### 8-5- من حيث العينة وكيفية اختيارها:

اعتمدت دراسة كل من عماروش راضية (2018) و دراسة مازن هادي كزاز (2003) و دراسة عبد الرحيم محمد طيب سلامي (2003) على العينة العشوائية، أما كل الدراسات الـ 19 الباقية فقد اعتمدت على العينة القصدية (العمدية).

#### 8-6- من حيث الأدوات المستخدمة:

استخدمت في هذه الدراسات السابقة الذكر الكثير من أدوات جمع البيانات منها ما ليس له علاقة بطريقة الدراسة الحالية، ومنها ما شابه المستخدم في الدراسة الحالية، كما هو الحال بالنسبة لدراسة كل مختاري صبرين (ماستر 2019)، من ملوك كمال (2017)، بن رقية عابد (2016)، بزيو عادل (2015)، مرنيز آمنة (2011)، فايضة خضر (2010)، هالة نبيل مع يحي محمد (2010)، مازن هادي (2003)، عبد الرحيم محمد (2003)، كليز كالمالز (1995) التي اعتمدت على اقتراح برامج تدريب عقلي، و دراسة كل من أنا كافورا (2019)، نبأ علي (2017)، جوركان الجي (2014)، محمد مطر (2003)، نبيل السيد مع شريف ماهر (2021) و التي اعتمدت اقتراح برامج باستخدام احد مهارات التدريب العقلي ( التصور العقلي، الاسترخاء، تركيز الانتباه).

و بالنسبة لدراسة كل من نبيل والسيد مع شريف ماهر (2021) ، أنا كافورا (2019)، مختاري صبرين (ماستر 2019)، محمد الحسيني (2014)، جوركان الجي (2014)، فايضة خضر (2010)، هالة نبيل مع يحي محمد (2010) التي استخدمت في دراسات شبكة ملاحظة لجمع المعلومات،

أما في بقية الدراسات كانت الأدوات عبارة عن استبيانات واختبارات و مقاييس أخرى لم تستخدم في الدراسة الحالية.

#### 8-7- من حيث النتائج المتوصل إليها:

معظم الدراسات السابقة الذكر قد توصلت إلى نتائج إيجابية تخدم الهدف العام لدراستنا وتعتبرها موقع انطلاق لها، ومن بين أهم هذه النتائج المتحصل عليها أن لبرامج التدريب العقلي دورا في تنمية او تطوير أو تحسين الأداء، كما بينت النتائج أن تدريب أحد مهارات التدريب العقلي ( التصور العقلي، الاسترخاء، تركيز الانتباه) يعزز من أداء الرياضيين،

#### 8-8- من حيث التوصيات والاقتراحات:



ركزت معظم الدراسات على تقديم اقتراحات وتوصيات قيمة، حيث أشادت بأهمية التدريب العقلي في تعزيز الأداء المهاري. وقد اقترحت هذه الدراسات استخدام برامج خاصة به تهدف إلى تحسين هذا الجانب، بالإضافة إلى توجيه المدربين لاعتماد على التدريب العقلي في التدريبات العامة للرياضيين. تعتبر هذه التوصيات أساساً للدراسة الحالية، التي ستبني عليها وتعمل جاهدة على تحقيق ما سعت إليه الدراسات السابقة، مستندة إلى نتائجها المتنوعة وأهدافها المختلفة.

#### • جوانب الاستفادة من الدراسة والبحوث السابقة:

استناداً إلى ما تم تقديمه سابقاً من دراسات، استطاعت الدراسة الحالية استنباط العديد من الجوانب التي تسهم في عملية البحث وتساعد في الوصول إلى تشخيص دقيق للمشكلة المطروحة ومعالجتها بالشكل المناسب. وهذا يعزز قدرة الباحث على فهم مشكلة دراسته وكيفية التعامل معها بثقة ووفق خطوات مدروسة. ومن النقاط التي تم الاستفادة منها ما يلي:

- تحديد الشكل الأمثل والصياغة الدقيقة لعنوان البحث.
- تناول الإشكالية من منظور صحيح يتماشى مع ما تم ذكره في العنوان.
- تحديد الهدف من الدراسة الحالية بوضوح.
- الاستفادة من محتوى الإطار النظري للبحوث والدراسات ذات الصلة.
- الاطلاع على المناهج وطرق اختيار العينة والأدوات المستخدمة في الدراسات المرتبطة.
- التعرف على كيفية بناء البرامج وتصميمها.
- إجراء مقارنات بين نتائج الدراسات في المتغيرات ذات الصلة بهذه الدراسة.

#### • مميزات الدراسة الحالية وعلاقتها بالدراسات المتعلقة بالبحث :

يمكن القول إن الدراسات السابقة المتعلقة بالبحث تناولت بعض النقاط المشتركة مع دراستنا الحالية. ومع ذلك، يُعتبر من أهم مبادئ دراستنا تقديم أفكار جديدة و إضافات قيمة للاستفادة منها. لذا قامت الباحثة بتسليط الضوء على بعض النقاط التي تمثل أوجه الاختلاف بينها وبين الدراسات السابقة، والتي يمكن تلخيصها كما يلي:

- لا توجد دراسات وطنية كانت أو عربية في أطروحات الدكتوراه أو الماجستير تناولت "تقنية القتال الوهمي".
- شملت بعض الدراسات أثر التدريب العقلي على أحد المهارات النفسية ,
- الاختلاف في أداة جمع البيانات
- اختلاف في مدة تطبيق البرنامج وطريقة سير الحصص.
- انصبت معظم الدراسات في التدريب العقلي و أثرها في الرياضات الجماعية.
- اختلاف في مجتمع وعينة الدراسة من حيث الفئات العمرية و المجال المكاني والتخصص الرياضي.

# الجانب النظري

– الخلفية المعرفية النظرية للبحث –



# الفصل الأول

– التدريب العقلي –

---

## تمهيد:

يُعتبر التدريب العقلي من المتغيرات المؤثرة على الأداء الرياضي، وقد زاد اهتمام الباحثين بهذا المجال، حيث يُعتبر عاملاً أساسياً يؤثر على الأداء بجانب عوامل أخرى مثل الخبرة والتدريب البدني المكثف. وقد أظهرت الدراسات أن الرياضيين الذين يتمتعون بوضوح ورؤية في مهارات التدريب العقلي يحققون نتائج أفضل في الأداء مقارنةً بأولئك الذين يفتقرون إلى هذه القدرة.

في هذا الفصل، سنستعرض كيفية عمل التدريب العقلي وكيف يمكن للرياضيين استغلال جميع الإمكانيات المتاحة من مهارات التدريب العقلي. كما سنقدم بعض الأدلة التي تثبت قيمته ونوضح أهميته بالنسبة للرياضيين.

## 1-1- مفهوم التدريب العقلي:

### 1-1-1- تعريف التدريب العقلي :

ظهرت فكرة التدريب العقلي في أواخر القرن التاسع عشر، حيث أصبحت من الموضوعات الحديثة التي يهتم بها المدربون لزيادة شدة المنافسة للحصول على نتائج أفضل. يعتبر التدريب العقلي من الأساليب التعليمية والتدريبية الفعالة التي أثبتت نجاحها في تعزيز كل من العملية التعليمية والتدريبية. فقد أظهرت العديد من الدراسات التي تناولت هذا الموضوع فعالية التدريب العقلي في تحسين نتائج العملية التدريبية.

وقد أشار (توماس Thomass) " أن التدريب العقلي ليس أحلاماً يومية وأنه فعل استدعاء الدقة لتجعلك تعمل بشكل صحيح مع الاستراتيجيات الموضوعة وأنه التكتيك والفن الذي نستعمله لنتأكد من أن العادات المتحكمة التي نتبعها هي صحيحة أو لا حيث يجب أن نلاحظ أن التقنية لا تتعارض مع التفكير الإيجابي، بل هي بمثابة اختبار لقدرتنا على تحقيق أهدافنا. إنها تبرز أننا الأداة الأكثر قوة وكفاءة، مما

يمكّننا من اتخاذ القرارات بشأن ما يجب علينا فعله وما سنقوم به بناءً على أفعالنا السابقة.

(ThomasTatito، 1992، صفحة 91)

يستخدم مصطلح التدريب العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتعديل في السلوك سواء العقلي أو البدني إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة والتدريب المنتظم للمهارات العقلية والاتجاهات والاستراتيجيات التي تبنى على أساس أن الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الناحية البدنية .

وقد عرف " أونشتال Unestahl " التدريب العقلي بأنه : تدريب منتظم طويل المدى للمهارات العقلية والاتجاهات يتضمن بعدين أساسيين وهما الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتطوير الإرادة.

أما محمد العربي فيشير إلى أن التدريب العقلي هو الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء، ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب . (محمدالعربي شمعون، ماجدة محمد اسماعيل، 2001، صفحة 78)

وقد وردت أيضا تعريف آخر لـ (محمد العربي) فيعرفه بأنه " نظام تدريب متتابع المدى يتضمن الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية وتوظيفها في تطوير الأداء في المستويات الرياضية المختلفة وتطوير الصحة العامة" (شمعون م.، المجلة الأولمبية، 1987، صفحة 23)

و قد وردت عدة تعاريف للتدريب العقلي منها أيضا :

• بأنه " الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء " (النقيب، 1990،

صفحة 13)

- (اونثيتال): تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية يتضمن بعدين أساسيين: الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتطوير الصحة العامة
- (هارة): جزء مكمل من التدريب الرياضي.
- (مورجان) : إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم
- (روشال) : إحدى الطرق الرئيسة للحصول على التحكم وتركيز والانتباه
- (سنجر) : تكرار المهارة المنتظمة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركياً.
- كما عرفته (عزة شوقي) بأنه " نوع من التدريب يهدف إلى تحقيق الأداء المثالي من خلال تنمية المهارات العقلية وتعزيز القدرة على التكرار لتثبيت التحكم في الأداء. كما يركز على تحسين نوعية نظام التدريب، بالإضافة إلى تعزيز القدرة على الاسترخاء والتعافي والاستعداد للمنافسات. (الوسيمي، 1999، صفحة 1)

#### 1-1-2- قالوا عن التدريب العقلي :

##### أ- أبطال العالم و الدورات الاولمبية :

- جاي تريانو Jay Triano : رئيس الفريق الأمريكي في كرة السلة في دورة لوس أنجلوس الأولمبية (1984)

أقوم بأداء الكثير من التصور العقلي ، أرى نفسي أمارس بصورة جيدة، وأقوم بأداء الرميات في عقلي سواء في التدريب أو قبل المباراة، ودائماً ما أقوم بذلك قبل بداية المباراة، وفي فترات الراحة في الظهيرة، أو عند الذهاب إلى الفراش في المساء ، أغمض عيني وأرى نفسي خلال الحركات وأداء الرميات. وفي بعض الأحيان أحب أن أنظر إلى الرميات كما لو كنت أشاهدها من خلال التلفزيون، وكذلك من خلال عيني حتى أستطيع أن أرى كل شيء يحدث من الداخل

- روبرت كليف Robert Cliff : عضو الفريق الفائز بالميدالية الذهبية في دورة

#### برشلونة الأولمبية (1992)

عندما تواجهنا المشاكل نصبح أكثر قوة كفريق نعم يوجد مناقشات حادة، ولكننا جميعاً نود تحقيق نفس الهدف وهو الفوز. وقد علمنا التدريب العقلي أن نتذكر ببساطة أن هذه دورة ثانية في الهوكي يشترك فيها أقوى فرق العالم ليس أكثر من ذلك، ليس هناك أي مشاكل مجرد مباراة في الهوكي فقط، وكان ذلك الشعور كافياً للوصول إلى مرحلة من الاسترخاء أوصلتنا إلى الفوز. (محمد العربي شمعون و ماجدة محمد اسماعيل، 2001، صفحة 17)

- لوري فونج Lori Fong : عضو فريق منتخب الصين للجمباز الإيقاعي دورة

#### برشلونة الأولمبية (1992)

ساعدني التدريب العقلي على تصحيح أخطائي، فقد كنت في بعض الأحيان أسأل نفسي : لماذا أخطأت في هذه المهارة ؟ وكان الجواب أنني اقتربت كثيراً من الأداة التي استخدمها، ولكن كيف يمكنني تجنب الوقوع في مثل هذا الخطأ مرة ثانية ؟ وبدأت في التصور العقلي المنتظم، وأمكنني بعد فترة طويلة من التدريب العقلي المتواصل أن أرى الأداة وهي تهبط من الارتفاع، وأرى دوران الشريط بنفس الطريقة التي يتم بها الأداء في الجملة الحركية، وتكرار التصور العقلي ساعدني على تطوير مستوى الأداء، وتحقيق الفوز في الدورة الأولمبية. (محمد العربي شمعون و ماجدة محمد اسماعيل، 2001، صفحة 24)

- والدرمان ليجير Walderman Legier : لاعب الجيدو صاحب الميدالية الذهبية

#### في دورة سيول (1988) ودورة برشلونة (1992)



" ساعدني التدريب العقلي على إحراز ميداليتين أولمبيتين، وقد أعطاني حالة عقلية ممتازة للمشاركة أما أبعاد التدريب العقلي الخاصة والتي تتعامل مع القلق و التوتر فقد ساعدني الاسترخاء بصفة خاصة على سرعة استعادة الشفاء مع الأداء و أعطاني القدرة على أن أكون أكثر نشاطاً وأكثر قدرة على الأداء الشاق، ولم أشعر بالإرهاق أو التعب العضلي، وقد أعطتني الاقتراحات الإيجابية - Positive Suggestion حالة عقلية لم أتأثر بالجمهور وشعرت أنني كما لو كنت في موقع قبل، وشعرت أن الصالة التي تقام فيها المنافسات دافئة ومريحة، وعلى الرغم من وجود أعداد هائلة من المشاهدين إلا أنني لم أكن عصبياً، ولم يكن هناك أي تأثير يذكر . والرغبة في إحراز ميدالية ذهبية أعطتني قوة دافعة كبيرة وثقة عالية في النفس كما لم يكن هناك أي مشاكل أو حتى مجرد أي ظل من الشك في عدم الفوز .

• **جانيوز بافلوفسكي Januez Pawloski : عضو منتخب بولندا في الجيدو، الحائز**

**على الميدالية الفضية في دورة سيول الأولمبية (1988)**

في أثناء الأسابيع السابقة على الاشتراك في دورة سيول الأولمبية اشتركت في برنامج للتدريب العقلي وكان لهذا البرنامج تأثير إيجابي على نجاحي في الدورة. (محمد العربي شمعون و ماجدة محمد اسماعيل، 2001، صفحة 25)

• **دراجومير كيروسلام Dragomir Ciorlam : صاحب الميدالية البرونزية في وزن**

**(75kg) في دورة لوس أنجلوس الأولمبية (1984)**

أعتقد أنني مدين للتدريب العقلي بالكثير فقد حدثت لي إصابة أصبحت بعدها طريح الفراش لعدة أسابيع قبل بداية المنافسات ولكن عن طريق التصور البصري للرفعات من خلال جدول التدريب

الموضوع والذي يعمل على انقباض جميع العضلات المصاحبة للرفعة أثناء وجودي في الفراش أصبحت قادراً على المشي قبل الافتتاح ببضعة أيام، وحققت بفضل التدريب العقلي أفضل أداء في حياتي.

• راندال راتان **Randall Rattan** : عضو المنتخب الأمريكي لرفع الأثقال.

بدأت برنامجي للاستعداد للأولمبياد في مايو (1995) وكانت رفعتي في الصدر (105kg) وفي ديسمبر (1995) حققت المركز التاسع في بطولة الولايات المتحدة المفتوحة بزيادة قدرها (40kg) أى حققت (145kg) في ستة أشهر، وهذا بفضل تطبيقات علم النفس الرياضي ومن بينها التدريب العقلي.

• كيرتن بارنز **Kirten Barnes** : لاعبة التجديف الكندية وصاحبة الميدالية

الذهبية الأولمبية مرتين.

إذا لم تضع أهداف التحدي الخاصة بك فمن السهل أن تعود أدراجك إلى المنزل عندما يكون اليوم تعيساً، أو أن التدريب على غير ما يرام، حيث علمني التدريب العقلي أن بناء الأهداف هو الطريق إلى الدافعية. (محمد العربي شمعون و ماجدة محمد اسماعيل، 2001، صفحة 26)

• جاك نيكلاوس **Jack Nicklaus** : بطل الجولف العالمي.

لم يحدث أبداً أنني قمت بأداء ضربة في التدريب دون أن أحصل على صورة واضحة لها تماماً في عقلي، وهى مثل السينما الملونة.

أولاً : أرى الكرة في المكان الذي أود أن تصل إليه.

ثانياً : تغيير الإحساس وأرى الكرة في هذا المكان.

ثالثاً : يأتي بعد ذلك نوع من التلاشي التدريجي ، والصورة التالية يظهر فيها نوع المرجحة المطلوبة التي تحول هذه الصورة السابقة إلى حقيقة.

• **راى فلويد Ray Floyed : بطل العالم الفائز ببطولة الأساتذة في الجولف.**

التصور البصري يمكن تسميته الذهاب إلى السينما وهو أكثر أجزاء أهمية في مجموعة التدريب العقلي ويتضمن المدخل السليم للجولف التخطيط للدورة ويجب أن تقضى وقتاً في التصور العقلي، كيف سوف تؤدي في كل حفرة؟ وعندما أكون في دورة أبقى في حجرتي أفكر كيف سوف أعب الدورة الثانية أقوم بالتصور العقلي الحفرة بعد حفرة. واحتفظ بمذكرات وأقوم بتحليل الضربات في الدورات الأولى أو الدورات في المباريات السابقة وأدرسها بعناية، وتأكد أنه كلما كان الوقت الذي تقضيه في التخطيط العقلي والتصور العقلي أطول كلما لعبت أفضل فعندما تؤدي مرجحة أو ضربة جيدة فإن إعدادك العقلي والانفعالي يصبح في حدود (95%) من مجموعة المتغيرات التي تحدد كيفية الجودة والاتساق للتسجيل في الحفرة ولكن للأسف أن الكثير من الهواة وحتى بعض المحترفين لا يدخل هذا في دائرة اهتمامهم.

(محمد العربي شمعون، ماجدة محمد اسماعيل، 2001، صفحة 30)

• **محمود خليفة : حاصل على المركز الخامس في بطولة العالم للملاكمة برلين**

**(1995) وعضو المنتخب الأولمبي المصري في دورة أتلانتا الأولمبية (1996).**

في بداية التدريب العقلي مع الدكتور محمد العربي والذي افتتحه بالتدريب على الاسترخاء كنا في غاية السعادة ليس من أجل هذا النوع الجديد من التدريب ولكن اعتبرنا ذلك فرصة للراحة من المجهود البدني الزائد الذي كان يمارسه مدربنا الدكتور عبد العزيز غنيم ولكن مع استمرار التدريب لمدة شهرين بدأت أشعر أن هناك بعض التغيير وأن حركاتي أسهل وأبسط ، وأستطيع التحكم في عضلاتي بطريقة لم أكن أصل إليها من قبل وشعرت أن هناك إضافة جديدة كمال وعند تطبيق التصور العقلي ساعدني ذلك على إمكانية العزل فقد كنت أفكر قبل المباراة فيما سوف يحدث وغالباً كان يزداد التوتر والقلق خاصة عندما أفكر في الهزيمة، ولكن في بطولة العالم في برلين، وبعد هذا الوقت الطويل من التدريب العقلي

وجدت نفسي أمتلك القدرة على العزل وأن أعيش داخل عقلي في تصور الكلمات التي أعدتها للمنافس ولم أجد هذا الوقت الذي كان يقلقني من قبل، وحصلت على المركز الخامس في العالم وبدون قلق أو توتر كما كان يحدث لي من قبل. (محمدالعربي شمعون، ماجدة محمد اسماعيل، 2001، صفحة 32)

• نجوى إبراهيم علي : صاحبة الميدالية الذهبية في دورة الأمم الأفريقية جوهانسبرج

### 1999 في المشي 5000m ألعاب قوى.

بدأت التدريب العقلي مع "الدكتور محمد العربي" وكنت أقوم يوماً بعد يوم بالتدريب على الاسترخاء حتى تم إتقانه تماماً.. وبدأت التدريب اليومي على الاسترخاء قبل الوحدة التدريبية بحوالي ساعتين تقريباً وعند اقتراب المسابقة بدأت في التركيز أثناء الاسترخاء على المنافسة والمسابقة التي سوف أقوم بالمشاركة فيها وكانت سباق (5000m) مشى، علماً بأن الرقم المصري لهذا السباق مسجل باسمي وهو 23,43 دقيقة، وقد قمت بالإعداد العقلي الكامل للمسابقة والأداء الفني، وكيف أقوم بتحديد زمن كل دورة من الدورات الاثنى عشرة عن طريق الاسترخاء وبالفعل عندما جاء يوم المسابقة قمت بأداء الاسترخاء في الليلة السابقة وقمت أيضاً بأداء التصور العقلي لكل أحداث السباق. وعندما جاء وقت السباق المحدد قمت بعمل الإحماء وبعض التمرينات البدنية الخاصة واتجهت إلى الملعب وعلمت أن موعد بدء السباق قد تأخر حوالي خمس دقائق فقمت بعمل بعض التدريبات للاحتفاظ بدرجة حرارة الجسم. وقبل البداية مباشرة قمت بإعطاء ظهري لمكان البداية وأغمضت عيني ثم أخذت شهيقاً عميقاً وأخرجت الزفير من الفم، كما تعلمت تماماً كنوع من أنواع الاسترخاء اللحظي السريع . بدأ السباق وكانت مفاجأة بالنسبة لي حيث أنني وجدت نفسي فوق العادة من ناحية وذلك في عدة نقاط وهي :شعرت أثناء المشي بحالة من استرخاء بعض عضلات جسمي والتي كان يحدث بها بعض التشنجات من قبل مثل منطقة العضد وأحياناً الذراع بأكمله وكذلك الرقبة والوجه. وعلى العكس فقد كانت هذه الأجزاء من الجسم تتحرك

معي في منتهى السلاسة والسهولة دون أي تشنج أو توتر عضلي، كانت طريقة أداء المشي الرياضي ممتازة، وقد اقتربت من الأداء المثالي تقريباً، وكما يجب أن يكون.

وقد تم كل ما حدث في التصور العقلي مع كافة التفاصيل أثناء الاسترخاء داخل الحجرة العقلية من حيث طريقة الأداء وزمن كل لفة كما تصوره بالفعل من الأولى وحتى الأخيرة وإن كانت هناك بعض ثوان طفيفة بالزيادة أو النقصان . وقد حدث ما كنت أتوقعه تماماً وهو تحطيم الرقم المصري وأصبح الرقم الجديد 23,29 دقيقة وفي حدود ما تم تصوره عقلياً أي في نفس أسلوب بناء الأهداف الذي تم وضعه . وفي النهاية أيقنت تماماً أن التدريب العقلي بجانب التدريب البدني يحقق مستوى عال في الأداء . (محمد العربي شمعون و ماجدة محمد اسماعيل، 2001، صفحة 45)

#### ب-المدربون :

- إد بروك Ed Bruch dneyt : مدرب الفريق الأمريكي للجيمباز في دورة برشلونة الأولمبية (1992).

إن جميع اللاعبين يمارسون الاسترجاع العقلي باستخدام استراتيجيات التصور البري المناسبة لأجهزة الجيمباز الخاصة، وهي إجراءات مقننة لجميع اللاعبين، وقد وجهت اللاعب "ترنت دماس" أثناء اشتراكنا في دورة برشلونة الأولمبية أن يقضى الليلة السابقة على المنافسة في بطولة فردى الأجهزة في حجرته في القرية الأولمبية يسترجع جملته الحركية عقلياً على جهاز العقلة وقد ذهب مبكراً هذه الليلة إلى حجرته وليس مثل بقية اللاعبين وقضى بضع ساعات في الإعداد العقلي للأداء على جهاز العقلة ولذلك فعند الحديث عن التدريب العقلي أو سحر التصور العقلي فهو إشارة إلى طريقتين الأول المدربين الذين يعرفون لاعبيهم حق المعرفة والمدربين الذين يعملون معاً في التدريب البدني والإعداد العقلي أيضاً، فقد

كانت فرحة اللاعب "ترنت دماس" لا توصف بالفوز بالميدالية الذهبية (محمد العربي شمعون و ماجدة محمد اسماعيل، 2001، صفحة 48)

• **ارنولد شفارزينجر Arnold Schwarzenegger : مدرب رفع أثقال.**

رياضة رفع الأثقال هي رياضة العقل فوق المادة Mind Over Matter كلما أمكن للعقل أن يستقرئ الحقيقة القائلة أنه يمكنك الأداء فسوف يحدث ذلك، فأنا أتصور نفسي هناك وقد حققت الأهداف فعلاً، والأداء هو مجرد المتابعة البدنية للفكر وتذكير بالصورة التي يتم التركيز عليها.

• **راى ميير dee onevlay milb Ray Meyer : مدرب كرة سلة.**

حتى يستطيع اللاعبون الأداء إلى أقصى مدى تسمح به مواهبهم يجب إعدادهم عقلياً، انفعالياً وبدنياً ونحن كمدربين قد تعلمنا أهمية هذا الإعداد. فالإعداد البدني أو الموهبة البدنية فقط ليست هي الإجابة الكاملة للفوز، ولكن المهم هو ما تفعله بهذه الموهبة ولهذا فقد حاولنا كل منا بطريقته الخاصة أن يدرّب لاعبيه في كافة المجالات المرتبطة بالمنافسات .

وعلى الرغم من أن طرق التدريب التقليدية اعتمدت لفترة طويلة على الجوانب البدنية وكان ينقصها الجوانب العقلية والانفعالية للمنافسات وقد جاءت الستينات والسبعينات بثورة في التدريب من خلال برامج التقوية الخاصة واستخدام الأثقال على أيدي متخصصين محترفين في الإعداد البدني وفي السنوات الأخيرة ظهرت ثورة رياضية وهي التدريب العقلي ليس فقط عن طريق الكتب والمراجع ولكن من واقع متخصصين في علم النفس الرياضي لتدريب اللاعبين وفقاً لطرق تدريب خاصة تعمل على استكمال جوانب الإعداد حتى يمكن الوصول إلى أقصى ما تسمح به مواهبهم. (محمد العربي شمعون و ماجدة محمد اسماعيل، 2001، صفحة 49)

● دافيد هالبرستام David Halbestam : مدرب كرة سلة.

اللاعبون والمدرّبون معاً غالباً ما يمتلكهم الخوف فجأة، يعتقد المهتمون بكرة السلة أن لعبتهم عقلية حتى أكبر من كرة القدم والألعاب الجماعية الأخرى، ويعتقد اللاعبون إذا كان الأداء جيداً أنه باستطاعتهم أداء عدة أشياء، التصويب بإتقان من أماكن مختلفة، إيقاف المهاجمين والقيام بالدفاع ويمكن أن يحدث العكس فيفقد لاعبي كرة السلة الثقة في النفس وتتهار قدراتهم ولا يعتقدون في أي شيء ويصبحوا مترددين، وكذلك اللاعبون الذين يمتازون بالتصويب بطبيعتهم يبدؤوا في دفع التصويب والتمرير يقل دقة وينهار الأداء، والواجب التركيز على التدريب العقلي والانفعالي .

● بيل روشال Bill Russel

غالباً ما تكون القدرات البدنية متساوية نسبياً بين اللاعبين المحترفين على القمة في الأنشطة الرياضية، ونحن نعتقد أن الفرق الأساسي بين الفرق الجيدة والفرق الممتازة هي الصلابة العقلية كيف يحتفظ الفريق بتماسكه معاً تحت الظروف الضاغطة.

● أ.د. عبد العزيز غنيم : مدرب المنتخب القومي المصري في دورة أتلانتا الأولمبية

1996م و سيدنى 2000م.

في البداية كان هناك بعض الرفض من اللاعبين لاستخدام التدريب العقلي وكانت معظم الاتجاهات سلبية وحريصة على عدم إضاعة وقت التدريب في مجالات غير معلومة، ولكن سرعان ما بدأ التجاوب إلى حد بعيد وتمت الاستفادة .

ونظراً لأن تدريبات الملاكمة عنيفة وقاسية ومرتفعة الشدة لان الملاكم يتعب في البطولة الواحدة بصورة مستمرة من أربعة إلى خمسة أيام قد تصل إلى عشرة أيام في البطولات العالمية والدورات الأولمبية ومن هنا ظهرت أهمية تدريبات الاسترخاء في التدريب العقلي والتي حرصنا على تطبيقها بعد ملاحظة

فأدنتها التطبيقية وتأثيرها المباشر خاصة في المعسكرات وفي حالة وجود أكثر من تدريب في اليوم الواحد حيث تعلم اللاعب كيفية الاستفادة من مهارة الاسترخاء واستعادة الشفاء .

وفي المستويات العالية غالباً ما يعرف اللاعب منافسه قبل المباراة، ولذلك تبدو تدريبات التصور العقلي في منتهى الأهمية في الملاكمة واستفدت من ذلك عند تطبيق تدريبات اللكم التخيلي Shadow Poxing مع المنافس في الجولات وكنت أطبقها أيضاً مع أكثر من منافس في التدريب الواحد وكذلك تم تطبيقها مع الملاكم الأعسر وما زلت أطبق هذه الطريقة وبشكل عام، لقد استفدت من تطبيق التدريب العقلي في مجال الملاكمة.

وقد استفاد اللاعبون من التصور العقلي في اللعب مع المنافسين الأقوياء، وساهمت هذه الطريقة في مساعدة اللاعب على تكرار الخطط التدريبية أكثر مما هو متاح في التدريب البدني وحقت نتائج بفضل كثافة التدريب . والدليل العملي على استفادة لاعبيننا في الملاكمة من التدريب العقلي هو أن " قباري سالم" كان يلعب مع بطل العالم من كوبا "هيرناندز Hernandez " ويخسر منه في الجولة الأولى ولكن في دورة أتلانتا الأولمبية (1996) وبعد التدريب العقلي المكثف استطاع الصمود أمام هذا البطل والذي فاز عليه بنقطة واحدة فقط .

ويمكن إضافة أن التدريب العقلي ساعد في تحفيز بعض خطط اللعب ومواجهة لاعبي أوروبا بصورة أفضل من ذي قبل بسبب القدرة على العزل، والتوصل إلى المزيد من النتائج . ونأمل أن يتم تطبيق التدريب العقلي في مصر على أنشطة رياضية مختلفة حتى يمكن حصر الآراء ومدى الاستفادة من استخدام النواحي غير البدنية و المهارية في الارتقاء بمستوى الأداء والتأكد على عدم إغفالها حيث تستفيد من ذلك الفرق المنافسة على المستوى العالمي. (محمدالعربي شمعون، ماجدة محمد اسماعيل،

(2001، صفحة 51)



## 1-2- أنوع التدريب العقلي :

### 1-2-1- التدريب العقلي المباشر:

ويشتمل على:

أ- التصور العقلي

ب- الانتباه

ج- الاسترخاء

### 1-2-2- التدريب العقلي غير المباشر:

ويشتمل على:

- القراءة لوصف مهارة معينة.

- مشاهدة الأفلام.

- مشاهدة النماذج الحية.

- كتابة التعليمات.

- الدمج بين الوسائل السمعية والمرئية. (شمعون م.، التدريب العقلي في

المجال الرياضي، 1996، صفحة 46)

نحن نعتمد بشكل أساسي على النوع الأول (التدريب العقلي المباشر) مع استخدام النوع الثاني

(التدريب العقلي غير المباشر) بشكل ثانوي.

## 1-3- أهداف التدريب العقلي:

يهدف التدريب العقلي إلى تعزيز وتطوير حالة الفرد من خلال استخدام المهارات العقلية بشكل

فعال وتوظيفها بطريقة مناسبة، مما يساعد الفرد على تحقيق المستويات المطلوبة.

ويشير (شمعون وجمال) " أن الهدف من استخدام التدريب العقلي هو تنمية وتطوير الفرد للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال تعزيز الوعي بحالة الأداء المثالي، يمكننا تطوير المهارات العقلية المرتبطة بذلك، وزيادة القدرة على التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي، بالإضافة إلى تحسين القدرة على إدارة الانتباه والعوامل الأخرى ذات الصلة". (شمعون م.، 1996، صفحة 16)

ويرى (وجيه محبوب) أنه " يمكن استخدام وظيفة آليات الذاكرة لتفسير الكيفية التي يساهم بها التمرين العقلي في تعزيز الفهم وأن استخدام الذاكرة لكل شيء يتطلب تدريباً لتحقيق الخزن الأقصى بعيد المدى". (محبوب، التعلم وجدولة التدريب، 2000، صفحة 195)

و نلخص أهداف التدريب العقلي في ما يلي:

- تعزيز الوعي بحالة الأداء المثالي من خلال تنمية وتطوير المهارات العقلية المرتبطة بها.
- تحسين القدرة على التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي.
- إزالة العوائق التي تعيق التطور العام للأداء.
- استبعاد الأسباب التي تؤدي إلى تدهور مستوى الأداء.
- تعزيز أداء المهارات العقلية والاستعداد للمنافسات.
- تطوير الشخصية وتنميتها.
- تعزيز الصحة العامة.
- زيادة الاستفادة من التدريب البدني من خلال:
  - تحسين نوعية ونظام التدريب.
  - تعزيز القدرة على الاسترخاء واستعادة النشاط بعد الفترات التدريبية. (الكاظمي،

(2000، صفحة 145):

كما انه أيضا يهدف إلى :

- تعزيز القدرة على تحقيق اتساق وثبات الأداء إلى أقصى حد ممكن وفقًا لمواهب وإمكانات اللاعب، بغض النظر عن ظروف المنافسة.

- المساهمة في تعزيز قدرة اللاعب على التعامل مع جميع أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية، مما يجعله أكثر إيجابية في المنافسات الرياضية.

- المساعدة في تحقيق أفضل أداء للمهارات الحركية مع السعي لتقليل الإصابات الجسدية والانفعالات السلبية الناتجة عن الحمل الزائد في التدريب.

- تطوير نظام فعال لاستعادة الشفاء خلال فترات التدريب وبين المنافسات، حيث يفتقر معظم اللاعبين إلى المعرفة بالطرق التي تسهم في ذلك.

- إزالة العوائق والمشكلات التي تعيق تطور الأداء واستبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور المستوى.

- تعزيز وتنمية المهارات العقلية المرتبطة بالأنشطة الرياضية والمنافسات.

على الرغم من أن الاتجاهات والانفعالات والدافعية قد حظيت باهتمام كبير في الإعداد النفسي للرياضيين، إلا أن الإعداد العقلي لم ينل نفس القدر من التركيز. ورغم تزايد الاهتمام بتطبيق الأساليب الفنية الحديثة، وتوفير وجبات غذائية متوازنة، واستخدام المعدات والأجهزة الإلكترونية المتطورة، فإن نقص الإعداد العقلي قد حرم العديد من اللاعبين الموهوبين من الوصول إلى أقصى إمكاناتهم ومواهبهم. (محمد العربي شمعون و ماجدة محمد اسماعيل، 2001، صفحة 78).

ولتركيزنا على أثر برنامج التدريب العقلي المستخدم في دراستنا نولي اهتمامًا خاصًا على أهداف

التدريب العقلي فقد ورد أيضا أنه يهدف إلى :

- تعزيز جودة الأداء المثالي من خلال تحسين وتنمية المهارات العقلية.

- زيادة القدرة على التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي.
- إزالة العقبات التي تعيق التطور العام للأداء.
- استبعاد العوامل المرتبطة بتدهور مستوى الأداء.
- تعزيز الاستفادة من التدريب البدني عبر:
- تحسين نوعية ونظام التدريب.
- تعزيز القدرة على الاسترخاء واستعادة النشاط.
- تطوير أداء المهارات العقلية والاستعداد للمنافسات.
- تنمية الشخصية.
- تعزيز الصحة العامة. (مجدي حسن يوسف و أحمد عوض عشية، 2014، صفحة

(27)

#### 1-4- أهمية التدريب العقلي :

أشار المدربون واللاعبون وكذلك الإداريون للفرق القومية إلى أهمية الجانب العقلي في المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصور لحركة، وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة. وقد أكدوا كذلك على الأهمية الخاصة لتواجد الصلابة العقلية كأحد المصطلحات الهامة المستخدمة في مجال المنافسات الرياضية أيضاً حيث أنها العامل المحدد وذلك لأنه في المستويات الرياضية العالية في الرياضة الحديثة ليست هناك أي فروق ولو قليلة بين اللاعبين في مستويات اللياقة البدنية والفنية، وأنه يجب توافرها إذا أراد اللاعب أن يصل إلى أعلى المستويات.

يمثل التدريب العقلي أحد المداخل لتطبيق مبادئ علم النفس الرياضي، ويساعد في تدريب اللاعب على استخدام طرق متعددة تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى

أفضل تم تجربتها وتطبيقها واختبار صلاحيتها على مجموعة من لاعبي العالم في مستويات رياضية عالية وأنشطة مختلفة .

والتدريب العقلي عامل هام في اكتساب وتطوير المهارات الحركية، أو في مراحل التعلم الحركي المختلفة حيث أنه عند التصور العقلي لمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الراجعة الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المرات التالية .

وترجع أهمية التدريب العقلي إلى أنه بعد الوصول إلى درجة من التمكن، يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ، وإتاحة الفرصة للأداء في الأحداث المستقبلية أي ليس فقط التصور العقلي لما حدث، ولكن يمكن توقع أي موقف في منافسة قادمة، وهذا يساهم في الاستعداد للاستجابة للمواقف في المستقبل. يظهر أن العديد من اللاعبين، رغم امتلاكهم للقدرة البدنية والمهارية، لا يتمكنون من الوصول إلى مستوى هذه القدرات أثناء المنافسات. يعود ذلك إلى نقص المهارات العقلية والصلابة الذهنية المطلوبة في الرياضات التنافسية. بينما يتمكن بعض اللاعبين الآخرين من تحقيق مستويات قريبة من قدراتهم بفضل استخدام المهارات العقلية بشكل فعال.

ويمكن القول أنه إذا أُتيحت للاعب الفرصة وأخذ الوقت الكافي للتدريب على المهارات العقلية، واستخدام استراتيجيات التفكير في المنافسات، وانتظم في التدريب العقلي سيشهد مستوى الأداء استقراراً قريباً من أقصى قدرات اللاعب. وقد أشار بعض اللاعبين، بعد تجربتهم للتدريب العقلي، إلى أنهم يتمكنون لو تم استخدامه في وقت مبكر، حيث كان من الممكن أن يؤدي ذلك إلى تحقيق نتائج أفضل مما تم الوصول إليه حالياً .

وترجع أهمية التدريب العقلي إلى أن المهارات العقلية تساعد اللاعب على الوصول إلى حالة عقلية Mental State يمكن أن تساعد هذه المهارات في منع الأفكار السلبية وتشتيت الانتباه الذي يؤثر على الأداء البدني. فإذا استطاع اللاعب تحقيق أداء معين مرة واحدة، فهذا يعني أنه يمتلك القدرة على تكرار هذا الأداء بنجاح في كل مرة. ومع ذلك، تكمن المشكلة في أن العقل قد يتدخل ويؤثر سلباً على التوافق العضلي العصبي، مما يؤثر على مستوى الأداء. لذا، فإن التدريب على المهارات العقلية يمكن أن يقلل من هذا التأثير السلبي.

يُعتبر التدريب العقلي أحد العوامل الأساسية لتحقيق التحكم الذاتي، وزيادة تركيز الانتباه، بالإضافة إلى تحسين التحكم الانفعالي وتعزيز الشعور بالثقة بالنفس. كما يساهم في التركيز على الجوانب الإيجابية التي تساهم في توقع أداء أفضل، ويعمل على تجنب التصورات السلبية التي قد تؤثر سلباً على الأداء نتيجة المشاعر السلبية التي تزيد من القلق وتؤدي إلى توقعات فاشلة تقلل من فرص النجاح.

تكتسب أهمية التدريب العقلي بعداً خاصاً عندما يتعلق الأمر بالناشئين، حيث يجب أن يتم التطوير بشكل منتظم وليس الانتظار حتى يصل اللاعب إلى المستوى الدولي أو يصبح عضواً في الفرق القومية ليبدأ في التدريب العقلي. لذا، يجب أن يكون هناك تركيز أكبر على الناشئين في هذا النوع من التدريب لتفادي الفكرة التي يعبر عنها بعض اللاعبين، وهي التعلم من خلال المحاولة والخطأ.

من الضروري تعليم المهارات العقلية للناشئين بنفس الطريقة التي تُعلم بها المهارات البدنية والفنية. إذا تم ذلك، سيتمكن اللاعب الناشئ من استخدام هذه المهارات وتطويرها منذ الصغر، مما يساعد على تحسين مستوى الأداء بشكل أفضل من الاعتماد على المحاولة والخطأ، وسيكتسب اللاعب الناشئ مجموعة واسعة من المهارات العقلية. وفي النهاية يمكن القول أن هذا التدريب يعتمد على النظريات العلمية ونتائج البحوث وقد توصل إلى مجموعة من الأدوات والأجهزة التي تعمل على القياس الموضوعي

والتي يمكن الاعتماد عليها في تشخيص الحالة العقلية للاعبين. (محمد العربي شمعون و ماجدة محمد اسماعيل، 2001، صفحة 79)

ويمكن تلخيص أهمية التدريب العقلي في النقاط الآتية :

- التدريب العقلي جزء مهم في عملية التدريب الرياضي لا تقل أهميته عن التدريب البدني.
- أنه يلعب دوراً مهماً في تعلم المهارات الجديدة وتحسينها.
- يعد أكثر فائدة مع المهارات المغلقة ويرجع ذلك لأن استجاباتهم محددة ويجب استدعائها بنفس شكلها عند كل أداء.
- يساهم في تطوير مستوى المهارات من خلال تدعيم المسار العصبي الذي يساعد علي الأداء الصحيح في المرة التالية.
- يساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك من خلال إمداد اللاعبين بالمعارف والمعلومات عن المهارات للوصول لمستوى أفضل.
- ينمي حدود التنافس ويهيئ اللاعب له.
- يمثل أحد العوامل الرئيسية في الحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه بالإضافة إلى التحكم الانفعالي والثقة بالنفس .
- يساعد في إصلاح الأخطاء وتحسين الأداء ويرجع ذلك لأنه خلال التدريب العقلي يتم مطابقة الأداء الفعلي بالأداء الأمثل الهلال ينمي القدرات العقلية ويسهم في الاقتصاد في الجهد حيث يقلل من وقت التعلم ويرفع من سرعة تنفيذ واستيعاب الحركات وزيادة تكرار الأداء أثناء الجرة التدريبية كما يساعد على تجنب الإصابة ويقلل من الخوف ويزيد الثقة بالنفس والإعداد للمنافسات.

- يعتبر من الوسائل الهامة التي يستخدمها المدرب في زيادة الدافعية لدى اللاعبين وجعلهم أكثر اهتماماً بالتدريب والمباريات والرغبة فيها .
- اللياقة البدنية تقل بعد اعتزال المجال الرياضي بينما التدريب العقلي قد يؤدي إلى لياقة عقلية تستمر لفترة أطول.
- يعمل علي زيادة وتأكيد التصورات الإيجابية للاعبين عن أدائهم الأمر الذي يزيد من ثقتهم في أنفسهم وذلك بإحلال الجوانب الإيجابية محل الجوانب السلبية وخاصة مع فرق الناشئين
- ويتضح من العرض السابق دور التدريب العقلي في : تسهيل عملية تعلم وتحسين المهارات الحركية من خلال الارتقاء بقدرات الفرد العقلية حتى يتمكن من اكتساب الأسس الفنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه إلى أقصى درجة ممكنة وكذلك التصور العقلي للمهارات بصورة تسمح له بتصحيح أخطائه. (مجدي حسن يوسف و أحمد عوض عشبة، 2014، صفحة 25)

#### 1-5- شروط التدريب العقلي:

- هناك مجموعة من الشروط الضرورية لتحقيق نجاح التدريب العقلي، ومن أبرز هذه الشروط:
- **الاتجاه الايجابي:** من الضروري أن يكون اللاعب مقتنعاً تماماً بالدور الذي يمكن أن يلعبه التدريب العقلي في تعزيز مهاراته ومساعدته على التقدم وتحسين أدائه.
  - **الذكاء:** تتطلب المنافسات الرياضية مستوى عالٍ من الذكاء، ويكون التدريب العقلي أكثر فائدة للاعبين الذين يتمتعون بذكاء مرتفع.
  - **الخبرة السابقة:** تعتبر أحد الأبعاد الرئيسية التي تلعب دوراً حيوياً في تحقيق أقصى استفادة من التدريب الرياضي.



- الأداء الصحيح: التركيز على الأداء السليم لتجنب تأثير الأداء الخاطئ في ترسيخ الأخطاء، مما قد يؤدي إلى الفشل في الأداء.
- الإحساس والإيقاع الحركي: يجب أن يتزامن التدريب العقلي مع السرعة والإيقاع الحركي للمهارات التي نرغب في تعلمها، مع التركيز على الإحساس الحركي، حيث إنه يلعب دورًا مهمًا في توليد المحفزات التي تساعد على التحكم في الحركة.
- الانتظام في التدريب: يعتبر هذا البعد من الأبعاد الأساسية في جميع جوانب الحياة، لكنه يحمل أهمية خاصة في مجال التدريب العقلي، حيث يتوقف اللاعب غالبًا بعد تحقيق بعض النتائج الإيجابية.
- جو التدريب: كلما تم إجراء التدريب العقلي في نفس البيئة والظروف المحيطة بالأنشطة الرياضية، زادت فعاليته في تعزيز جميع جوانب التصور العقلي أثناء عملية الاسترجاع.
- مستوى من اللياقة البدنية: اللاعب الذي يمتلك قوة عضلية جيدة يستفيد بشكل أكبر من التدريب العقلي مقارنةً بالذي لديه قدرة عضلية محدودة.
- المهارة المطلوبة: يجب أن تُنفذ المهارة أو مجموعة الحركات بشكل كامل وشامل، لكي يتمكن اللاعب من تحقيق الفهم الكامل للأداء.
- التدريب العقلي قبل الأداء مباشرة: يوصى بأن يتم إجراء تدريب واحد على الأقل قبل الأداء الحركي قدر الإمكان، ويعتمد عدد التكرارات على اللاعب نفسه. (شمعون م.، 1996، صفحة

(18)

#### 1-6- متطلبات التدريب العقلي:

تنقسم المتطلبات إلى:

#### 1-6-1 - متطلبات شخصية :

- تبني نظرة إيجابية تجاه التدريب العقلي.
- توفير الفرصة لصفاء الذهن والهدوء.
- تحقيق الاسترخاء بسهولة دون الحاجة إلى جهد أو استخدام القوة.
- عدم التأثر بالعوامل الخارجية المحيطة.
- تجاهل الأفكار المتناقضة التي قد تطرأ على الذهن.
- التحلي بالصبر وترك الأمور تسير بشكل طبيعي.
- العودة إلى الحالة العقلية الطبيعية في حال حدوث أي انحراف في التفكير.

#### 1-6-2 - متطلبات أثناء التدريب العقلي:

- من الأفضل أن يبدأ التدريب العقلي في ظروف ملائمة، والتي تشمل:
- أجواء هادئة.
- ارتداء ملابس مريحة.
- انخفاض مستوى الإضاءة.
- إزالة العوائق مثل رباط العنق والساعات.
- تحديد وقت منتظم للتدريب دون انقطاع.
- اختيار مكان مناسب.
- استخدام موسيقى مرافقة. (شمعون م.، 1996، صفحة 20)

#### 1-7 - استخدامات التدريب العقلي:

للتدريب العقلي عدة استخدامات وبالإمكان الاستفادة منها بطرق متعددة منها:

### 1-7-1 - اكتساب وتنمية المهارات الحركية وتتم من خلال ثلاث مراحل:

**المرحلة الأولى:** يقدم فيها التدريب العقلي الإطار الكلي للمهارة المطلوب تعلمها، والمعلومات المرتبطة بها.

**المرحلة الثانية:** من خلال التصور العقلي الذي يساعد على تنمية وإتقان المهارات.

**المرحلة الثالثة:** وهي آلية مساهمة الإعداد العقلي في عزل كافة مشتتات الانتباه والتركيز على الأداء.

### 1-7-2 - الإعداد للمنافسات.

- قبل المنافسات مباشرة.
- الأنشطة الرياضية ذات التكرار.
- الأنشطة الرياضية التي تستغرق وقتاً طويلاً.
- الأنشطة الرياضية ذات الدوائر المغلقة.
- حالات الإصابة والسفر والظروف الخاصة.

### 1-8-1 - المراحل الرئيسية لتدريب القدرة العقلية:

يمكننا تقسيم مراحل التدريب على القدرة العقلية إلى ثلاث مراحل:

- مرحلة التعليم النظري قبل التدريب.
- مرحلة التوجيه النظري خلال التدريب.
- مرحلة التنظيم بعد التدريب.

### 1-8-1 - التعليم النظري قبل التدريب:

يتم ذلك من خلال تقديم الإرشادات والمعلومات المتعلقة بالأداء الفني للمهارات وخطط اللعب، بالإضافة إلى توجيهها. ترتبط هذه الطريقة بالواجبات والإجراءات المحددة في الخطة التدريبية.

### 1-8-2 - التوجيه النظري خلال التدريب:

إن ما تعلمه اللاعب قبل التدريب من معلومات نظرية و الإرشادات حول الأداء المهاري أو الخططي يقوم بتطبيقها خلال التمرين وخلال هذه المرحلة يكون الارتباط مباشراً بالتدريب الفعلي. تعتبر هذه المرحلة من المراحل الأساسية، حيث ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرة البدنية والعقلية في آن واحد. كما أنها تمثل مقياساً فعالاً للمدرب لتقييم قدرة اللاعبين على دمج الأداء الحركي مع القدرة العقلية.

### 1-8-3 - مرحلة التنظيم بعد التدريب:

خلال هذه المرحلة يتم مناقشة واجبات اللاعبين في أثناء التدريب ومدى ما حققه التمرين مع مقدرة اللاعب العقلية، وذلك يتم خلال استثارة التفكير وتوجيهه في أيجاد أنسب التصرفات للواجبات المطلوبة . إن الرياضيين الجيدين أثناء التدريب على الأداء العقلي في أي لعبة يتمتعون بدقة أكبر في تقدير الوقت الذي تستغرقه الحركة أو المهارة. فهم يكونون أقرب إلى الوقت الفعلي الذي يحتاجه الرياضي أثناء التدريب على الأداء العقلي، والذي ينبغي أن يتطابق مع الوقت المطلوب لأداء المهارة المعنية بشكل فعلي. تعتبر القدرة على تنفيذ الحركات عقلياً ضمن الوقت الفعلي جزءاً مهماً من تحقيق مستوى عالٍ من الإنجاز. (روبرت نايدفر، 1990، صفحة 45)

### 1-9 - نظريات التدريب العقلي:

استخدمت النظريات في مجال التدريب العقلي لتوضيح العديد من الظواهر المرتبطة بهذا المجال، ومن أبرز هذه النظريات:

### - النظرية الترابطية والتدريب العقلي:

توضح هذه النظرية أن التدريب العقلي يؤدي إلى استجابات عضلية محدودة ضمن نطاق معين. بعبارة أخرى، فإن الاستجابات تنشأ نتيجة للمحفزات الناتجة عن هذا التدريب العقلي. وعندما يتكرر المحفز (التدريب العقلي) مع الاستجابات المرغوبة، يتشكل ارتباط قوي بين المحفز والاستجابة، مما يساعد في تعزيز المهارة التي تم ممارستها ذهنياً.

#### - نظرية الإطار المرجعي الكلي للتدريب العقلي

تشير هذه النظرية إلى أهمية إنشاء إطار شامل حول المهارة التي يسعى المتعلم لتعلمها، من خلال توجيه انتباهه نحو الصورة العامة للمهارة بدلاً من الانشغال بالتفاصيل الدقيقة. يهدف ذلك إلى تكوين فكرة عامة عن المهمة المطلوبة، ويعتبر هذا التحسين في الأداء من الشروط الأساسية المرتبطة بالتعلم الحركي.

#### - نظرية الانتباه والتدريب العقلي

تشير هذه النظرية إلى أن العنصر الأساسي في تعلم المهارات الحركية هو الانتباه الانتقائي، حيث يتم توجيه انتباه المتعلم نحو الأبعاد المهمة التي تشكل المهارة. يهدف ذلك إلى اختيار بعض الجوانب في الأداء والتركيز عليها، مع تجاهل التفاصيل غير المؤثرة وغير المهمة.

#### - نظرية الاستبصار الداخلي والتدريب العقلي:

تعتمد هذه العملية على تعديل السلوك الناتج من الداخل. فعلى الرغم من أن التدريب العقلي قد لا يسهم بشكل مباشر في تحسين الأداء والتعلم، إلا أنه يسهم في إعادة تنظيم الإدراك الداخلي. (شمعون م.

التدريب العقلي في المجال الرياضي، 1996، الصفحات 54-56)

- كما ظهرت نظريات أخرى في سياق السؤال : كيف حدث التدريب العقلي ؟

هناك مئات الدراسات التي تدعم فاعلية التدريب العقلي وتأثيره على تطوير مستوى الأداء الرياضي. ولقد قضى الكثير من علماء الرياضة الوقت الطويل في البحث عن هذه العلاقة الدقيقة ومحاولة التعرف على توقيت وكيفية استخدام هذا التدريب للوصول إلى أفضل تأثير على الأداء .

ظهرت احتمالياتان بشأن تأثير وفاعلية هذا النوع من التدريب، بالإضافة إلى تفسير حدوث هذا التأثير. لن نتعمق كثيرًا في هذا الموضوع، بل سنبسّط الأمور قدر الإمكان. من المهم أن يكون اللاعب على دراية بالنظريات العلمية التي تدعم هذا التدريب ودورها في تحسين مستوى الأداء، حتى يشعر بالاعتناء أثناء التطبيق العملي ويثق في النتائج التي أظهرتها مجموعة واسعة من الأبحاث. كما أننا استندنا إلى آراء عدد من أبطال العالم الذين حاولنا تقديم لمحة عن تجاربهم في هذا المجال.

الاحتمال الأول : نظرية التعلم الرمزي.

الاحتمال الثاني : النظرية العضلية العصبية النفسية.

### - نظرية التعلم الرمزي Symbolic Learning Theory

تفسر هذه النظرية حدوث التدريب العقلي من واقع تأثير الجانب المعرفي حيث تشير إلى أن التصور العقلي يمثل جزء من نظام الرموز (الشفرة) و الذي يساعد اللاعب على تفهم الحركة، وتؤكد النظرية أن كل حركة نقوم بها في الحياة تم وضع رمز Symbol لها وطبعها في العقل Blue print في الجهاز العصبي .

لذا، عندما نسترجع مهارة رياضية في أذهاننا، فإننا في الواقع نعيد نسخ كل حركة تتعلق بتلك المهارة ونقوم بإنشاء إشارات رمزية لها. من خلال ممارسة الكثير من التدريب العقلي، نبني مرحلة معينة للحركة تجعلها آلية وسهلة الاسترجاع.

و على سبيل المثال إذا حاولت اللاعبة وفاء البغدادي بطة مصر في دفع الجلة أو اللاعب رؤوف عبد الكريم بطل مصر في رياضة الجمباز لتطوير مهارة معينة، يتم تقسيم محتوى هذه المهارة أو الواجب الحركي من خلال الاسترجاع العقلي لكل مقطع في تسلسل هذه المهارة. وبهذه الطريقة، يتم إعداد رمز خاص لكل حركة من حركات اليد، الرسغ، الساعد، ، الكوع، وهكذا من الحركات المشتركة في المهارة حتى يتم تسجيلها كنسخ للمهارة وفي الحقيقة يتم تكوين رمز من هذه المحتويات هذا الرمز يشكل أو يكون صداقة وتعارف ، أي علاقة تساهم في تطوير المهارة وتوصلها إلى مرحلة من الدقة والإتقان وفي النهاية الآلية.

ويجب الإشارة إلى أن التطوير المذهل للرمية الحرة في كرة السلة هو نتاج نظرية التعلم الرمزي وتطبيقها في المجال الرياضي.

حيث تساهم هذه النظرية في إعداد الممارس من خلال النقاط التالية :

- إمكانية استرجاع أبعاد المهارة .
- الخصائص المميزة للمهارة.
- تحديد أهداف المهارة .
- التعرف على مشاكل .
- الإجراءات المؤثرة في الأداء .
- التخطيط لأداء المهارة.

يساهم انتقال هذه الأبعاد المعرفية إلى الجهاز العصبي المركزي في تحسين الأداء.

- النظرية العضلية العصبية والنفسية Psychoneuro Muscular Theory

يعمل العقل حتى في حالة جلوسنا في هدوء على مقاعدنا، فنحن ننتج انقباضات عضلية صغيرة للغاية تماثل تلك المتضمنة في المهارة، ومن هنا يبدو أن لهذه النظرية منطقاً مقبولاً .

تفسر هذه النظرية تأثير التدريب العقلي من خلال أن التصور الذهني للمهارة يؤدي إلى تنشيط العضلات المعنية بتلك المهارة، مما ينتج عنه استثارة عصبية خفيفة تكفي لتوليد تغذية راجعة حسية يمكن الاستفادة منها في تصحيح الأداء عند محاولة تنفيذ المهارة في المستقبل.

ونعرض هذه النظرية من خلال عقل لاعب الغطس الأولمبي "جريج ليوجانيس Greg Louganis" فإن الفاكسات Faxes والانقباضات الإلكترونية الأخرى ترسل باستمرار واتساق إلى العضلات والأوتار حتى تذكرهم بالوثب من سلم الغطس، استعداداً للتكور، الدوران حول محاور الجسم المختلفة ثم فرد الجسم للدخول السليم التام في الماء No-Splash هذه الرسائل تنتقل في سرعة فائقة تسبب انقباض العضلات في التتابع المناسب حتى يمكن أن تؤدي الحركة بالطريقة الصحيحة .

تم اختبار صحة هذه النظرية عدة مرات من خلال استرجاع الصور، ثم قياس النشاط الكهربائي في عضلات الذراعين والساقين باستخدام جهاز الرسم الكهربائي للعضلات (Electromyograph (EMG تدعم هذه النظرية فكرة أنه إذا قمنا باسترجاع المهارات الحركية ذهنياً بشدة عالية، فإننا نعزز الرباط الشرطي مع انقباضات العضلات، مما يؤدي إلى تحسين فعالية ووضوح نقل الرسائل عبر الخطوط العصبية العضلية. (محمد العربي شمعون و ماجدة محمد اسماعيل، 2001، صفحة 85)

#### 10-1 - المهارات العقلية الأساسية :

تلعب المهارات العقلية الأساسية دوراً مهماً في تحقيق الانجازات الرياضية وإن إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة تركز مبادئ التدريب العقلي على أهمية المهارات الذهنية ودورها في تحقيق الأداء المثالي. ويجب أن تترافق تنمية المهارات العقلية مع تطوير عناصر اللياقة



البدنية. كما أن تحسين أي مهارة عقلية يسهم بشكل فعال في تطوير المهارات العقلية الأخرى. و أن التكامل بين المهارات العقلية والبدنية والانفعالية هو الطريق إلى تطوير المهارات الحركية والارتقاء بها بمستوى الأداء.

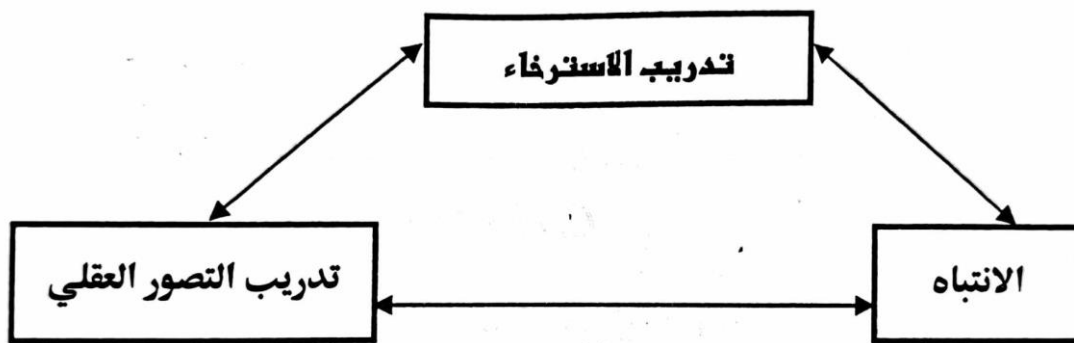
يجب أن يتم التعامل مع جميع المهارات العقلية بنفس القدر من الأهمية والاهتمام الذي يُعطى لعناصر اللياقة البدنية من قوة ومرونة ورشاقة وسرعة وتحمل .  
ومن أهم المهارات العقلية التي تستخدم في التدريب العقلي هي:

• الاسترخاء.

• التصور.

• تركيز الانتباه. (شمعون م.، 1996، صفحة 45)

وهذه المهارات النفسية العقلية تترابط وتتفاعل معا وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، وهذا يعنى أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالي في تحسين المهارات النفسية الأخرى .



شكل (01) العلاقات التفاعلية بين المهارات النفسية (العقلية) الثلاثة

وبصفه عامه هناك علاقة متبادلة بين تدريب المهارات النفسية الثلاث حيث انه كي يستطيع اللاعب الرياضي أداء تدريب الاسترخاء بصورة أفضل ينبغي عليه أن يكون باستطاعته القيام بعملية التصور العقلي ومن ناحية أخرى التصور العقلي يسهم في سرعة تعلم أداء الاسترخاء، كما يستطيع

اللاعب الرياضي تحسين قدرته على التركيز من خلال التصور العقلي ومن ناحية أخرى فإن اللاعب الرياضي كي يستطيع التصور بفاعلية ينبغي عليه أن يكون قادراً على تركيز انتباهه على التصورات المطلوبة، والتركيز الجيد للانتباه يساعد بدرجة كبيرة على إتقان أداء الاسترخاء كما أن الاسترخاء وعدم التوتر من الجوانب الهامة التي تساعد على تركيز الانتباه. (مجدي حسن يوسف و أحمد عوض عشية، 2014، صفحة 33)

- وفيما يلي عرض للمهارات التي اشتمل عليها البرنامج المقترح باستخدام التدريب العقلي:

#### 1-10-1 - الاسترخاء:

##### أ- تعريف الاسترخاء و فوائده :

إن تعلم المهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء. أو هناك تناوب بين التعليم والاسترخاء، وهذه حقيقة سواء بالتعليم الأكاديمي أو التدريب الرياضي، يجب أن يترافق التدريب مع مهارات الاسترخاء بشكل منتظم، تمامًا كما هو الحال مع أي مهارة رياضية. وعندما يتمكن المتعلم من اكتساب مهارات الاسترخاء، ينبغي عليه أن يبدأ وحدته التدريبية بفترات استرخاء قصيرة للتخلص من جميع التوترات العضلية والذهنية غير المرغوب فيها. هذا سيمكنه من التركيز بشكل أفضل على تدريبه، مما يؤدي إلى تحسين جودة أدائه. كما أن الوقت المطلوب لتحقيق مستوى معين سيكون أقل.

(Williams، 1993، صفحة 187)

قد أشار (شمعون) إلى تعريف الاسترخاء بأنه " انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقة العقلية والجسدية " (شمعون م.، التدريب العقلي في المجال الرياضي،

1996، صفحة 180)

يعرف الاسترخاء بأنه "انسحاب مؤقت ومقصود من الأنشطة يتيح فرصة لإعادة شحن الطاقات البدنية والعقلية والعاطفية بشكل كامل" . كما يعرف بأنه "مقدرة اللاعب على التحكم والسيطرة في أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر".

في حين يعرفه البعض بأنه "عدم أداء أي شيء مطلقاً باستخدام العضلات أو فك أسر أو إطلاق سراح" أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماماً أو الوصول إلى درجة الصفر تقريباً في النشاط العضلي" (مجدي حسن يوسف و أحمد عوض عشية، 2014، صفحة 34)

#### ب-أهمية الاسترخاء :

يعد الاسترخاء المدخل الأساسي قبل الدخول في تدريب أي بعد من أبعاد التدريب العقلي الأخرى، ويتحدد مدى فاعلية التدريب العقلي بمدى إتقان هذه المهارة . (علاوي، علم التدريب الرياضي، 1992، صفحة 169)

وترجع أهمية تمرينات الاسترخاء أيضاً إلى أنها تعمل على إزالة التوتر والاضطراب العصبي في المناطق التي يتركز فيها التوتر أثناء الأداء مثل الرقبة والوجه والعين والذراعين والكتف والظهر والأيدي والأرجل وهي مناطق التوتر في الإنسان الرياضي . وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جداً لكي يحافظ على المستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية . (أسعد مرزوق عبد الله، 1997، صفحة 355)

كما يساعد الاسترخاء في الوصول إلي المستوى الأمثل من الاستثارة والمحافظة على بقاء اللاعب في المنطقة المثلى. (محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، 2001، صفحة 166)

بالإضافة إلى أن تدريبات الاسترخاء تعمل على خفض درجة التوتر والقلق النفسي إلى المستوى المطلوب بالنسبة للأداء الأمثل للاعب. (محمود عبد الفتاح عنان، 1995، صفحة 315)

كما أن الاسترخاء يساعد في الوصول إلي أعلى المستويات الرياضية وذلك من خلال خفض مستويات الضغوط والقلق لدي اللاعبين سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة الرياضية ، إضافة إلى القدرة علي ضبط مستوي الاستثارة العضلية والانفعالية. (محمد العربي، 2002، صفحة 216)

بشكل عام، يُعتبر الاسترخاء أحد الأبعاد الأساسية في التحضير للمنافسات، حيث يساعد في خفض التوتر والاستثارة غير المطلوبة. أو مفهوم الذات السلبي الذي يمكن أن ينشأ في مثل هذه الظروف. (محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، 2001، صفحة 158)

وقد أثبتت العديد من البحوث أن تدريبات الاسترخاء تلعب دورا مهما في إعداد وتهيئة الجسم لمقاومة التهديدات التي قد تلحق بالفرد من المصادر الداخلية أو الخارجية التي قد تسبب الشعور المستمر بالقلق والتوتر من شيء سيحدث في المستقبل وخاصة أثناء المواقف الرياضية التنافسية . (عشيبه، 2009، صفحة 19)

### ج- أشكال الاسترخاء

هناك شكلان من الاسترخاء : استرخاء عضلي و استرخاء عقلي حسب ما وصفه (شمعون م.، التدريب العقلي في المجال الرياضي، 1996، صفحة 182) و (راتب أ.، 1997، صفحة 280)

- الاسترخاء العضلي: (راتب أ.، 1997، صفحة 281)

بهذا النوع من الاسترخاء يتدرب المتعلم على الاسترخاء الذاتي (Self directed relaxation) من خلال التركيز على عضلة معينة، يتم شدها ثم إرخاؤها إلى أقصى حد ممكن، وبعد ذلك يتم الانتقال

إلى مجموعة عضلية أخرى، مما يشمل أكبر عدد ممكن من المناطق العضلية التي يمكن شدّها وإرخاؤها.

يتضمن هذا الاسترخاء أساليب متنوعة، لكنها تتفق جميعها في الهدف، ومنها:

- الاسترخاء التعاقبي : غالباً ما يستخدم قبل المنافسات.
  - الاسترخاء التخيلي : يعتمد على تحويل البيئة الواقعية إلى بيئة جديدة تتميز بالراحة والهدوء.
  - الاسترخاء الموضعي : للتخلص من التوتر في مناطق محددة من الجسم.
  - استرخاء النفس الواحدة : من الإجراءات التي يمكن تنفيذها في الأنشطة التي تتطلب تتابع الأداء خلال فترة زمنية قصيرة.
  - استرخاء التغذية الراجعة : يعتبر هذا النوع من الاسترخاء من أكثر الطرائق في تعليم التنظيم الذاتي.
- الاسترخاء العقلي:

تأتي هذه التدريبات بعد اكتساب القدرة على الاسترخاء العضلي، حيث أنه عند التركيز على الاسترخاء، ينفصل الدماغ عن المؤثرات الخارجية، مما يسمح بالتركيز على العضلات ويؤدي إلى استرخاء ذهني أيضاً. (نشوان، 2000، صفحة 25)

ويؤكد (الهزاع، 1989، صفحة 10) على أن دور الاسترخاء العقلي بعد الاسترخاء العضلي، وذلك بعد تقليل التوتر الذي يساهم بدوره في تخفيف التوتر النفسي، وينقسم إلى:

#### - الاسترخاء الاستجابي:

يستخدم التأمل كأداة لتحضير العقل من أجل إتقان المهارة، مما يساعد على تحقيق حالة من الوعي الكامل والاسترخاء، مع تعزيز التركيز وتهدئة العقل وتقليل التوتر في الجسم.

#### - الاسترخاء المعرفي:

يساهم هذا النوع من الاسترخاء في وقف التفكير في الجوانب السلبية واستبدالها بتفكير إيجابي من خلال استخدام التحليل المنطقي السليم للأفكار.

## 10-2-1- التصور العقلي :

### أ- مفهوم التصور العقلي :

لكل فرد منا صور في رأسه، البعض منا يستعملها بطريقة عفوية أما الرياضيون فيستعملونها بصورة نظامية. التصور و التكرار العقلي يتميزان بالتكرار الرمزي أي في العقل بدون تحريك أي عضو من الجسم بحيث الدماغ لا يميز بين التطبيق العقلي أو البدني للحركي. (إفروجن نبيل، 2014، صفحة 10)

التصور العقلي مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها وهو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة التصور هو تجسيد للأشياء أو الظواهر أو الأحداث التي سبق للفرد إدراكها في تجاربه السابقة، ولا تؤثر عليه في لحظة التصور. أشارت هاريس Harris وآخرون إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية كما يمكن أن يتناولها بالتعديل و التغيير وإنتاج صور وأفكار جديدة. (مختاري صبرين و مجيد فرنان، 2022، صفحة 1508)

التصور العقلي أحد العمليات العقلية التي تميز الإنسان عن بقية الكائنات حيث أنه ما هو إلا خبره أو وقفه ذات طابع حسي يستحضرها الفرد إلى ذهنه أي استحياء هذه الأشياء في الذهن على هيئة صورة في غياب التنبيهات الحسية، يُعتبر التصور العقلي عملية تكرار إرادي للتصور الذاتي لمسار حركة رياضية محددة. يتضمن هذا التصور عوامل مثل الرؤية والسمع والإحساس بالحركة والمكان

والزمن، أي كل ما يتعلق بالحركة دون الحاجة إلى أدائها فعليًا. (أحمد عزت راجح، 1985، صفحة 261)

والتصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية visualization فهو خبرة في عيون العقل من الأخطاء الشائعة الاعتقاد بأن التصور العقلي يعتمد فقط على حاسة البصر. على الرغم من أن هذا الأمر صحيح جزئيًا، إلا أنه يمكن أن يشمل أيضًا حواسًا أخرى مثل اللمس أو السمع، أو حتى تركيبات منها. لذا يُفضل الاستفادة من جميع الحواس متى ما كان ذلك ممكنًا. (محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، 2001، صفحة 218)

والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، أما أعضاء الحواس فلا تلعب دورًا في عملية التصور. (شمعون م.، التدريب العقلي في المجال الرياضي، 1996، صفحة 219)

كما أن التصور العقلي وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقًا لهذه البرمجة. (حسن، 2000، صفحة 248)

و التصور العقلي ما هو إلا تكنيك عقلي يقوم ببرمجة عقل الإنسان لتكوين رد فعل ثم التدريب عليه بواسطة استخدام كل الحواس لخلق أو إعادة خلق الخبرة. (محمد عبد الحميد زايد، 2007، صفحة 19)

بشكل عام، يُعتبر التصور العقلي أداة تساعد على تشكيل تصورات مستندة إلى خبرات سابقة أو أفكار جديدة لم تحدث من قبل، وذلك بهدف التحضير الذهني للأداء. يُعرف هذا المفهوم بالخريطة العقلية، حيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في ذهن اللاعب، استطاع المخ إرسال إشارات دقيقة إلى أجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب منها.

ويعرف أيضا بأنه " استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى " . (محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، 2001، صفحة 210)

ويعرف أيضا بأنه "مهارة عقلية تتمثل في إمكانية الفرد على الاستدعاء الذهني لحركة أو مجموعة من الحركات بنفس طريقة وتسلسل أدائها الفعلي " . (ابراهيم عبد المقصود، 1989، صفحة 185)

ويرى "أحمد عشيبة" (2013) أن التصور العقلي هو العملية التي من خلالها يستطيع اللاعب التحكم في الأداء وتعديله وتطويره وتحسينه وأدائه في صور مختلفة وبأشكال مختلفة داخل العقل دون أدائه حركياً. (مجدي حسن يوسف و أحمد عوض عشيبة، 2014، صفحة 41)

#### ب- أهمية التصور العقلي :

يساهم التصور العقلي في زيادة الاستعداد للأداء والتفكير الإيجابي، وزيادة قدرة الفرد على تركيز انتباهه على الأداء المطلوب وخاصة قبل أداء المنافسة. (أحمد صبحي سالم، 2004، صفحة 21)

وقد اتفق العديد من المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي على أهمية التصور العقلي في المجال الرياضي حيث يساهم في :

- تعزيز الثقة بالنفس وتعزيز التفكير الإيجابي بهدف معالجة المشكلات.
- إدارة مستوى اليقظة والتقليل من قلق المنافسة الرياضية.
- التحضير للمنافسات ومراجعة تحليل الأداء.
- الحفاظ على مستوى الأداء العقلي خلال فترات الإصابة. (مجدي حسن يوسف و أحمد

عوض عشيبة، 2014، صفحة 42)



إن التصور العقلي، سواء كان داخلياً أو خارجياً، يساعد اللاعبين على تحسين أدائهم وتنقيته من خلال زيادة كفاءة الآلية الحركية، خاصة قبل خوض المنافسات. (محمد عبد الحميد زايد، 2007، صفحة

(19)

بالإضافة إلى أن تصور الأداء المهاري يؤدي إلى :

- إنشاء خريطة أو نموذج لشكل المهارة.
- تنمية تتابع عناصر الأداء من خلال الأداء في البداية بالسرعة البطيئة .تثبيت مستوى أداء السلوك الحركي. (أحمد صبحي سالم، 2004، صفحة 21)
- الإمداد بالوسائل المستخدمة لتوليد الدوافع الخاصة بالأداء الحركي.
- كما يساهم التصور العقلي في تحسين فهم اللاعب لطبيعة أداء المهارات، من خلال تقوية المسارات العصبية المرتبطة بالإشارات العصبية التي تنتقل من الجهاز العصبي إلى المجموعات العضلية المسؤولة عن تنفيذ هذه المهارات. (أحمد عزت راجح، 1985، صفحة 317)

### ج- مبادئ التصور العقلي:

توجد مجموعة من المبادئ التي تساهم في نجاح عملية التصور العقلي، وهي:

#### - التصور العقلي للأداء ونتائجه :

يجب على اللاعب أن يتخيل كل من تنفيذ المهارة والنتائج المترتبة على هذا التنفيذ. على سبيل المثال، عند القيام بمهارة الشقلبة الخلفية على اليدين في الجمباز الأرضي يجب تعليم اللاعب كيفية التصور العقلي ليس فقط للمهارة ولكن أيضاً لشكل وقفة الاستعداد لها، وشكل الذراعين وشكل الجذع وأنسب طيران والدفع بالذراعين والهبوط واللاتزان والثبات.

#### - تصور ملامح بيئة الأداء :

حيث كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحًا، كان التصور العقلي أكثر دقة. أي لابد احتواء موقف التصور كل ما يخص المهارة من ( أداء فني، مكان المنافسة الجمهور والتشجيع الزملاء الحكام.

- التركيز على الإيجابيات:

يجب أن يكون التصور الذهني موجّهًا نحو تحقيق الأداء الناجح، حيث يعزز ذلك العلاقة بين المحفز والاستجابة، مما يساهم في تحسين مستوى الأداء.

- التصور العقلي للمهارة ككل:

حيث يتم التركيز على المهارة ككل بدلاً من التركيز على جزء معين منها، مما يعزز التصور العقلي للمهارة كوحدة متكاملة.

- التصور العقلي قبل الأداء مباشرة :

يفضل أن يتم الأداء على الأقل مرة واحدة قبل التنفيذ مباشرة، ومن المستحسن تكرار الأداء أكثر من ذلك وفقًا لطبيعة النشاط والوقت المتاح.

- التصور العقلي في نفس سرعة الأداء :

يساعد اللاعب في اكتساب التوقيت المناسب لتنفيذ المهارة.

- التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت:

لتحقيق نتائج إيجابية للاعب، يعتقد البعض أن هناك مبادئ عامة للتصور العقلي تساهم في تسريع عملية التعلم واكتساب مهارة التصور العقلي، ومن أبرز هذه المبادئ:

• الاسترخاء : يفضل أن يقوم اللاعب ببعض تمارين الاسترخاء قبل ممارسة التصور العقلي،

حيث تساعد هذه التمارين على تخفيف التوتر وتمكين الجهاز العصبي من أداء وظيفته

بشكل أكثر كفاءة في إرسال الإشارات العصبية إلى مختلف أجهزة الجسم.

- **الأهداف الواقعية :** يجب أن تكون تمارين التصور العقلي لأداء مهارات معينة واقعية ومتوافقة مع مستوى الأداء الفعلي للاعب.
- **الأهداف النوعية:** وذلك من خلال تحليل الأداء إلى مراحل أو أهداف نوعية لكي يحقق التصور العقلي الفائدة المرجوة منه .
- **تعدد الحواس :** كلما تم استخدام عدد أكبر من الحواس أثناء عملية التصور العقلي، زادت الفائدة المحققة من هذه العملية.
- **سرعة الأداء :** يجب أن يتم التصور العقلي بنفس سرعة الأداء الفعلي، ولكن يمكن أن يتم التصور العقلي بمعدل أبطأ من الأداء الفعلي عند بداية تعلم المهارات الجديدة أو استخدام طريقة جديدة لأداء المهارة أو التخلص من بعض أخطاء الأداء .
- **الممارسة المنتظمة :** حيث أن مهارة التصور العقلي تتطلب الممارسة بانتظام .
- **الممارسة باستمتاع :** يجب أن تكون اللعبة مصدراً للمتعة والنجاح وتجارب التحدي. وعندما يشعر اللاعب بأنها تسبب له الملل أو التوتر، ينبغي عليه التوقف عن اللعب على الفور . (مجدي حسن يوسف و أحمد عوض عشية، 2014، الصفحات 43-45)

#### د- خصائص التصور العقلي :

- هناك مجموعه من السمات والخصائص التي تميز التصور العقلي وهي :
- تتمثل قدرة التصور في إمكانية تصميم تجربة جديدة استناداً إلى تجارب سابقة، بالإضافة إلى القدرة على استرجاع تلك التجارب السابقة من خلال الذاكرة.
  - التصور خبرة حسية واستخدام أكثر من حاسة سمعية بصرية، حس حركية، انفعالية يسهم في القدرة علي التصور بصورة أفضل .

- القدرة علي التصور بدون الحاجة لمثير خارجي لأنه خبره حسية تتطلب وجودها بالمش بدون العودة للبيئة المحيطة فيمكن تصورها عن طريق مشيرات داخلية .
- يعتمد التصور على الأسس الفسيولوجية التي تحدث في مناطق محددة من الدماغ، حيث لا تلعب الأجزاء الطرفية من الحواس دورًا في هذه العملية. ومن ثم، يمكن اعتبار التصور وظيفة مرتبطة بالذاكرة.
- التصور يستخدم مع الحركات الوحيدة والمتكررة ويمارس بنفس التوقيت والإيقاع الحركي .
- التصور يتميز بعدم الثبات وأقل وضوحا من الإدراك لأنه يعتمد على الصور التي تم إدراكها سابقًا، ينبغي أن يبدأ بالأجزاء ثم ينتقل إلى الكليات، مما يعزز القدرة على الحفظ والاستيعاب حتى تثبت في العقل.(طارق محمد بخيت، 2002، صفحة 28)

#### هـ - كيفية أداء التصور العقلي :

- لا يوجد طريقة ثابتة لأداء عملية التصور العقلي فهي تترك بكامل مكوناتها وطرق ممارستها حسب تفضيلات اللاعب الممارس وتأثير الظروف المحيطة به فهي يمكن أن تؤدي:
- في ميدان اللعب خارج ميدان اللعب .
- لفترة قصيرة لعدة ثواني، لفترة كبيرة قد تصل لساعة .
- من وضع الوقوف أو الجلوس أو الرقود .
- في سكون تام أو وجود خلفية موسيقية هادئة.
- بفتح العينين أو إغلاقها .
- قبل وأثناء وبعد الممارسة علي حسب الغرض المطلوب سواء إعداد للمنافسة أو لاتخاذ قرار أو لتحليل أخطاء . (محمد عبد الحميد زايد، 2007، صفحة 20)

## و- أنواع التصور العقلي :

تشير إليزابيث قروبوت **Elisabeth Grebot** إلى إن علم النفس المعرفي الحديث لا يقوم بتصنيف الأفراد بناءً على "الصنف" أو نوع التصور، بل يميز بين الأنواع المختلفة من الصور. يمكنك تحسين مهاراتك في التصور العقلي من خلال تشكيل سلاسل من هذه الصور التالية:

**الصور البصرية :** على سبيل المثال، يمكنك استحضار صور عقلية لـ:

- وجه أو أسلوب مشي أحد زملائك.

- باب المدخل إلى مكان العمل، وألوان بيئة العمل.

**الصور السمعية:** كمحاولة للاستماع إلى تنوع هذه الأصوات بشكل عقلائي:

- رنات الساعة، جرس المدرسة، رنات الهاتف، المنبه الصوتي لسيارة.

**الصور اللمسية:** مثل تخيل الإحساس باللمس، يمكنك تصور لمس أشياء مثل الطباشير،

المنشفة، الجلد، الرمال، الحرير، والصوف.

**الصور الحسية:** محاولة تجربة جميع الأحاسيس الجسدية، مثل: تتمل الرجلين، الشعور

بالعطش، والإحساس بالتعب.

**الصور الحركية:** التركيز على الإحساس الحركي والعضلات أثناء تنفيذ بعض الحركات مثل

التمدد، التقاط شيء من الأرض، والجلوس.

**الصور الذوقية:** كمحاولة الشعور في التصور بذوق النكهات مثل الملح، السكر، الشكولاتة.

(GREBOT ELISABETH، 1994، صفحة 63)

التصور العقلي عبارة عن سلسلة من الصور التي ذكرناها أعلاه، يرى بعض الباحثين في مجال علم

النفس بأنه يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين وهما كما يلي:

### • التصور العقلي الخارجي

هو رؤية اللاعب لنفسه، كما لو كان يشاهد فيلمًا سينمائيًا أو يتابع نفسه على شريط فيديو.

(شمعون م.، 1996، صفحة 52)

تعتمد فكرة التصور العقلي الخارجي على قدرة اللاعب على استحضار الصورة الذهنية لأداء شخص آخر، مثل لاعب بارز أو بطل رياضي، وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة العقلية كما هي.

### • التصور العقلي الداخلي:

التصور العقلي الخارجي هو ذلك التصور الذي يحدث بداخل الفرد أي تصور يكونه الفرد لنفسه يدفعه إلى القيام بحركة معينة من داخله، وليس كونه مجرد مشاهد خارجي. في هذه الحالة، يكون النشاط

العصبي مرتبطاً بالبصر والحركة. ومن المهم الإشارة إلى أن حاسة البصر تساهم بالدور

الأساسي عند استخدام نمط التصور العقلي الخارجي، بينما يساهم الإحساس الحركي

بشكل أكبر وفَعَال مقارنةً بالحواس الأخرى في تشكيل نمط التصور العقلي الداخلي. (راتب أ.، 1997،

صفحة 318)

تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارات أو

أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها. إنها عادة تتبع من داخله، وليست نتيجة لمشاهدته

لأشياء خارجية. في هذا النوع من التصور، يختار الرياضي ما يرغب في مشاهدته أثناء تنفيذ المهارات

المحددة. (حسن، 2000، صفحة 250)

1-10-3 - الانتباه :

أ - تعريف الانتباه

الانتباه هو عملية اختيار منبهات حسية دون غيرها وتوجيه تركيز النشاط العقلي نحو هذه المنبهات استعدادا للتفكير فيها أو أدائها . (محمد عبد الحميد زايد، 2007، صفحة 21)

وهو النشاط الانتقائي الذي يميز الحياة العقلية بحيث يتم حصر الذهن في عنصر واحد من عناصر الخبرة فيزداد هذا العنصر وضوحا عما عداه إنه تكيف حسي يؤدي إلى حالة قصوى من التنبيه أو حدوث تكيف في الجهاز العصبي للكائن الحي، مما يسهل عليه الاستجابة لمثير معين مع تجاهل مثيرات أخرى. (أسعد مرزوق عبد الله، 1997، صفحة 48)

كما يعتبر الانتباه هو توجيه الشعور وتركيزه نحو شيء محدد استعدادا لملاحظته أو القيام به أو التفكير فيه. (أحمد عزت راجح، 1985، صفحة 178)

والانتباه هو العملية العقلية التي بها يوجه الرياضيين ويحافظون علي اليقظة لمؤثر أكتشف بواسطة حواسهم . (مصطفى حسين باهي، 1998، صفحة 72)

أو هو القدرة على التعامل مع كميات محددة من المعلومات منتقاة من كم هائل من المعلومات التي تزودنا بها الحواس أو الذاكرة . (Sternberg، 2003، صفحة 32)

قد يستخدم مصطلح التركيز Concentration والانتباه Attention في المجال الرياضي علي نحو مترادف والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع فتركيز الانتباه هو تطبيق الانتباه وتنبيته علي مثير معين فهو بمثابة انتباه انتقائي فكلما زادت مقدرة الرياضي علي التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل فالرياضي الذي يفقد إلي التركيز ولو بنسبة ضئيلة فإن ذلك يؤثر سلبيا علي أدائه ويحول دون تحقيق أقصى أداء ممكن. (أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، 2000، صفحة 361)

## ب- أهمية الانتباه:

لعملية الانتباه الدور الكبير في حياة الإنسان لمساهمته في التعرف على البيئة وتكيفه واتصاله بها ويعد من الأسس التي تقوم عليها معظم العمليات العقلية فعملية الانتباه تساعدنا في معرفة الأشياء وسرعة فهمها واستنتاجها فالإنسان يتعرض يومياً للعديد من المثيرات الحسية عبر حواسه الخمسة، ولكن قدراته الجسدية والعقلية لا تمكنه من التعامل مع جميع هذه المثيرات في آن واحد، مثل الاستماع إلى شخصين أو إدراك صورتين مختلفتين في نفس الوقت. لذا، يلعب الانتباه دوراً مهماً في مساعدة الفرد على اختيار المثيرات التي يرغب في التركيز عليها، بينما يتم تجاهل المثيرات الأخرى وكأنها غير موجودة. وبالتالي، يمكن تعريف الانتباه بأنه "العملية العقلية والنفسية التي تتيح للفرد اختيار مجموعة من المثيرات المتدفقة والتركيز عليها، مع تجاهل المثيرات الأخرى. (الزيات، 1998، صفحة 95)

وتظهر الأبعاد المعتادة للتركيز للفوز في المنافسة في القدرة علي التحكم في الأفكار والاستثارة بؤرة الانتباه، فالتحكم العقلي يسمح للرياضي بحذف كل الأفكار ويوجه الرياضي للعمليات والمهام المتأولة. (محمد عبد الحميد زايد، 2007، صفحة 21)

ويعد الانتباه واحداً من أهم المشاكل المتعلقة بمستوي الإعداد النفسي ، وقياس هذا العنصر لدي الرياضيين يعطي مؤشراً حقيقياً عن المتغيرات التي تطرأ في لحظة معينة علي النشاط النفسي للاعب . كما أن تحديد الأولويات الواجب الانتباه إليها وكيفية تحويل الانتباه إلي المتطلبات النفسية التنافسية، ودرجة الشدة أو تركيز الانتباه هي مهارات ضرورية للأداء الأمثل .

وتتطلب الأنشطة قدراً من الانتباه يختلف من نشاط لآخر من حيث ما يتطلبه من حده أو ثبات أو تحويل أو تركيز الانتباه الذي يؤثر علي السلوك الحركي للاعب أثناء الأداء وبالتالي يؤثر علي مدي



وصول الرياضي إلي المستويات الرياضية العالية وتحقيق الفوز . (مجدي حسن يوسف و أحمد عوض عشيبة، 2014، الصفحات 52-53)

### ج- مظاهر الانتباه :

تتسم عملية الانتباه بعدة مظاهر، ومنها ما يلي:

- أولاً : شدة الانتباه : تعتبر اكبر الطاقة العصبية يمكن فقدانها خلال النشاط الذي تتداخل فيه العمليات النفسية التي تتم بدقة ووضوح وسرعة.
- ثانياً : تركيز الانتباه : هو العملية أو النشاط النفسي (الانتباه) الذي يركز على شيء واحد أو نشاط محدد فقط.
- ثالثاً : تحويل الانتباه : هو القدرة على تحويل الانتباه بسرعة من نشاط إلى آخر مع الحفاظ على نفس المستوى من التركيز.
- رابعاً : توزيع الانتباه : إنها العمليات والنشاط النفسي (الانتباه) الذي يركز على مجموعة من الأشياء أو الأنشطة في آن واحد.
- خامساً : ثبات الانتباه : القدرة على الحفاظ على تركيز عالٍ لأطول مدة ممكنة. (العتوم، 2010، صفحة 63)

### د- العوامل المؤثرة في الانتباه:

#### العوامل الداخلية:

- الخصائص المميزة للحواس .
- مستوى الاستثارة والتنشيط.
- السمات الشخصية توقع المثير.

### العوامل الخارجية :

- كمية وصعوبة المعلومات أو المثيرات.
- الضغوط الخارجية .
- الوقت اللازم لتركيز الانتباه .

### هـ - تركيز الانتباه :

تركيز الانتباه عملية عقلية لا يمكن الاستغناء عنه في التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، إذ في أثناء ذلك تحدث مواقف وحالات تتطلب من المتعلم أو اللاعب الملاحظة المستمرة وبقظة دائمة وتركيز دائم حتى يمكنه التغلب على هذه المواقف المفاجئة و الصعوبات غير المتوقعة التي غالبا ما تظهر في ظروف اللعب الحقيقية . (هارة، 1990، صفحة 298)

يعتبر التركيز أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين، يعتبر التركيز العنصر الأساسي لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة بمختلف أشكالها. إذ أن تشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء، فالافتقار إلي التركيز يمثل واحدة من أهم المشكلات في المجال الرياضي لأنه يؤدي إلى أخطاء عقلية أثناء أي أداء ولذلك يعتبر تدريب التحكم في التركيز والانتباه من المهارات النفسية الأساسية لنجاح الأداء وتحقيق المتعة. كما أن التفوق في الأداء لا يتحقق إلا عندما يكون اللاعب في حالة من الطاقة المثلى. وذلك عن طريق التحكم في التركيز والانتباه. (أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، 2000، صفحة 269)

فحدوث الإنجازات الرياضية العالية يتعلق بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى، حيث يتميز هذا الوضع بتوجيه الانتباه بشكل كامل نحو أداء المهارة. تُعتبر مهارات الانتباه من المهارات النفسية الأساسية. للأداء الناجح . (محمد العربي شمعون، 2001، صفحة 24)

إن زيادة مستوى إتقان المهارات الحركية لا تعتمد فقط على مؤهلات التدريب، بل تتعلق أيضًا بقدرة الفرد على تركيز انتباهه. ، (Pedersen DM, 2000, p. 36)

وقدرة اللاعب على التركيز إنما تؤثر في النهاية على عملياته الإنتاجية . (محمد العربي شمعون، 2001، صفحة 156)

و يعرف تركيز الانتباه بأنه "تجميع الأفكار والعمليات الفكرية كافة بنقطة واحدة لخدمة العمل المهارى المراد تحقيقه" . (محجوب، 2001، صفحة 30)

كذلك هو "عزل كل المثيرات و توجيه الانتباه إلى مثير واحد فقط" (خيون، 2002، صفحة 48) و يعرف تركيز الانتباه بأنه " عبارة عن العمليات والنشاط النفسي أي الانتباه الموجه نحو شيء أو نشاط واحد فقط " (أحمد محمد عبد الحميد، 1994، صفحة 23)

يعرف أيضًا بأنه عملية اختيار وتحضير ذهني، أو هو توجيه الشعور وتركيزه نحو شيء محدد استعدادًا لملاحظته أو التفكير فيه أو القيام به. (أحمد محمد عبد الحميد، 1994، صفحة 184)

#### الخلاصة:

في هذا الفصل، تناولنا تعريف التدريب العقلي وأنواعه المختلفة، بالإضافة إلى أهداف هذا النوع من التدريب والنظريات المرتبطة به. وفي النهاية، قمنا بشرح المهارات المتنوعة المستخدمة في هذا المجال. نظرًا لأن الدراسة الميدانية تعتمد على التجريب وتطبيق برنامج تدريبي يتضمن مجموعة من المهارات، سنركز في الفصل التالي على رياضة الجيدو، حيث تعتبر المهارات المستخدمة فيها المتغير التابع في هذه الدراسة.

# الفصل الثاني

- رياضة الجيدو -

---

---

## تمهيد:

تُعتبر رياضة الجيدو من الرياضات التي تعود بالنفع على العقل والجسد والروح. إنها فن راقٍ يسهم في تحقيق التوافق العضلي والعصبي، حيث يتمتع أقوى ممارسي الجيدو بمرونة عالية وهذوء أعصاب. تعود أصول هذه الرياضة إلى الجوجيتسو، وتُعتبر إحدى أساليب الدفاع عن النفس عن طريق الهجوم والقتال بدون سلاح. لذا، سنستعرض في فصلنا هذا تاريخ الجيدو، والتعريفات المتعلقة به، والفنون المستخدمة فيه، بالإضافة إلى المهارات التي يتم دراستها و طرق تدريبه و أهمها ما تركز عليه دراستنا و هو التدريب بتقنية القتال الوهمي .

## 2-1- نبذة تاريخية عن رياضة الجيدو:

يعتقد البعض أن لعبة الجيدو يابانية الاصل و لكن ترجع ناشئتها إلى بلاد الصين، حيث كان هناك رجلا من مقاطعة نجازاكي يدرس في الصين أسمه الأستاذ (أكياما أو شيتو) و هناك شاهد مصارعة أهل الصين و أبدا إعجابه بها و قام بدراسة ثلاثة مهارات منها، و رجع من بلاد الصين إلى بلاده و قام بتعليم المهارات الثلاثة إلى أهل مقاطعته، ولم يكتفي بذلك فقام بدراسة المهارات الثلاثة و أبتكر منها (28) مهارة، وأنشئ مدرسة لتعليم مهاراته و أطلق عليها أسم (يوشن ريو )، و انتشرت هذه المهارات و أطلق عليها (الجوجيتسو)، وأصبحت مادة أساسية تدرس في معظم المدارس اليابانية (الحليم، 2013)

إن جذور رياضة الجيدو ترجع إلى رياضة تسمى الجوجيتسو والتي نشأت لأول مرة في بلاد التبت ثم انتقلت إلى الصين ومنها إلى جزر اليابان؛ وانتقلت رياضة الجوجيتسو إلى اليابان عن طريق طالب يدعى "أوكياما أوشيتو" وهو من مقاطعة نجازاكي، وكان يدرس العلوم في الصين، وقد إستغل معرفته بالنواحي التشريحية في بناء حركات من الجوجيتسو، ومن ثم أصبحت له مدرسة في الجوجيتسو.

(الشرقاوي، 2017، صفحة 29)

الجيدو رياضة تقليدية إسمها القديم " جوجيتسو " عرفت سنة 775 سنة قبل الميلاد والتي تعني التقنية المرنة وكان يتميز بالخشونة والخطورة وكانت غالبا ماتنتهي المنافسة بمقتل أحد المتنافسين، ومن ذلك الوقت قامت العديد من مدارس الجيدو بتطوير وتعديل تقنيات عديدة من الجوجيتسو .(كمال، 2009، صفحة 14)

ويعتقد الكثيرون بأن الجوجيتسو قد تكون مثل المصارعة و لكن المصارعة تختلف في الحقيقة اختلافا بسيطا ، لأن المصارعة تنتهي بالتغلب على الخصم بواسطة القوة المطلقة، بينما تهدف الجوجيتسو إلى الاستسلام للقوة أي الانقياد التام للخصم حتى يهدأ ثم الهجوم المفاجئ للقضاء عليه . ويرجع تأسيس رياضة الجيدو الحديثة إلى السيد " جيغورو كانو "والذي إشتق فنون ومهارات الجيدو من المصارعة اليابانية القديمة الجوجيتسو (الشرقاوي، 2017، صفحة 29)

الجيدو معناه الفن الرفيع أو المرن ؛ وفي عام 1860 م ولد جيغورو كانو شيهان باليابان؛ كان منذ الصغر ضئيل الجسم و ضعيف البنية ولتقوية هذا الجسم بدأ ممارسة فن الجوجيتسو في عمر 17 سنة، وفي عام 1880 م كان يعمل مدير لجامعة طوكيو، وقام بدراسة جميع الفنون القتالية المختلفة الموجودة في ذلك الوقت ومنها الجوجيتسو، و قام بتطويرها وحذف المهارات الحركية الخطيرة التي تؤدي أحيانا للموت حتى يمكن ممارستها كرياضة مبنية على أسس علمية ( حركية تشرحية ) و وضع لها القوانين والقواعد، أي أنه ارتقى بفن القتال الجوجيتسو إلى فن متطور أسماه فن الجيدو، وفي عام 1882م أسس جيغورو كانو المؤسسة العالمية لتعليم وتدريب فنون الجيدو المختلفة (الكودوكان) بطوكيو، وانتشرت رياضة الجيدو في الجامعات ثم المدارس وأصبحت الرياضة الشعبية في اليابان ثم إنتشرت في جميع أنحاء العالم على يد تلاميذ جيغورو كانو؛ حيث تأسس الإتحاد الدولي للجيدو عام 1952 م،

وكان يضم 12 دولة وأقيمت أول بطولة للعالم عام 1952 م واشترك فيها 21 دولة؛ ا ونضمت رياضة الجيدو إلى الألعاب الأولمبية بأولمبياد طوكيو عام 1964 م. (الرؤوف، 2005، صفحة 4)

#### • الجيدو و التاريخ :

- في عام (1882) قام السيد (جيجور كانو) بدراسة و تحليل المهارات وحذف منها المهارات الخطيرة وأضاف إليها بعض المهارات الفنية المبتكرة المرنة و أطلق عليها الجيدو حيث أن كلمة الجيدو تتكون من مقطعين الأول (جو) وتعنى (المرونة) و الثاني (دو) و تعنى الفن وبذلك يعتبر الجيدو هو فن المرونة ، وقام بإنشاء أول مؤسسة علمية لدراسة و تعليم فنون الجيدو وأطلق عليها أسم (الكودوكان) و كلمة الكودوكان تتكون من ثلاثة مقاطع الأول (كو) وتعنى (تعليم) والثانى (دو) وتعنى (الفن) والثالث (كان) وتعنى (جامعة) فالكودوكان هو ( الجامعة التي تقوم بتعليم فن الجيدو.

- في عام (1902) كلف السيد (جيجور كانو) الأستاذ (ياماشيتا) للسفر إلى أمريكا وقام بتعليم فنون الجيدو لطلبة الكلية الحربية .

- في عام (1934) سافر الأستاذ (أبى) إلى فرنسا مندوبا عن الكودوكان لتعليم فنون الجيدو هناك.

- في عام (1938) سافر الأستاذ (كوزومي) إلى إنجلترا وقام بتعليم فنون الجيدو هناك ثم قام بفتح

مدرسة لتعليم فنون الجيدو و أطلق عليها أسم (جيدوكواى ) ،

- في عام (1952) تشكل الاتحاد الدولي للجيدو برئاسة الأستاذ (ريسى كانو) وكان يضم (17)

دولة .. وفي عام (1956) أقيمت أول بطولة عالمية للجيدو .

- في عام (1963) تشكل الاتحاد المصري للجيدو .

- وفي عام (1964) أنضمت لعبة الجيدو إلى الألعاب الأولمبية في دورة طوكيو.

- في عام (1984) حصل البطل المصري محمد رشوان على المركز الثاني والميدالية الفضية في دورة لوس انجلوس .

- وفي عام (2008) حصل البطل المصري هشام مصباح على المركز الثالث والميدالية البرونزية في دورة بكين .

- في عام (2011) حصل البطل المصري إسلام الشهابي على المركز الأول في بطولة العالم.

## 2-2- تعريف رياضة الجيدو :

رياضة الجيدو نوعا من أنواع النزال مثله مثل المصارعة ، فنظرياته و أساليبه المستخدمة مبنية على رمي الخصم أرضا أو مسكه أو شل حركته .

و هي وسيلة دفاعية هجومية راقية تتطلب مهارة فائقة لها قواعدها وأصولها العلمية مستخدما فنون مختلفة لتحقيق أقصى كفاءة للعقل والجسم.

يعرف **جيغورو كانو** الجيدو : "بأنه طريقة الاستخدام الأمثل لقوة الفرد العقلية والبدنية بالتدريب على فنون الدفاع والهجوم ويستطيع الفرد غرس القيم الروحية والبدنية والارتقاء بالحواس وبالتالي يكون الهدف البعيد للجيدو هو بناء الفرد ذاتيا من اجل الكمال لنفسه ولنفع العالم "

ويعرف **(كوزومي )** الجيدو بأنه : "رياضة لكل رجل يخطو الشارع وهو نوع من حيل الجوجيستو في الدفاع عن النفس وهو شكل من أشكال المصارعة أو أسلوب للقتال بدون سلاح"

كما يعرف **(ستيوارت)** الجيدو بأنه قدرة المتنافسين في الكفاءة على رمي أحدهما بقوة و بسرعة على الظهر ، فهو نشاط تروحي له قواعد يمنع إصابة كلاهما . (المجيد، 2009، الصفحات 26-27)



**تعريف (هاريسون) :** "هو يعبر عن الفن الياباني العريق للدفاع والهجوم عن النفس بدون استخدام أسلحة قاتلة " . تعريف دائرة المعارف الألمانية : " هو رياضة شعبية عامة تمارس من سن الطفولة إلى مرحلة متقدمة من السن بغرض البناء البدني المتكامل " .

**تعريف (ستيورت) :** " هو قدرة المتنافسين في الكفاءة و الوزن على رمي إحداها بقوة وسرعة على الظهر وهو نشاط تروحي له قواعد يمنع إصابة كلاهما " .

**تعريف (توني راي ) :** هو شكل من أشكال المصارعة و يهدف إلى استخدام فنون الرمي من وضع الوقوف وكذلك فنون اللعب الأرضي للتغلب على المنافس بأقصى أداء و أقل مجهود ممكن " .

**تعريف (مراد طرفة) :** "هو نوع من أنواع النزال مثله مثل المصارعة، فنظرياته و طرقه المستخدمة مبنية على رمي الخصم أرضاً أو مسكه أو شل حركته " .

**تعريف (يحيى الصاوي) :** " هو مصارعة يابانية دفاعية هجومية، تهدف إلى الانتصار على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة بأقل مجهود مستخدماً الفنون المختلفة المستندة على قواعد وأصول علمية، لتحقيق كفاءة قصوى للعقل و الجسم " .

**تعريف (محمد حامد شداد) :** " إن الهدف البعيد للجيدو هو بناء الفرد ذاتياً من أجل الكمال لنفسه والنفع للعالم " .

**تعريف (حسن فتحي ) :** " هو رياضة تمارس على ملعب (تاتامي) مصنوع من القش المضغوط وتبلغ مساحته (1414) متر كحد أدنى أو (16×16) متر كحد أقصى و تضم مهارات لعب من أعلى و لعب أرضي " .

**تعريف (فتح الله بركات) :** "الجيدو كالملاكمة والمصارعة الرومانية، لكنها تختلف عنهما من حيث اعتمادها على الفن أكثر من اعتمادها على القوة الجسمانية كما أنها ليست غامضة و لا خطيرة و لا مؤلمة، وتعتمد على خصائص عديدة تكتسب بالتمرين المستمر دون توقف .

**تعريف (ياسر عبد الرؤوف ) :** " هو مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الفوز على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة بأقل مجهود مستخدما فنون الجيدو المختلفة مثل الرمي من أعلى واللعب الأرضي للحصول على النقطة الكاملة (إيبون) لإنهاء المباراة أو درجة أقل منها مع الاستمرار في اللعب لمدة خمس دقائق".

**تعريف (إيهاب عفيفي) :** " هو رياضة من الرياضات التنافسية ذات الأداء السريع و تتميز بالتفاعل والديناميكية طوال المباراة وتتميز بالهجوم المستمر على المنافس للحصول على النقطة الكاملة (إيبون) ".

**التعريف عبد الحليم محمد:** " هو فن ويهدف إلى رمي المنافس على ظهره بقوة و سرعة في اللعب من أعلى أو تثبيته لمدة (25) ثانية أو خنقه أو كسره في اللعب الأرضي " (الحليم، 2013، صفحة 16)

## 2-3- نظرية مؤسس رياضة الجيدو :

اعتبر **جيغورو كانو شيهان** الجيدو من أشكال التهذيب الفكري كنوع من الرياضة وطريقة للدفاع عن النفس، و أكد **كانو** على شعارين: أقصى فاعلية بأقل جهد، وكذلك تبادل النفع والفائدة، أما نظرياته في تدريب رياضة الجيدو أن يكون ذا هدفين:

أولهما تحقيق الفائدة الجسمية ، ثانيهما : التربية الذهنية mental education

وكان الهدف الثاني هو المرشد الذي عمل في ظله **جيغورو كانو** ، أي طريق العمل في هوى العقل ، أي الاتجاه الذي كان ركيزته الاستناد عليه ألا وهو التدريب العقلي ، ومكنته من أن يضع منهجا وطريقة لهذا الفن المرن وهو رياضة الجيدو . وبهذا تمكن من جعل رياضة الجيدو رياضة ذات أسلوب بدلا من الجوجيستو ذات المهارات والحيل.

وكان مبدأه الأخلاقي يتلخص في شعارين:

**أولهما: جيتا- كيو jita-kyo** وهي تعني حرفيا ( المصلحة المتبادلة مع اليسر ) وعليه لابد أن يعرف أنه يمارس فنا له أخطار كثيرة محتملة الوقوع ، وبالتالي لابد من وجود نظام ذاتي ، الجيدوكا (judoka) وسيطرة شخصية من أجل الحفاظ على سلامته وسلامة منافسه ، وهذا لا يأتي من خلال التركيز والانتباه أثناء التدريب أي من خلال تحكم الفرد في ذاته وعدم انفعاله.

**ثانيهما: التدريب العقلي** يظهر ويتركز من خلال ممارسة الجيدو ويظهر ذلك بوضوح في فترات التدريب إذ يحاول الجيدوكا أن يسيطر على شعوره أي القدرة على التركيز المطلق المقرون بالهدوء والشعور بالرضا حتى يتمكن الجيدوكا من فهم شخصيته المزوجة ويقصد بها هنا:

الشخصية الأولى :خلال تصرفاته العادية وتعامله مع الناس.

الشخصية الثانية : من خلال قيامه بالتدريب و المنافس. (المجيد، 2009، صفحة 30)

ويؤكد ذلك القول الشائع : «اتق شر الحليم إذا غضب» فالشخص الحليم الشخص الوديع الذي يتعامل مع الناس بالحسنى هذا الشخص إذا غضب وفاض به الكيل انقلب إلى وحش كاسر أي تعامل مع الناس بشخصية أخرى غير الشخصية المعتادة والمعروفة عنه ؛ وذلك لأن هناك ارتباطا وثيقا قائما بين رياضة الجيدو والديانة البوذية . فقد كان لاعبو الجيدو الأوائل يقومون بدراسة الديانة البوذية ثم يتدربون على مهارات الجيدو. ولا عجب من أن كثيرا من الطلاب البوذيين يتدربون على مهارات الجيدو

وكنظام تطبيقي من أجل التدريب العقلي .وخير مثال لذلك أن الطلاب من مذهب الزن Zen Students كانوا يمارسون الجيدو كنوع من التدريب العقلي - كذلك هناك جماعة وثنية في بلدة تنري Tenri City في اليابان وتعدادها أكثر من ثلاثة ملايين نسمة قد ركزوا على دراسة الجيدو في برامجهم ؛ وذلك بغرض التدريب العقلي كذلك نجد أن جامعة تنري Tenri University هي جامعة أبطال الجيدو لتفوق طلابها، ومن المهم أن تشير إلى أن السيد - ناكاياما The Patriarch of tenri Nokayama ، لبلدة تنري هو ذاته احد أبطال الجيدو العظام وحاصل على الحزام الثامن (هاتشيدان) لذلك اعتبرت رياضة الجيدو ثقافة روحية بالنسبة للشعب الياباني "Spiritual Culture" .

وقد ذهبت قوة شعار الجيتا كيو إلى مدى أبعد مما كان متوقعا، فلا بد وأن تتحقق الصداقة بين الأفراد وبالتالي بين الأمم وبعضها كمفهوم لهذا الشعار فليس هناك تفريق طبقي أو ديني أو عنصري على بساط الجيدو ،وعلى الجيدوكا أن يقوموا بمساعدة بعضهم البعض. أي أن يقوم الجيدوكا ذو الحزام الأعلى والأكثر خبرة ومهارة بمساعدة الجيدوكا ذي الحزام الأصغر والأقل خبرة، إذ إن رياضة الجيدو ليس بها مهارات سرية وقفا على أحد أو أن تتوارثها مجموعة دون أخرى بل هي رياضة للجميع ولمن يريد أن يمارسها ، والشعار الثاني لمؤسس الجيدو الأستاذ (جيجوروكانو شيها) :

ماهية رياضة الجيدو : (جوهرها - مضمونها أي سريوكو - زنيو Seiryoku Zenyo )

ومضمونها الحرفي هو "فاعلية كبرى بمجهود قليل"

Seiryoku - Zenyo : "maximum efficiency with minimum of effort"

وهذا الشعار هو أساس نظرية الاسترشاد في اختيار مهارات الجيدو، وإن الاستخدام المشترك بين

الكفاية العقلية والوظيفية وبفعالية هو أساس النجاح. (طرفة، 2001، الصفحات 78-79)

## 2-4- الاتحادية الجزائرية لرياضة الجيدو :

- التأسيس :تأسست عام 1964، ومقرها في الجزائر العاصمة
- عضوية :تابعة للاتحادية الدولية للجيدو (IJF) والاتحاد الإفريقي للجيدو(AJU) ، بالإضافة إلى اللجنة الأولمبية الجزائرية.
- المهام الرئيسية:
- تنظيم بطولات وطنية: بطولة الدوري المفتوح (Open)
- كأس الجزائر للفئات الصغرى والكبار (رجال/نساء)
- إدارة وتكوين المنتخب الوطني (الأكابر ، الأشبال ، الناشئين، ذوي الهمم).
- إعداد المدربين والحكام، وتنظيم دورات تأهيلية داخل البلاد وخارجها.
- إنجازات رياضية بارزة
- ميداليات أولمبية :معنونة عبر المنتخب الوطني؛ أبرزها ميدالية برونزية سوريا حدّاد في أولمبياد 2008 .
- إفريقيا:
- أفضل دولة في بطولة إفريقيا للجيدو 2022 في وهران .
- تربّع المنتخب الجزائري على مراكز الصدارة في Open Africa لعام 2025 (أولمبياد الجزائر وتونس).
- تُعدّ الجزائر الدولة الأكثر تتويجًا في البطولات الإفريقية (العب إفريقيا، بطولة الإفريقية..)
- الرابطات الولائية لرياضة الجيدو :
- رابطة الجزائر العاصمة / رابطة وهران / رابطة تيزي وزو / رابطة قسنطينة / رابطة تلمسان / رابطة المدية / رابطة الجلفة / رابطة عين تيموشنت / رابطة غرداية
- توجد ولايات اخرى تحتاج لتأكيد رسمي لوجود الرابطة الولائية بها كما توجد قرابة 14 ولاية لا تحتضن رابطة لرياضة الجيدو . ( D G P S D .2017 p. 90)

## 2-5- التقاليد الواجب مراعاتها عند ممارسة رياضة الجيدو :

### 2-4-1- ما يتوجب مراعاته في رياضة الجيدو:

- تتوقف صلاحية أي صالة التدريب وممارسة الجيدو تتوقف على مساحتها ، وكذلك نوع التتامي الموضوع داخلها من حيث المواصفات التي وضعت من قبل الاتحاد الدولي منعا لحدوث الإصابات.
- المساحة يحددها العدد المشارك في القاعة (  $14*14$  /  $16*16$  ) الذي يمكنه التدريب على المهارات داخل مساحة كافية تحقق له الأمان.
- يراعى أن تكون المجموعات المشاركة في التدريب أن تكون متقاربة من حيث عامل السن قدر الإمكان.
- مراعاة قص الأظافر وعدم تركها طويلة سواء بالنسبة لأصابع اليد أو القدم ، خاصة الإبهام
- ارتداء أي حلي أو سلاسل سواء جول المعصم أو الرقبة أمر مرفوض وممنوع بتاتا أثناء التدريب
- الشعر الطويل بالنسبة السيدات لا بد من رفعه عن طريق حلقة من المطاط أو شريط ، وأي رافع للشعر سواء كان من المعدن أو البلاستيك ممنوع.
- بذلة التدريب لا بد أن تكون خالية من أي بروزات ناتجة عن الخياطة لأجزاء قد تمزقت لأنها تسبب آلاما في الأماكن الحساسة من الوجه وذلك عند احتكاكها بالجلد.
- ارتداء أي حذاء من أي نوع غير مسموح به على البساط إطلاقا. (طرفة، 2001، صفحة

(129)

### 2-4-2- ما يتوجب الابتعاد عنه:

- لا تدخل أصابع يدك داخل الكم بالنسبة لمنافسك ثم تقوم بالعصر.

- لا تحاول منع التنفس منافسك سواء ن طريق أحد أطرافك أو بأي جزء من السترة.
- لا تحاول تشبيك أصابع يدك بأصابع منافسك أو تحاول ليهم أو ضغطهم
- لا تقم بأداء أي مسكة أو عمل قفل على رقبة منافسك بينما تقوم بتنفيذ رمية لأنه يؤدي

إلى إصابة

العمود الفقري.

- إذا هاجمت منافسك من الخلف وهو واقف معتدلاً على البساط لا تقم بضمه إلى صدرك

وسحبه

وسقوط للخلف لأن ذلك يؤدي إلى إصابتك.

- لا تقبض بيدك معاً على رجل منافسك بينما تحاول كنس القدم الأخرى المرتكز عليها.
- لا تمسك بحافة السترة والكم من نفس الجهة ما لم تكن تقوم بتنفيذ إحدى المهارات.
- لا ترفع منافسك من على البساط ثم تقوم برمييه على ظهره مرة أخرى. (طرفة، 2001،

صفحة 133)

5-2 - أساسيات الجيدو:

2-5-1 - بذلة التدريب (جودجي Judogi):

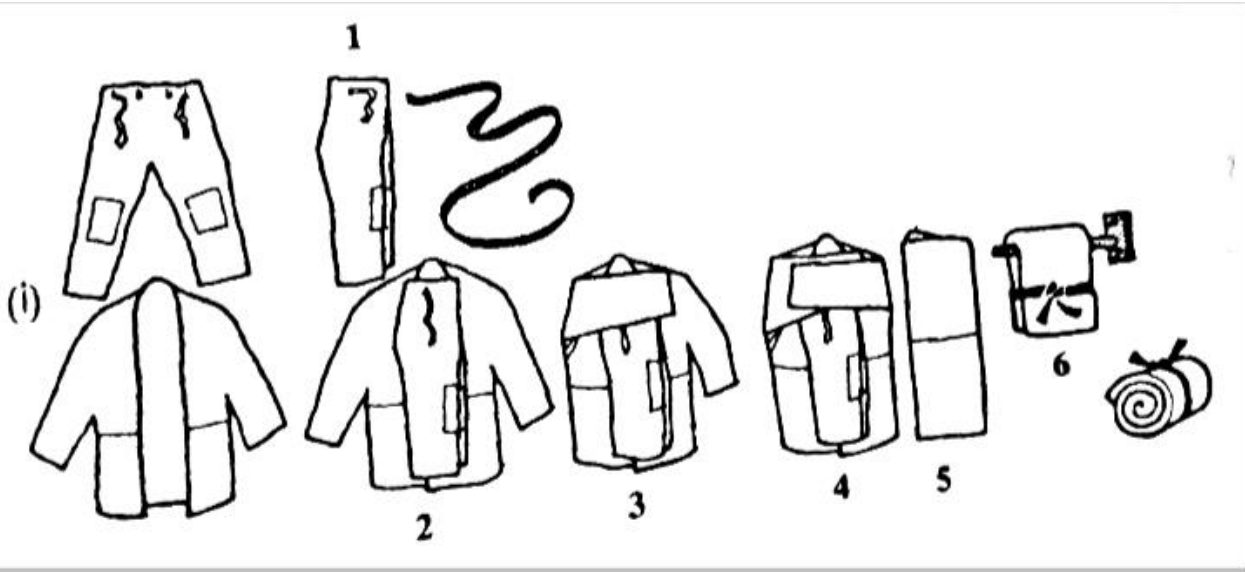
أ- تعليم المبتدئ كيفية ارتداء بذلة الجيدو (جودجي) :

يعتبر ارتداء بذلة الجيدو هو أول ما يتعلمه اللاعب عند تعلم اللعبة، وتتكون البذلة من ثلاثة قطع :

- الجاكت (يوواجي) .
- البنطلون (زيبون).
- الحزام (أوبي).

• خطوات ارتداء البدلة :

- ارتداء البنطلون : و عند ارتدائه يقوم المبتدئ بشد الخيط من الجانبين بما يتناسب مع الوسط و ربطه من الأمام في شكل عقدة ثم يقوم بإدخال العقدة داخل البنطلون لمنعها من الفك أثناء أداء التدريبات .
- ارتداء الجاكت : و عند ارتدائه يقوم المبتدئ بوضع الجانب الأيسر للجاكت على الجانب الأيمن أما بالنسبة للاعبات فتضع الجانب الأيمن للجاكت على الجانب الأيسر ويجب على اللاعب عدم ارتداء أي شيء تحت الجاكت ويسمح للاعبات بارتداء (تي شيرت) أبيض تحت الجاكت و غير مسموح بأي لون آخر . (الحليم، 2013، صفحة 23)



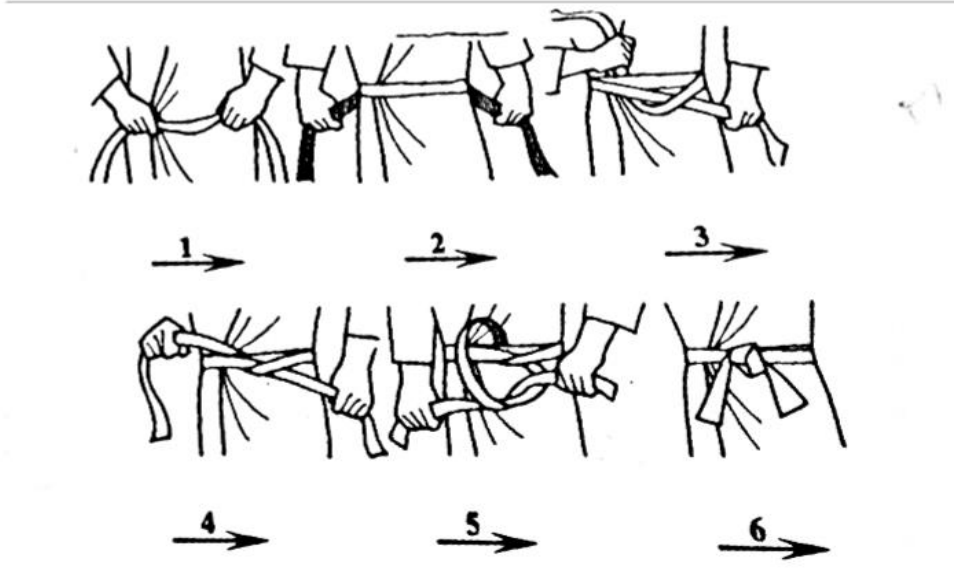
شكل (02) يوضح بذلة التدريب (طرفة، 2001، صفحة 130)

- طريقة ربط الحزام (أوبي Obi):

- ارتداء الحزام يقوم المبتدئ بمسك الحزام من المنتصف حتى يتساوى طرفي الحزام، ثم وضعه على الجاكت عند الوسط، ثم يلف الحزام عند الوسط بكلتا اليدين، ويصبح لدينا طرف في اليد اليمنى و طرف في اليد اليسرى، ثم يقوم اللاعب بإدخال الطرف الأيسر للحزام أسفل الطرف الأيمن، ثم السحب



بكلتا اليدين للطرفين، ثم وضع الطرف العلوي على الطرف السفلي و عمل عقدة ويصبح طرفي الحزام في الجانبين (الأيمن و الأيسر)، و الشكل التالي يوضح كيفية ربط الحزام. (الحليم، 2013، صفحة 24)



شكل(03) يوضح طريقة ربط الحزام (طرفة، 2001، صفحة 131)

- امسك الحزام (اوبي Obi) من المنتصف بالضبط ثم ضعه على السترة من منطقة السرة، و قم بلف بيدك خلف ضهرك ثم تبادل مسك الأطراف في كلتا اليدين.
  - ارجع بيدك مرة اخرى الى الأمام في منطقة السرة.
  - أدخل الطرف الأيمن للحزام أسفل الطرف الأيمن مارا بين السترة و الجزء السابق وضعه من الحزام.
  - اسحب بكلتا يديك الطرفين بقوة حتى يتم إحكام الوضع .
  - قم بعمل عقدة مرة أخرى مع جذب الطرفين للخارج.
  - بذلك يكون الحزام في الوضع السليم كما يجب أن يكون. (طرفة، 2001، صفحة 131)
- ب- درجة الحزام :

درجة الحزام هي التي تحدد العمر التدريبي للاعب، فاللاعب المبتدئ (كوهاي) يرتدى حزام

أبيض ، ثم يدخل اختبارات ترقى الأحزمة الترتيب الخاص بالأحزمة في الجيدو :

- 1- الحزام الأصفر في أبيض .
- 2- الحزام الأصفر .
- 3- الحزام البرتقالي في أبيض .
- 4- الحزام البرتقالي .
- 5- الحزام الأخضر في أبيض .
- 6- الحزام الأخضر .
- 7- الحزام الأزرق في أبيض .
- 8- الحزام الأزرق .
- 9- الحزام البني في أصفر .
- 10- الحزام البني .
- 11- الحزام الأسود (دان 1) .
- 12- الحزام الأسود (دان 2) .
- 13- الحزام الأسود (دان 3) .
- 14- الحزام الأسود (دان 4) .
- 15- الحزام الأسود (دان 5) .
- 16- الحزام الأبيض في أحمر (دان 6) .
- 17- الحزام الأبيض في أحمر (دان 7) .

18- الحزام الأبيض في أحمر (دان 8) .

19- الحزام الأحمر (دان 9) .

20- الحزام الأحمر (دان 10) .

وفي البطولات الرسمية يرتدى المتسابقين درجة الحزام الخاصة بهم، ثم يرتدوا عليها حزام أحمر أو أبيض للتمييز بين المتسابقين أثناء المباراة، فاللاعب الذي يتم النداء عليه أولاً يرتدى الحزام الأحمر و يقف على يمين حكم المباراة، و اللاعب الثاني يرتدى الحزام الأبيض و يقف على يسار حكم المباراة و هنا يكون كلا المتسابقين مرتدين البذلة البيضاء .

كما إنه يمكن للمتسابق الذي يتم النداء عليه أولاً ارتداء البذلة الزرقاء إذا أراد ذلك و اللاعب الثاني يرتدى بذلة بيضاء، ولا يحق للاعب الثاني ارتداء البذلة الزرقاء إلا إذا تم النداء عليه أولاً، و لذلك يجب على اللاعب ارتداء بذلة (ذات وجهين) (الأبيض و الأزرق) ويقوم بارتداء الوجه المناسب للنداء .

و من أهم التعديلات التي أصدرها الاتحاد الدولي للجيدو عام 2011م أن المتسابق الذى يتم

النداء عليه أولاً يرتدى الحزام الأبيض و المتسابق الآخر يرتدى الحزام الأحمر .

## 2-5-2- التحية :

تعتبر التحية من آداب و تقاليد الجيدو وهناك نوعان من التحية و هما:

أ- التحية من الوقوف (تاتش ريه):

- الخطوات الفنية الخاصة بالتحية من الوقوف :

- يقف المتسابقين وجها لوجه .
- تكون الذراعين بجانب الجسم .

- القدمين مضمومتين و المشطين متباعدين .
- يقوم المتسابقين بأداء التحية بميل الجذع قليلا للأمام مع تحريك اليدين من الجانب الى الفخذ .

- مع أداء التحية يكون النظر على المنافس .
- يقوم المتسابقين بالعودة مرة أخرى إلى وضع الوقوف بعد التحية

#### - استخدامات التحية من الوقوف :

- تستخدم في تحية البساط عند الدخول و الخروج .
- تستخدم في تحية المنافس قبل المباراة وبعدها .
- تستخدم في تحية المدرب قبل التدريب و بعده .
- تستخدم في تحية الحكم قبل المباراة و بعدها .
- تستخدم في بطولات الأداء الفني (بطولة المواهب) .
- تستخدم عند أداء الكاتا الخاصة بترقى الأحزمة (البنى و الأسود).
- تستخدم عند تحية اللجنة المنظمة للبطولة (قبل بداية البطولة).
- تستخدم عند تبديل الأماكن بين الحكم و القضاة في إدارة المباريات.
- يستخدمها الحكم والقاضيين قبل إدارة المباراة .
- يستخدمها الحكم و القضاة لتحية البساط ( عند الدخول و الخروج).

#### ب- التحية من الجلوس (سيزا ريه):

#### - الخطوات الفنية الخاصة بالتحية من الجلوس :

- من وضع الوقوف يقوم المتسابق بوضع الركبة اليسرى على البساط.

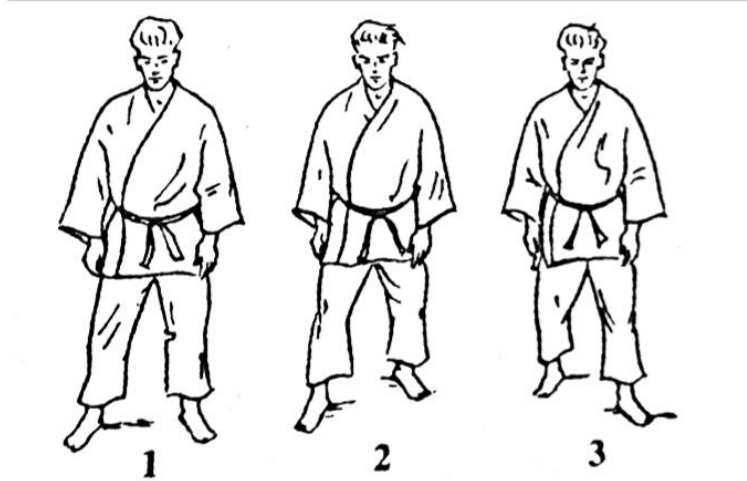
- يقوم المتسابق بوضع الركبة اليمنى بجانب الركبة اليسرى.
- يقوم المتسابق بوضع مشط القدم اليسرى على مشط القدم اليمنى .
- يقوم المتسابق بالجلوس بالمقعدة على القدمين للوصول لوضع (السيزا) مع ملاحظة أن تكون هناك مسافة قبضتين بين الركبتين بالنسبة للبنين وبالنسبة للبنات تكون الركبتين مضمومتين .
- يقوم المتسابق بأداء التحية بالميل قليلا ووضع اليدين على البساط بحيث تشير الأصابع للداخل مع النظر أمام المتسابق الآخر .
- يقوم المتسابق بالرجوع لوضع (السيزا) بعد أداء التحية .
- يقوم المتسابق للوصول لوضع (الجنو) برفع المقعدة من على القدمين .
- يقوم المتسابق بفك أمشاط القدمين .
- يقوم المتسابق بالوقوف على القدم اليمنى .
- يقوم المتسابق بالوقوف على القدم اليسرى للوصول إلى الوضع الذي بدء منه .

#### - استخدامات التحية من الجلوس :

- تستخدم في تحية المدرب قبل التدريب و بعده إذا أراد المدرب أن يتحدث مع اللاعبين لفترة زمنية طويلة.
- تستخدم عند أداء الكاتا الخاصة بترقي الأحزمة (البنّي والأسود).
- تستخدم في بطولات الأداء الفني (بطولة المواهب).
- تستخدم في اللعب الأرضي (ني وازا راندوري ) . (الحليم، 2013، الصفحات 25-30)

## 2-5-3 - أوضاع الصراع :

### أ- أوضاع الهجوم :



شكل (04) يوضح أوضاع الهجوم الثلاثة (طرفة، 2001، صفحة 154)

- شيزن-تاي **Shizentai** : هو وضع الهجوم الطبيعي العادي و فيه تكون القدمان متباعدتين و متوازيتين و الحوض مدفوا إلى الامام قليلا.
- ميجي-شيزن-تاي **Migi- Shizentai** : هو وضع الهجوم الطبيعي الأيمن و فيه تكون القدم اليمنى متقدمة للأمام مسافة مناسبة و هذا النوع أكثر الأنواع استعمالا.
- هيداري-شيزن-تاي **Hedari- Shizentai** : هو وضع الهجوم الطبيعي الأيسر و فيه تكون القدم اليسرى متقدمة للأمام مسافة مناسبة و غالبا ما يستعمل هذا الوضع اللاعب اليساري و بعض اللاعبين ذوي المهارات الفنية العالية الذين يجيدون الرمي من كلا الجانبين . (طرفة، 2001، صفحة 154)

## ب- أوضاع الدفاع :



شكل (05) يوضح أوضاع الدفاع الثلاثة (طرفة، 2001، صفحة 155)

- **جيجو- تاي Jugotai** : و هو نفس وضع الهجوم العادي (شيزن-تاي) و لكن مع كبر المسافة الموجودة بين القدمين، و كذلك ثني الركبتين بدرجة أكبر مما يساعد على الهبوط بمركز الثقل للأسفل.

- **ميجي- جيجو- تاي Mige- Jugotai** : و هو وضع الدفاع الأيمن و فيه تكون القدم اليمنى متقدمة للأمام بالإضافة الى باقي ما ذكر في الوضع الأول (جيجو-تاي) .

- **هيداري- جيجو - تاي Hedari- Jugotai** : و هو وضع الدفاع الأيسر و فيه تكون القدم اليسرى متقدمة للأمام بالإضافة الى باقي ما ذكر في الوضع الأول (جيجو-تاي) . (طرفة، 2001،

صفحة 155)

## 2-5-4 - المسكة :



شكل (06) يوضح المسكة (طرفة، 2001، صفحة 157)

- اليد اليسرى تمسك الكم الأيمن لسترة الخصم عند مستوى أسفل مفصل المرفق مع التأكد من إحكام القبض على جزء من قماش كم السترة و بالتالي التمكن من السيطرة على مدى حركتي كل من الذراع و الكتف الأيمن و عليه يتم منع المنافس من سحب ذراعه و كتفه للخلف .
- اليد اليمنى تمسك الحافة اليسرى للسترة في مستوى عضلة الصدر العظمى ، و قد نرى بعض اللاعبين يعكسون وضع اليدين للمسك - و لا يعني هذا أنهم يساريون إذ إن قلة منهم فقط يساريون بينما الآخرون لاعبون وصلوا إلى مستوى عال من فن الرمي يمكنهم رمي منافسيهم على كلا الجانبين . و طرق المسك تعتبر إحدى عناصر الإعداد الخططي أي تدخل ضمن (تكتيك) اللاعب لتنفيذ المهارات أو إخراج المباراة حسب ما خطط لها سلفا .

## 2-6-6 - فنون اللعب المستخدمة في الجيدو :

### 2-6-1 - فنون اللعب من أعلى (الناجي وازا) : يحتوي على :

- مهارات الرمي باستخدام اليدين (تي وازا).
- مهارات الرمي باستخدام الوسط (جوشي وازا).
- مهارات الرمي باستخدام الرجلين (اشي وازا).



- مهارات التضحية الأمامية (ماي سوتيمي وازا).

- مهارات التضحية الجانبية (يوكو سوتيمي وازا).

2-6-2 - فنون اللعب الأرضي (كتامي وازا) : يحتوي على :

- مهارات التثبيت الأرضي (اوساي وازا).

- مهارات الخنق (شيمي وازا).

- مهارات الكسر (كنستسو وازا).

2-6-3 - فنون الكاتا: تحتوي على :

- مهارات الكاتا الخاصة باللعب من أعلى (الناجي نو كاتا).

- مهارات الكاتا الخاصة باللعب الأرضي (الكاتامي وازا).

2-6-4 - فنون الضربات المعجزة (أوتيمي وازا) : تحتوي على :

- ضربات معجزة باستخدام الرجلين (أوشي أوتي).

- ضربات معجزة باستخدام الذراعين (أودي أوتي). (الحليم، 2013، الصفحات 19-

(20

2-7-7 - نظام تقسيم المهارات :

2-7-1 - حسب نظام الكودوكان:

نظام الكودوكان: (System of kodokan) :

قد يتأمل المبتدئ والمقبل على ممارسة رياضة الجيدو بنوع من الدهشة والاستغراب، كيف

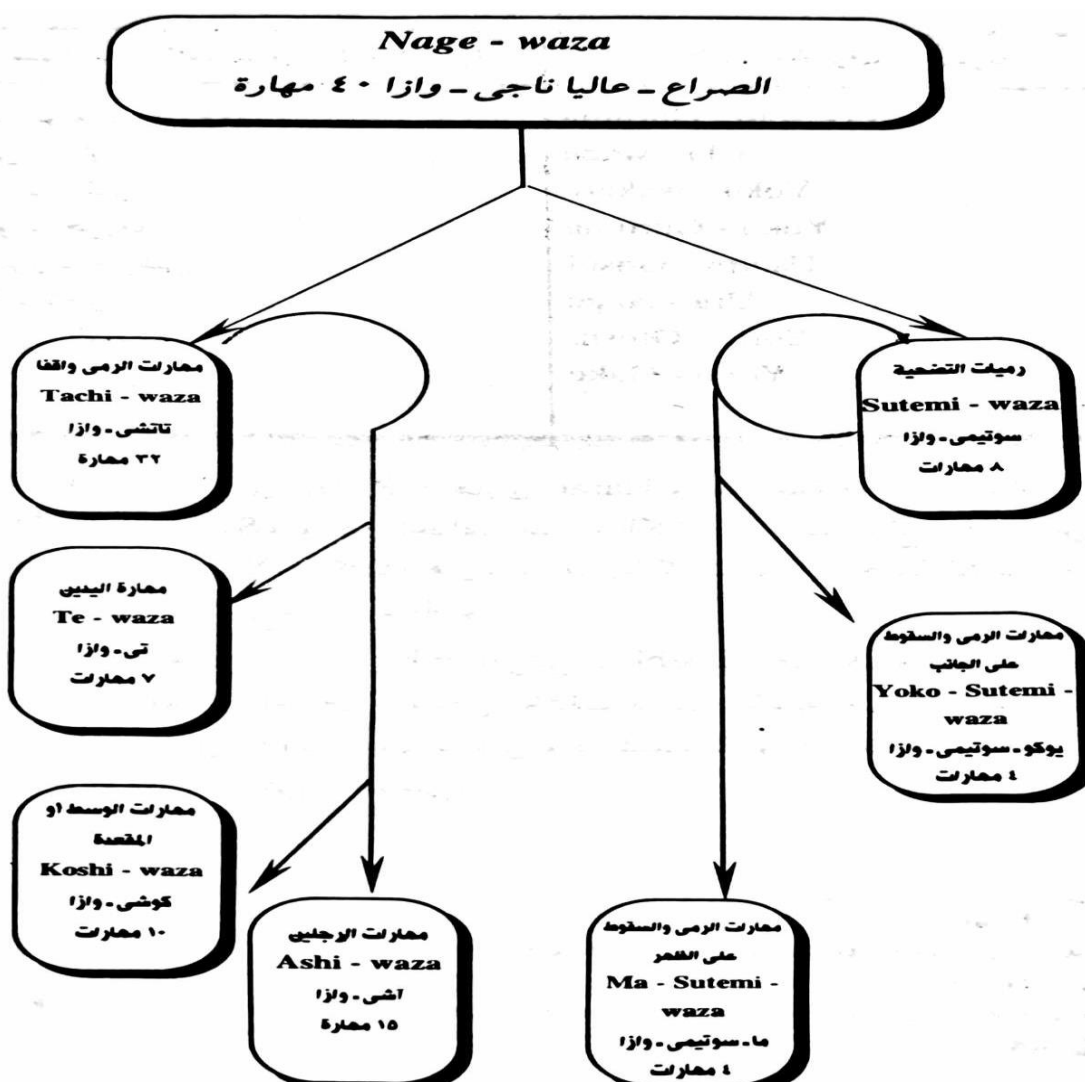
تمكن أحد اللاعبين من تنفيذ إحدى المهارات مما أدى إلى طيران منافسه في الهواء بسهولة ليقع على

ظهره بعد ذلك ملامسا البساط، كل هذا قد تم ببساطة وأمام عينيه ولكن بأداء متميز بالرشاقة

والتناسق الحركي . ولكن قد سقط حساب هذا اللاعب المبتدئ أن يعرف بأي جزء من جسم المهاجم قد تمت الرمية؟ وما الصفات الحركية التي ساعدت وساهمت في نجاحها؟ .

هي من لذلك يجد اللاعب نفسه مقلدا في محاولات كثيرة قدر الإمكان وبدون تفكير في ما يراه من المدرب من عرض للمهارات؛ آملا أن يستطيع تنفيذ المهارة ولو في صورة مهتزة ، وبالتالي يتكرر نفس الموقف وتظهر له مشكلة جديدة مع كل مهارة يبدأ في تعلمها، ومن ثم يجد نفسه محتاجا إلى وقت طويل حتى يلم بالمهارة في شكلها الأولى أي مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة . Grobform

وتسهيلا للفرد ومساعدته له وبعد دراسة الإمكانات الجسمانية وارتباطها بمراحل النمو المختلفة ، وضع الكودوكان نظامه المعروف والذي يتمشى مع قدرات الأفراد المقبلين على ممارسة تلك الرياضة حيث يتم بناء وتنمية الصفات الحركية والمقدرة الجسمانية من خلال هذا النظام. (طرفة، 2001، صفحة 87)

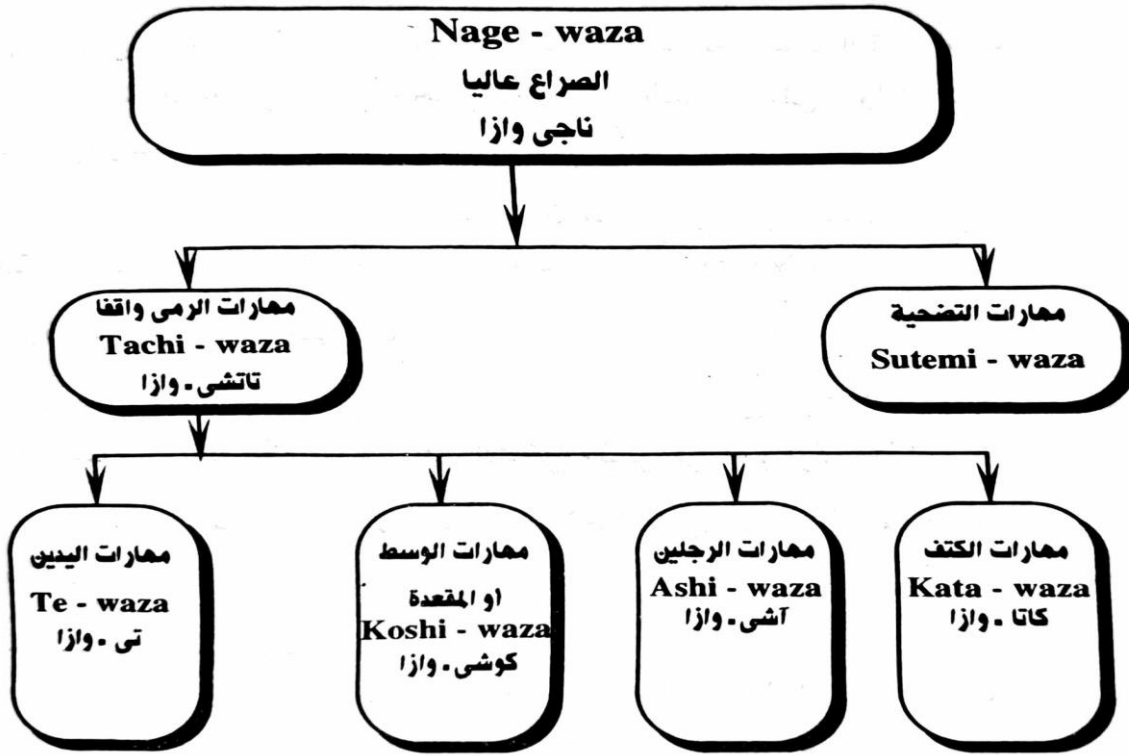


شكل (07) يوضح فن اللعب من الأعلى حسب نظام الكودوكان (طرفة، 2001، صفحة 92)

## 2-7-2 - حسب نظام كاواشي:

وضع كاواشي " نظاما جديدا في فرنسا مخالفا لنظام الكودوكان وسمى بعد ذلك وقد اختلف التقسيم الأول في (نظام كاواشي) عن القسم الأول في نظام الكودوكان من حيث عدد المجموعات، إذ نجد أنه قد قسم هذا الجزء إلى أربع مجموعات بدلا من ثلاث والقسم الثاني جعله مجموعة واحدة بدلا من مجموعتين كما هو موجود في نظام الكودوكان، إذن يكون تقسيم كاواشي للقسم الأول كما يلي: مهارات اليدين ، مهارات الكتف ، مهارات المقعدة ، مهارات الرجلين، والتعديل الذي تم في هذا الجزء هو اعتبار مجموعة

رميات الكتف مجموعة قائمة بذاتها ولا يجب أن تدخل ضمن مجموعة رميات اليدين . كما هو الوضع في نظام الكودوكان، (طرفة، 2001، صفحة 93)



شكل (08) يوضح فن اللعب من الأعلى حسب نظام كاواشي (طرفة، 2001، صفحة 94)

## 8-2 - المراحل الأساسية للمهارة (الرمية) Die Phasen des Judowurfes :

لقد وجد المهتمون برياضة الجيدو أن الخطفة لها ثلاث مراحل تمر بها قبل وأثناء الرمي ؛

ولذلك قسم الكودوكان الخطفة إلى ثلاثة أجزاء :

- كوزوشي (Kuzushi) إخلال أو كسر قاعدة ارتكاز الخصم.
- تسوكوري (Tsukuri) بدء الرمي .
- كاكّا (Kaka) الرمي الحقيقي .

وهذه الأجزاء معروفة جيدا على المستوى العالمي لرياضة الجيدو، ولكن هناك اختلافا من حيث التقسيم بالنسبة للحركة الرياضية، كما عرفها علم الحركة فقد ذكر "مانيل Meinel" في كل حركة رياضية يستطيع الفرد أن يميز ثلاث مراحل أساسية وهي :

- المرحلة التحضيرية .
- المرحلة الرئيسية .
- المرحلة النهائية

وبالمقارنة نجد أن مهارات رياضتي المصارعة الرومانية أو المصارعة الحرة تسير هذا التقسيم وتطابقه، إذ إن كل خطوة لها مرحلة تحضيرية ومرحلة رئيسية ومرحلة نهائية، وتنتهي بوضع الخصم على كتفيه.

ولكن هناك اختلافا في رياضة الجيدو وهو أن جزئي إخلال التوازن (كوروشي) و وضع الرمي (تسوكوري) يشكلان معا المرحلة التحضيرية، بينما الجزء الثالث وهو الرمي الحقيقي (كاكا) يعتبر المرحلة الرئيسية . وحسب هذا التقسيم يكون الجزء الثالث وهو الوضع النهائي لا وجود له . وهذه المراحل الثلاث التي ذكرها (ماينل) لا بد وأن تتم بالترتيب دون حدوث أي فاصل بينها، وقد يمكن تمييز هذه المراحل الثلاثة بوضوح في بعض المهارات التي تعرف في رياضة الجيدو بالمهارات الفنية الكبرى مثل مهارة سيو - ناجي أو مهارة (أو - جوشي) .

## 2-8-1 - إخلال التوازن كوزوشي (Kuzushi) :

إخلال الاتزان حتى يستطيع اللاعب رمي منافسه وإلقائه أرضا لا بد وأن يفقده اتزانه أو يكسر قاعدة ارتكازه وذلك قبل الشروع في رمية ، وإخلال توازن الخصم يحدث ويتم عن طريق الدفع والضغط والرفع والجذب أو أثناء تغيير مكانه وأخذ مكان جديد .

يقول "نيكا Nieke" إن عملية إخلال توازن الخصم تصبح عقيمة وغير ذات جدوى ما لم يعمل اللاعب على جعل خصمه في حالة متحركة وغير ثابتة مع العلم بأن الاستفادة التامة من التغيير المستمر بالنسبة لمركز الثقل يجب أن تتم بمنتهى السرعة، حيث إن هذا الخل الطارئ على قاعدة ارتكازه يكون خلا وقتيا وسرعان ما يعمل على تلافيه . ومن الأخطاء الواجب استغلالها ما يلي:

- لحظة خروج مركز الثقل عن الخط المحدد لقاعدة الارتكاز سواء الخط الأمامي أو الخلفي والخطين الجانبيين.

- عندما تكون حركة مركز الثقل في خط متعرج صعودا و هبوطا نتيجة المشي الخاطئ على البساط.

- أثناء خطو المنافس على البساط مما يتسبب عنه انتقال مركز الثقل من قدم إلى الأخرى وقبل الارتكاز الكامل بالقدم المتحركة على البساط .

وهذا الخطأ كثيرا ما يستغل في حركات كنس الرجل - فاللاعب الذي يضع في اعتباره الأوضاع المتغيرة لمركز ثقل المنافس ويركز هجومه في اللحظة التي يختل فيها توازن خصمه يوفر كثيرا من جهده المبذول لاستغلاله الاستغلال الأمثل.

وكما سبق أن أوضحنا أن كوزوشى هو عمل يؤدي إلى كسر قاعدة ارتكاز الخصم المنافس وهو تنفيذ لرمية ناجحة في وقت قصير مع اقتصاد في الجهد المبذول، هذا من جهة، ومن جهة أخرى يمكن استعمال القوة كعامل لنجاح عملية إخلال توازن الخصم يجب أيضا الاهتمام والاستفادة من حركة المنافس . (الحليم، 2013، صفحة 115)

وكأساس لما سبق نجد أن هناك ثمانية اتجاهات لإخلال الاتزان أو كسر قاعدة ارتكاز

الخصم والهدف من تحديد هذه الاتجاهات الثمانية إنما لتقريب المفهوم ولكن كسر قاعدة ارتكاز

الخصم فهو حقيقية يمكن أن يتم داخل دائرة أي في 360° .

- إخلال الاتزان في الاتجاه الأمامي Front Forwar .
- إخلال الاتزان في الاتجاه الخلفي Rear backward .
- إخلال الاتزان في الاتجاه الأيمن Right Side .
- إخلال الاتزان في الاتجاه الأيسر Left Side .
- إخلال الاتزان في الاتجاه الأيمن الأمامي Right Front Corner .
- إخلال الاتزان في الاتجاه الأيسر الأمامي Left Front Cormer .
- إخلال الاتزان في اتجاه الأيمن الخلفي Rear right Corner .
- إخلال الاتزان في اتجاه اليسار الخلفي Rear Left Comer . (الحليم، 2013، صفحة



- شكل (09) : يوضح اتجاهات إخلال التوازن (طرفة، 2001، صفحة 119)

## 2-8-2- بدء الرمي تسوكوري Tsukuri :

بدء الرمي معنى تسوكوري هو بدء الرمي وإن كان هذا المعنى لا يطابق المقصود منه، إذ إن هناك نوعين من بداية الرمي، أي تسوكوري خاصة بالمهاجم وهي شروعه في تنفيذ الرمية بعد نجاحه في إخلال اتزان منافسه و تسوكوري خاصة بالمنافس نتيجة لتزايد سرعة اندفاع جسمه في الرمي بعد فقدانه



لقاعدة ارتكازه أو بعد تغيير مكانه سير برغبته ونتيجة لذلك يهيئ نفسه لبدء الرمي ولكن الذي يهمنا هنا هو وضع بدء الرمي خط الخاص بالمهاجم حيث من خلال هذا الوضع يبدأ المهاجم الحركة ويكملها بنجاح.

ونجاح الرمية متعلق إلى حد كبير بوضع جسم المهاجم من منافسه وكذلك نقط الاتصال أو التلامس Contact points ، كذلك تلعب الصفات الحركية الذاتية ومدى كفاءتها دورا كبيرا في هذا الجزء من الرمية، حيث يتطلب التنفيذ القوى السريع المقرون بالقوة المتزايدة، مع ملاحظة أن التوقيت السليم للتنفيذ يلعب دورا كبيرا مع التوقيت الحركي للمنافس من أجل الأداء الجيد ومن الأخطاء الشائعة اعتماد اللاعب اعتمادا كليا على توقيت حركات الخصم، ولكن يجب عليه الخروج عن توقيت خصمه بالإضافة إلى ما سبق توضيحه من المتطلبات اللازمة للتنفيذ الجيد. (الحليم، 2013، صفحة 120)

لبيان عمل كل من القوى الداخلية والخارجية من خلال أمثلة تمثل أنواع الرمي في مهارات الجيدو :

• تي - وازا - مهارات اليد (Te - waza) :

تعتبر مهارة (أوكي - وازا Uki - waza ) نموذجا للرمية التي تؤدي من خلال القوى الخارجية وخصوصا في حالة تأديتها بأسلوب (ناجي - نو - كاتا Nage - No Kata) والتي يهبط فيها تورى اللاعب الرامي لأسفل بركبته اليسرى مع احتفاظه بقدمه اليمنى بعيدا وللأمام نسبيا ورجوع مركز ثقله للخلف ، وبمقتضى عزم الدوران الذي ينشأ عن ذلك، يقوم تورى بجذب أوكا (المنافس) للأمام ولأسفل. وحتى يمكنه تطويل ذلك يتم ارتكازه بالكامل على ركبته اليسرى، وعليه يتم الاستفادة من الجاذبية الأرضية في هذه الرمية كقوة خارجية تبعا لتصنيف النظام السابق اختياره. وفي هذا

المثال وبالرغم من الاستفادة من طاقة الحركة الخارجية لكلا اللاعبين المهاجم والمدافع فإنه يمكن للمهاجم أن يستفيد من طاقة حركته بمساعدة نقل قواه الداخلية إلى منافسه (كما يحدث في المباراة) .

• كوشى - وازا - مهارات الحوض (Ashi - waza) :

في مهارات الحوض أو المقعدة والتي يمسك تورى أوكا باليد اليمنى فإن القوة الداخلية تستغل بصورة جيدة - وبالرغم من ذلك يفقد كيفية سحب أوكا للأمام أثناء حركة الدوران وينطبق ذلك تماما على مهارة أيبون - سويا - ناجي - وفي جميع مهارات الحوض والتي لا يقوم فيها تورى باستخدام يده اليمنى في المسك فإن تورى يقترب بيده اليمنى من أوكا بعد الدوران ويحدث وينشأ عن ذلك نفس العلاقة كما في مهارة (أيبون سويا - ناجي Ippon - Soei - Nage ) ومهارة ( أوكى - جوشى ) أو مهارة (هاراى - جوشى) كمثال

• أشى . وازا . مهارات الأرجل (Ashi - waza) :

تطلب أداء (مهارة هيزا - جوروما) استخدام للقوى الخارجية بصورة أكبر ولكن عندما يدور تورى للخارج فإنه يتمكن من سحب أوكا للأمام ومن خلال ذلك تستخدم القوة الداخلية جزئيا . ويلعب استخدام طاقة الحركة دورا هاما في الرمية السابقة، كما يمكن ملاحظة استخدام جيد للقوى الداخلية من أجل إحضار مركز ثقل أوكا للأمام - كما في مهارتي (ساساى - تسورى - كومى - أشى) و (هاراى - تسورى - كومى - أشى) على سبيل المثال.

2-8-3 - كاكأ أو (كاكي) Kake :

الرمي الحقيقي وهى الجزء الأخير من الأجزاء الثلاثة للرمية أي الرمي الحقيقي. وفي هذا الجزء من الرمية يصل اللاعب إلى أقصى درجة من القوة العضلية ، يقول "هو خمت Hochmuth " في المبدأ الثاني من مبادئ الخمسة في الميكانيكا الحيوية : "يجب أن ينتهي تأثير جميع القوى المشتركة في

الحركة والمسببة للتزايد الحركي في وقت واحد أي تركيز وتجميع لمحصلة القوى الجسمية للعضلات المشتركة في الأداء " .

فالمهاجم يصل بقوته إلى درجة مؤثرة من أجل كسر قاعدة ارتكاز منافسه ثم يصل بها إلى أقصى درجة من أجل إتمام الرمي - وإذا ما حللنا القوة المستخدمة في الرمية نجد أن نوع القوة المستخدم في الجزء الأول والثاني من الرمية قليل نسبيا إذا ما قيس بنوع القوة المستخدمة في الجزء الثالث و التي تعرف بالقوة المتفجرة ذات التأثير الفعال حتى تقوم بالتعويض وتكون في لحظة معينة موقوتة من حيث وضع جسم المهاجم بالنسبة لجسم المنافس .

وفي هذا الجزء من الرمية تكون حركة الذراعين دائما متغيرة حتى يتمكن المهاجم من نقل منافسه من وضعه العمودي على البساط ليقابل البساط بظهره قدر الاستطاعة مع التوافق التام في عمل عضلات الأطراف السفلى وعضلات الأطراف العليا.

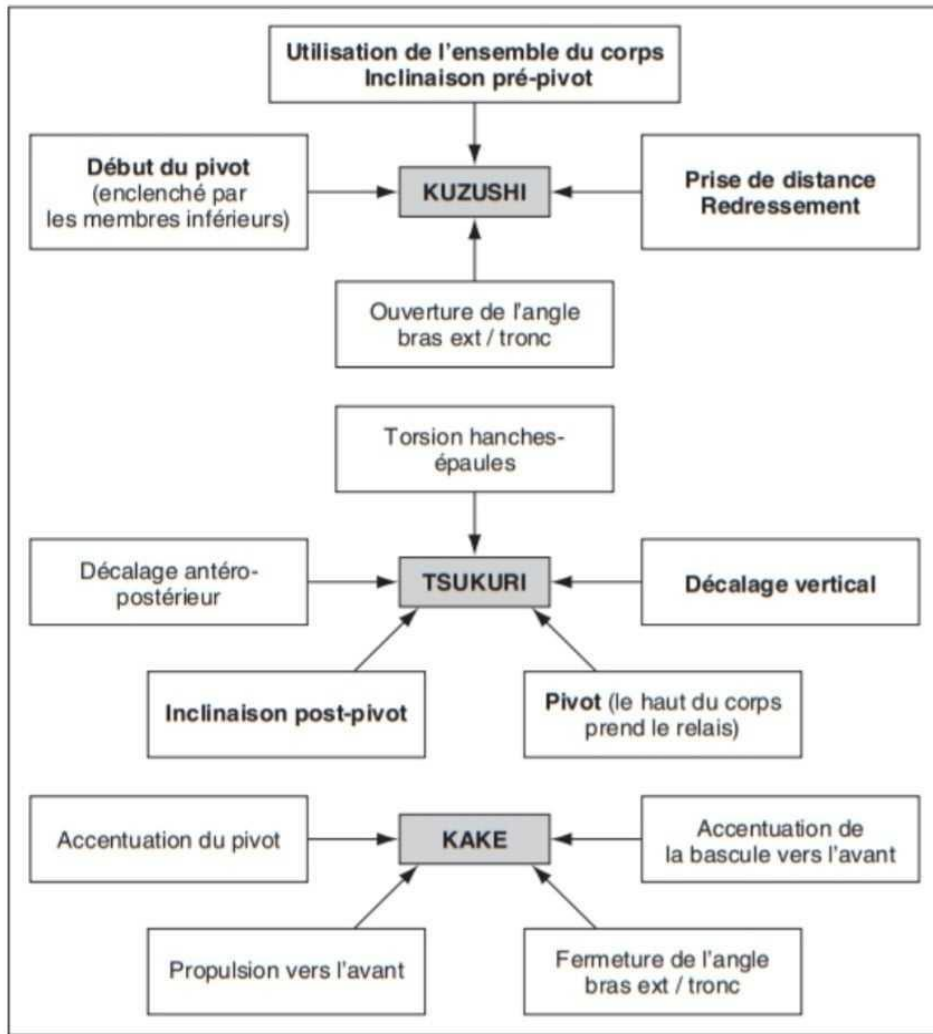
وقد يعتقد اللاعب المبتدئ أنه يتحتم عليه في هذا الجزء من الحركة أن يظل مركز ثقله في نطاق قاعدة ارتكازه ، ولكن (نيكا) وجد أنه لنجاح الخطفة (الرمية) أو الجزء الأخير منها أن يعبر العمود الساقط من مركز الثقل أحد الخططين المحددين لقاعدة الارتكاز سواء الأمامي أو الخلفي، وأن يكون الجسم في حالة سرعة متزايدة. وفي حالة عدم فقدان الخصم لتوازنه أو خروجه عن حدود قاعدة ارتكازه يقوم اللاعب في الجزء الأخير من الرمية، وفي اللحظة الأخيرة بمد إحدى رجليه بقصد الإعاقة لمنع الخصم من أخذ خطوة أخرى في اتجاه الرمي حتى لا يدخل مرة أخرى في قاعدة ارتكاز جديد ليتجنب السقوط . وقد يكون الرمي عن طريق مهارات الرجل (أشي - وازا) أو مهارات الوسط (كوشي - وازا) أو مهارات الكتف أو اليد (كاتا) - وازا وهو ما يعرف بالقوة المنقولة . (Marwood، 1990)

ولقد وضع هورست وولف 6 دان إرشادات يجب على اللاعب أن يفهمها جيدا ويحاول أن

يطبقها وهذه الإرشادات هي :

- لا تتن الوسط عند بدء الصراع .
- اسحب أو ادفع مع تحرك جسمك في نفس عمل ذراعيك.
- اجعل جسمك مرتخيا حتى اللحظة المناسبة لتزيد من فاعلية قوتك وتأثيرها .
- اثن ركبتيك حتى تحافظ على اتزانك وليس وسطك .
- محاولتك الرمي مستخدما جزءا من قوتك يعرضك للإصابة وكذلك يؤدي إلى إفساد الرمية مع فقدانك للطاقة .
- ارم بكل قوتك مع الأداء بشكل جيد وبسرعة (القوة الانفجارية).
- حافظ على التصاق جسمك بجسم خصمك من أجل السيطرة الجيدة عليه أثناء الرمي .

(Willgoase and Carl F, 1979)



شكل (10) يوضح المراحل الأساسية للمهارة (الرمية) (Blais.L et F. Trilles, 2004,

p. 51)

## 2-9- تقنيات الدراسة:

تمت دراسة على التقنيات التالية كنموذج :

- تقنية من فنون اللعب من أعلى (الناجي وازا) : "او سوطو غاري O-Soto-Gari"

من تقنيات الرمي باستخدام الأرجل (أشي واز) .

- تقنية من فنون اللعب من أعلى (الناجي وازا) : " اوغوشي O-Goshi" من

تقنيات الرمي باستخدام الوسط "الحوض" (كوشي وازا) .

• تقنية من فنون اللعب من أعلى (الناجي وازا) : " إبون سيو ناجي

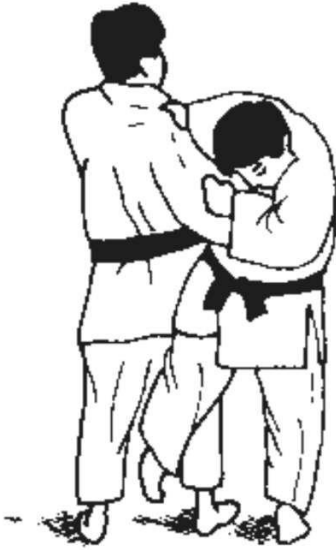
"Ippon-Seoi-Nage" من تقنيات الرمي باستخدام اليدين (تي وازا) .

## 2-9-1 - او سوطو غاري O-Soto-Gari

رمية سحب الرجل من الخارج Major Outer reaping

شكل (11) يوضح مهارة O-Soto-Gari

(Rafhael Sampaio، 2011، صفحة 70)



• تصنيف المهارة :

### — OSOTOGARI

تصنف مهارة (أوستو جاري) ضمن مهارات اللعب من أعلى (ناجي وازا) و تدخل ضمن مهارات الرجلين

(أشي وازا) . (الحليم، 2013، صفحة 55)

• مراحل الأداء :

اخلال التوازن Kuzushi :

- كلا اللاعبين في وضع ميجي - شيزن - تاي وضع الوقوف الطبيعي الأيمن.

- يجبر تورى من خلال الدفع والجذب بيديه للأوكي بأن يأخذ خطوة بالقدم اليسرى للأمام حتى لا

يفقد الاتزان .

- قبل أن تتوقف حركة القدم اليسرى يعمل تورى على دفع الأوكى لجهة اليمين والخلف، وذلك بالدفع يساعد اليد اليمنى في الصد والجذب باليد اليسرى لكم الأيمن لتورى لليمين ولأسفل مما يجعله يرتكز على قدمه اليمنى وملامسة البساط بأصابع قدمه اليسرى.

#### بدء الرمي Tsukuri :

- يأخذ تورى خطوة كبيرة بقدمه اليسرى للأمام وللخارج لتستقر في محاذاة قدم الأوكى اليمنى .
- الساعد الأيمن لتورى مرتكز على الصدر الأيسر للأوكى جسم الأوكى مرتكزاً على عقب القدم اليمنى والحافة الخارجية لتلك القدم نتيجة شد الذراع الأيمن للأوكى بواسطة الذراع الأيسر لتورى لليسار ولأسفل.

#### الرمي الحقيقي Kake:

- بسرعة تأخذ الرجل اليمنى لتورى طريقها للأمام بين قدمى تورى وأوكى لكنس القدم اليمنى للأوكى أعلى وتر إكليس وأسفل العضلة التوأمية «السمانة» مع لف الجذع قليلاً للخارج والنزول بالرأس لأسفل لكي تعلو الرجل أثناء الكنس لأقصى مدى لها
- ملاحظة :** عمل الذراعين وكذلك حركات الأرجل والجذع كلها تتم في وقت واحد وبطريقة منسقة وأى تقديم لعمل جزء قبل الآخر يفسد الرمي.



شكل (12) يوضح خطوات أداء مهارة O-Soto-Gari (طرفة، 2001، صفحة 176)

• الأخطاء الشائعة عند المبتدئين :

- السحب الأيسر لتورى غير كاف.
- تورى يرفع جذعه لأعلى أثناء كنس رجل الأوكى من الخلف .
- صدر تورى الأيمن غير ملتصق
- بصدر الأوكى.

## 2-9-2 - اوغوشي O-Goshi

تعني الرمية المقعد الرئيسية Major Hip Throw



— O-GOSHI

شكل (13) يوضح مهارة O-Goshi (Rafhael Sampaio، 2011، صفحة 71)



• تصنيف المهارة :

تصنف مهارة (أو جوشي) ضمن مهارات اللعب من أعلى (ناجي وازا) و تدخل ضمن مهارات الوسط أي الحوض (كوشي وازا) . (الحليم، 2013، صفحة 72)

• مراحل الأداء :

إخلال التوازن Kuzushi :

- كلا اللاعبين في وضع (هيدراي - شيزن - تاي) الوقوف الطبيعي الأيسر والتوقيت المثالي لتنفيذ هذه الرمية هو لحظة ميل الخصم بجسمه للأمام .
- يأخذ المهاجم خطوة بقدمه اليسرى أو من مسافة عرض كتفيه و خلف قدمه اليمنى (أنظر شكل ....) مع جذب الخصم بيديه للأمام و لأعلى لإخلال اتزانه .

بدء الرمي Tsukuri :

- جذب الخصم بقوة يضطر إلى أخذ خطوة بقدمه اليمنى للأمام للمحافظة على اتزانه .
- يقوم المهاجم بالدوران على مشط القدم اليمنى لجهة اليسار و نقل قدمه اليسرى بجوار قدمه اليمنى مع الدخول بالمقعدة أسفل حوض منافسه .
- في نفس وقت الدوران في الخطوة السابقة يترك المهاجم حافة الجاكت مع إدخال ذراعه أسفل الإبط الأيسر للخصم و تلتف اليد على الظهر و تستقر فوق عظم اللوح الأيمن للخصم و الركبتان منتشيتان .

الرمي الحقيقي Kake:

- الذراع الأيسر للمهاجم يسحب الذراع الأيمن للخصم بكل قوة في حركة لأسفل و لليسار و بجانب الجسم مع دوران الجزء الأعلى من الجسم في اتجاه الرمي .

- الذراع الأيمن للمهاجم يستمر في الضغط على منطقة اللوح و يتبع باقي الجسم في حركة الدوران
- و يتم الرمي دون مد الركبتين .



شكل (14) يوضح خطوات أداء مهارة o-goshi (طرفة، 2001، صفحة 177)

• الأخطاء الشائعة عند المبتدئين :

- توري يكنس القدم مبكراً أو متأخراً.
- عمل الذراعين غير متوافق مع لحظة الكنس .
- اتجاه جذب الذراع اليمنى للأوكي لا يكون حسب ما ذكر في الخطوات التعليمية.

2-9-3- إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage :

رمية الكتف Shoulder Throw



شكل (15) يوضح مهارة ippon-seoi-nage (ايبون)

(سيو ناغي) (Rafhael Sampaio، 2011، صفحة 72)

-- IPPON-SEIOINAGUE

• تصنيف المهارة :

تصنف ضمن مهارات اللعب من أعلى (ناجي وازا) و تدخل ضمن مهارات اليدين (تي وازا) (الحليم، 2013، صفحة 78)

• مراحل الأداء :

اخلال التوازن Kuzushi :

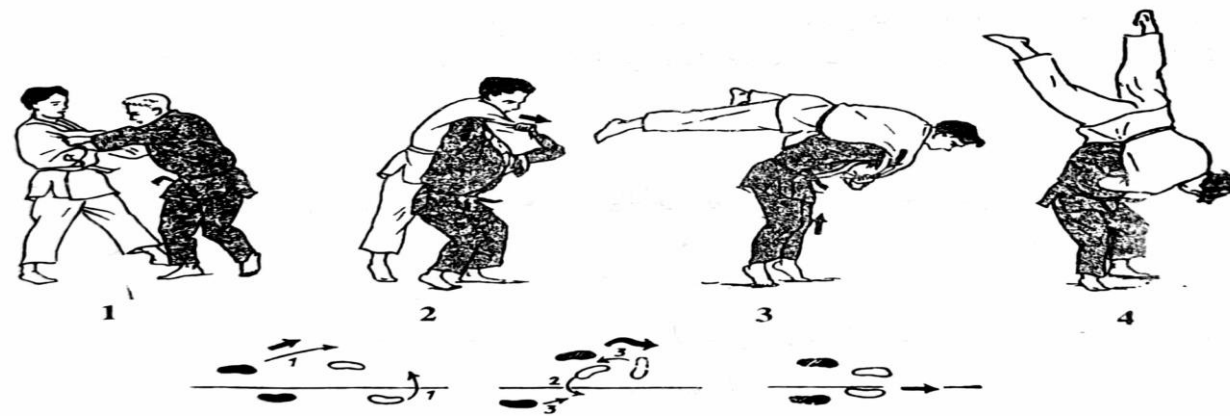
- كلا اللاعبين في وضع (ميجي - شيزن - تاي ) وضع الوقوف الطبيعي الأيمن .
- يقوم المهاجم بجذب الخصم للأمام مع نقل قدمه اليسرى للخلف و لليمين (بحيث يشير مشط القدم لجهة اليسار) و نقل مركز ثقله عليها بمنتهى السرعة .
- يضطر الخصم لتحريك القدم اليسرى للأمام و للييسار لخلق قاعدة اتزان جديدة .

بدء الرمي Tsukuri :

- قبل انتقال مركز ثقل الخصم على قدم اليسرى مرة أخرى .
- يقوم المهاجم بالدوران على وسادة مشط القدم اليمنى و نقل القدم اليسرى بجوارها بحيث يكون ظهره في مواجهة صدر الخصم (أنظر الشكل 08) .
- قبل عملية الدوران و أثناءها يكون عمل الذراعين هو السحب للأمام و لأعلى - (انظر الأسهم في الشكل ... ) حتى تستقر القدم اليسرى على مقربة من القدم اليمنى مع وجود انثناء بسيط بالركبتين .

الرمي الحقيقي Kake:

- في تتابع حركي للخطوات السابقة بدون توقف يمد مهاجم ركبتيه لأعلى و الدفع بالمقدمة مع الجذب بالذراعين لأعلى ولأمام و لأسفل مع الميل بالذراع للأمام و السحب باليدين لإتمام عملية الرمي .
- لحظة سقوط الخصم على البساط و المهاجم ممسكا بالذراع الأيمن و للحفاظ على توازنه برفع جذعه مرة أخرى للوضع الطبيعي مع الميل للخلف و تباعد القدمين لإيجاد قاعدة اتزان له .



شكل (16) يوضح خطوات أداء مهارة ippon-seoi-nage (طرفة، 2001، صفحة 180)

• الأخطاء الشائعة عند المبتدئين :

- عدم استمرار السحب بالذراعين للأمام أثناء عملية الدوران.
- عدم وضع الذراع الأيمن لتورى في مكانه أسفل الإبط .
- عدم التصاق ظهر تورى بصدر الأوكى مع وجود فراغ بينهما .
- محاولة الرمي عن طريق ثنى الجذع أمامًا أسفل وليس بعد الركبتين بقوة مع الدفع بالمقدمة.

10-2- القتال الوهمي في الجيدو :

• أشكال التدريب في الجيدو Typische Ubungs Formen :

معنى كلمة راندورى فى رياضة الجيدو هو التدريب أو التمرين، وهناك أشكال كثيرة ومتنوعة وأغراضها محددة وتستخدم كلها من أجل بناء اللاعب وإعداده الإعداد الفني المتكامل سواء في مجال الصراع عاليا (ناجى - وازا) أو الصراع أرضا (كتامى - وازا)

و من بين تدريبات (راندورى) و التي ليست لها صفة الصراع في (ناجي وازا) التدريب بتقنية

تاندوكو - رنشو Tondoku Rencho

في هذا النوع من التدريب يقوم اللاعب بأداء جزء معين من المهارة - كطريقة دخول الأرجل مثلا أو المهارة كاملة، وذلك بدون زميل وبالتالي يكون اللاعب تحت ظروف أقل قوة (المقاومة معدومة) وذلك حتى يتمكن من تحقيق هدف هذا النوع من التدريب وهو :

- اكتساب التوافق الحركي للمهارة فى صورته الأولى.

- خلق تصور حركى حقيقى.

ويعتبر ذلك النوع من التدريب نوعا محددا للإعداد الخاص، وذلك عندما يتعذر التدريب مع زميل أو عند الشعور بأن هناك احتمالا للخطر (كما الحال في معظم مهارات التضحية - سوتيمى - وازا) ويمارس هذا النوع فى جميع مراحل إعداد اللاعب، ولكن هناك مضار لهذا النوع من التدريب وهو عدم إعطاء اللاعب صورة حقيقية عن الأداء الحركي المصاحب أو المقرون بالقوة والمقاومة المتغيرة من المنافس (كما في الرمي الحقيقي) وبالتالي ننصح بأن يكون استخدام هذا النوع لفترة قصيرة حتى يتم التغلب على العقبة الموجودة كضبط الحركة القدمين أو دوران الحوض. (طرفة، 2001، صفحة 340)

## 2-10-1- تعريف القتال الوهمي :

هو ممارسة تدريبية تتضمن محاكاة قتال دون وجود خصم فعلي، مما يساعد الممارس

على تحسين تقنيات القتال والمساعدة في تطوير الاستجابة الذهنية أثناء القتال الحقيقي.

القتال الوهمي، أو قتال الظل، هو أسلوب تدريبي حيث يقوم الممارس بتخيل القتال مع خصم غير موجود. يركز على تطوير الحركات الأساسية واستجابة الجسم للمواقف القتالية المختلفة . (Ghray، 2015، صفحة 125)

## 2-10-2 - أهمية القتال الوهمي في التدريب :

يعتبر القتال الوهمي أحد أساليب التدريب المهمة في فنون القتال، حيث يساعد على تحسين الأداء من خلال العمل على تعزيز السرعة، القوة، والتوازن . (Huncook, 2018, p. 77)

**تحسين المهارات التقنية :** من خلال ممارسة القتال الوهمي، يمكن للممارس تحسين دقة حركاته القتالية وزيادة سرعته في الأداء، مما يعد ضروريًا في أي نوع من أنواع القتال . المصدر □ :الكتاب □ (John Marten, 2016, p. 143)

**تطوير القدرة على التخيل:** القتال الوهمي يعزز القدرة على التخيل، مما يساعد الممارس في تصور المواقف القتالية المختلفة والتفاعل معها بشكل فعال، مما يعزز من الاستجابة الفورية في المواقف الحقيقية . (Timouthi King، 2019، صفحة 89)

**تقنيات القتال الوهمي :** يتضمن القتال الوهمي عدة تقنيات، مثل تنفيذ الحركات بشكل بطيء ثم زيادة السرعة تدريجياً، مع التركيز على الإحماء لتفادي الإصابات □ (Krus lu, 2020, p. 56) .

**الفوائد النفسية:** القتال الوهمي له فوائد نفسية كبيرة، حيث يساعد على تقليل التوتر وتعزيز التركيز الذهني، مما يؤدي إلى تحسين الأداء العام في المنافسات (Lizly Rinounldes، 2021، صفحة 102)

تأثير القتال الوهمي على الفنون القتالية: يمكن القتال الوهمي المتدربين من استكشاف استراتيجيات جديدة وابتكار أساليب قتال متميزة، مما يعزز من إبداعهم وقدرتهم على مواجهة تحديات مختلفة □ (Ficher, 2017, p. 65)

الفوائد البدنية للقتال الوهمي : يساهم القتال الوهمي في بناء القوة البدنية والمرونة من خلال أداء الحركات المستمرة التي تعزز من قدرة الجسم على التحمل وتقلل من خطر الإصابات . ( Tohd Michel، صفحة 34)

تعزيز التوازن والتنسيق : ممارسة القتال الوهمي تعمل على تحسين التوازن والتنسيق بين الحركات، مما يساعد الممارس على التحكم في جسمه بشكل أفضل أثناء القتال الحقيقي (Bill Stifnes, p. 92)

تحسين تقنيات التنفس: من خلال القتال الوهمي، يمكن للمتدرب تحسين تقنيات التنفس لديه، مما يساهم في الحفاظ على الهدوء والتركيز أثناء المواجهات الحقيقية . (Tirner, p. 56)

تطوير القدرة على الاستجابة السريعة: القتال الوهمي يعزز من القدرة على الاستجابة السريعة للمواقف القتالية، مما يتيح للمتدرب التكيف مع أي تغيرات في سلوك الخصم أثناء القتال (Ficher, 2017, p. 88)

تأثير القتال الوهمي على المهارات الدفاعية يعتبر القتال الوهمي أداة فعالة في تحسين المهارات الدفاعية، حيث يمكن للمتدرب استكشاف أساليب مختلفة للتصدي للهجمات (Kayeel Mor, 2022, p. 47)

استخدام التكنولوجيا في التدريب: في العصر الحديث، يتم استخدام التكنولوجيا مثل تطبيقات الهواتف الذكية والفيديوهات التعليمية لتعليم القتال الوهمي وتحليل أداء المتدربين (Sarah King, 2020, p. 112)

**تطوير الاستراتيجيات القتالية:** يساعد القتال الوهمي في تطوير استراتيجيات القتال، حيث يتمكن المتدرب من التفكير في تكتيكات مختلفة وتطبيقها أثناء التدريب (Alex Ripport, 2018, p. 73)

**أهمية التحفيز الذاتي:** القتال الوهمي يتطلب مستوى عالي من التحفيز الذاتي والانضباط، مما يساعد على تعزيز روح المنافسة والتحدى لدى الممارس (Monica Hariss, p. 94)

**علاقة القتال الوهمي بفنون القتال الأخرى:** يمكن استخدام تقنيات القتال الوهمي في مختلف فنون القتال، مثل الكاراتيه، التايكوندو، والملاكمة، مما يعزز من شمولية التدريب (Dived short, p. 101)

## 2-10-3 - طريقة أداء القتال الوهمي في الجيدو :

### أ- التحضير :

- ارتدِ بدلة الجودو (جي-غي)
- قف في مساحة مناسبة (مثل بساط التاتامي أو مكان آمن في المنزل).
- خذ نفساً عميقاً، وابدأ في تخيل "خصم وهمي" أمامك.

### ب- وقفة الاستعداد (Shizen-tai)

- قف بشكل مستقيم، القدمين بعرض الكتفين.
- الذراعان مرتاحان لكن جاهزان للإمساك .
- وزّع الوزن بشكل متوازن على كلا القدمين.

### أ- حركة القدمين (Tai Sabaki)

تدرب على خطوات الجودو الأساسية:

- خطوة أمامية. (Mae)
- خطوة جانبية. (Yoko)



- تدوير الجذع.(pivot)

الهدف هو تطوير توازنك وسرعة الحركة بدون خصم.

د- التدريب على الدخول (Uchi-komi)

اختر حركة واحدة فقط مثل:

Ippon Seoi Nage -

O Soto Gari -

O Goshi -

تخيل أنك تمسك خصمًا ثم:

- اسحب الذراع اليمنى أو اليسرى كما في الكومي-كاتا.

- أدخل قدميك بالشكل الصحيح (حسب التقنية).

- لفّ الجذع وارفع خصمك "وهميًا".

كرر ذلك 10-20 مرة لكل جهة (يمين ويسار).

ه- ربط الحركات (Combinations)

- جرب ربط تقنيتين معا وهميًا:

- تخيل حركة uke وتفاعل معها.

- تدرب على تنفيذ التركيبات بسلاسة.

و- القتال الوهمي الكامل Shadow Randori :

- اضبط مؤقتًا على 2-3 دقائق.

- تحرك وكأنك في نزال:

تقدم، تراجع، لف، اسحب.

- نفذ رميات مختلفة.

دافع وتفاعل مع "هجوم الخصم" المتخيل.

كرر الجولة 2-3 مرات.

ز- التهدئة (Cool Down)

تمارينات تمدد للرقبة، الظهر، الوركين، والكتفين.

تنفس ببطء لمدة 2-3 دقائق.

ملاحظات هامة:

- لا تتسرع. التركيز على الدقة أهم من السرعة.

- صوّر نفسك بالفيديو وراجع الحركات.

- تخيل أن خصمك يقاومك، لا تكن ميكانيكيًا.

درب كل جهة: اليمين واليسار (Kashiwazaki, K1985 p. 86)

#### خلاصة:

يتضح من ما سبق أن رياضة الجيدو تُعتبر من الرياضات القتالية القديمة. إن اكتساب الرياضي لمهارات الهجوم يعد أمرًا بالغ الأهمية لأي لاعب جيدو يسعى لتحسين مستواه أو الوصول إلى مستويات أعلى. يتضمن تعلم هذه المهارات تطبيقها من خلال التدريبات العملية. في هذا الفصل، تم التعرف على رياضة الجيدو ونظرية مؤسسها، بالإضافة إلى استعراض المهارات المختلفة مع شرح مبسط لكيفية تطبيق المهارات المنمذجة في دراستنا و طريقة تدريبها كما تطرقنا إلى إبراز فوائد القتال الوهمي.

# الجانِب التطبيقِي

– الخلفية المعرفية التطبيقية للدراسة –



# الفصل الثالث

- منهجية الدراسة و إجراءاتها الميدانية -



## تمهيد :

كل بحث نظري يتطلب تأكيده من خلال الدراسة الميدانية إذا كان قابلاً للتحليل و للوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تسلط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة وتساهم في تقدم البحث العلمي بشكل عام، يجب على الباحثة أن تتوخى الدقة في اختيار المنهج العلمي المناسب لموضوع الدراسة، بالإضافة إلى اختيار الأدوات الملائمة لجمع المعلومات التي ستعتمد عليها لاحقاً. كما يتطلب الأمر استخدام الوسائل الإحصائية بشكل فعال.

و من المعروف أن ما يميز أي بحث علمي هو مدى موضوعيته، وهذا لا يتحقق إلا من خلال إتباع منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

في هذا الفصل، سنوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة، والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع وفقاً لمتطلبات الدراسة وتصنيفها، وذلك بهدف الحصول على نتائج علمية يمكن الاعتماد عليها مع الشرح المفصل .

### 3-1- الدراسة الاستطلاعية :

#### 3-1-1- تعريفها:

يُطلق على الدراسة الاستطلاعية عدد من الأسماء المختلفة كالدراسة الكشفية أو الدراسة التمهيديّة أو الدراسة الصياغية، وهي أول الخطوات الأساسية في الأبحاث الاجتماعية، حيث تتوقف مراحل البحث الأخرى التي تلي مرحلة الدراسة الاستطلاعية على استكمال هذه المرحلة بشكل صحيح، وتركز الدراسة الاستطلاعية على اكتشاف كل الأفكار الجديدة والاستبصارات الواضحة التي تساهم في مساعدة الباحث في فهم مشكلة البحث. يلجأ الباحث إلى هذه الدراسة في حالة كان موضوع البحث الذي يقوم بدراسته نادراً، ولا يجرّد عدد من المعلومات الوفيرة ليبيّن عليها بحثه ولا

يمكن من القيام بعمل دراسة وصفية بسبب ندرة أو قلة المعلومات الخاصة بموضوع بحثه، حيث

نجد أن الدراسة الاستطلاعية تساهم في زيادة معرفته للمعلومات التي تخص مجال بحثه ، فهي تمكن

الباحث من دراسة الموضوع بشكل أعمق .(منسي محمود عبد الحليم، 2003، صفحة 61)

تعتبر الدراسة الاستطلاعية عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها،

وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية

العمل الميداني. (محي الدين مختار، 1995، صفحة 15)

### 3-1-2- أهداف الدراسة الاستطلاعية :

ومن خلال ما سبق قامت الباحثة بالدراسة الاستطلاعية كان الغرض منها ما يلي:

- التعرف عن قرب على المجتمع والعينة بهدف اكتشاف الصعوبات والمعوقات التي يمكن تجنبها.
- التأكد من اختيار العينة المناسبة وضبطها وفقاً لمتغيرات البحث.
- التأكد من توافق أدوات البحث (البرنامج المقترح وشبكة الملاحظة) لتحقيق أهداف البحث، وإجراء التعديلات اللازمة.
- تقييم مدى توافق أدوات البحث (البرنامج المقترح وشبكة الملاحظة) مع متغيرات البحث.
- التحقق من ملائمة أدوات البحث (البرنامج المقترح وشبكة الملاحظة) مع عينة البحث.
- توضيح البرنامج وطريقة التنفيذ، والتأكد من كفاءة العينة المستخدمة.
- التحقق من ملائمة الأساليب الإحصائية وصلاحيتها في جمع البيانات، ومدى كفايتها للإجابة على فرضيات الباحثة.
- استخدام العينة الاستطلاعية للتحقق من فعالية مقاييس واختبارات البحث، ومدى ملائمتها للعينة المستهدفة والوقت المطلوب، بالإضافة إلى التحقق من صدقها وثباتها.

### 3-1-3- مراحل الدراسة الاستطلاعية :

استنادًا إلى هذه الأهداف، تم تحديد الخطوات التالية التي تمثل أبرز المراحل التي قامت بها الباحثة، وهي كالتالي:

#### أ- المرحلة الأولى:

#### • المجال الزمني: 2022-02-07

- الغرض منها: ضبط مجتمع وعينة البحث وتحديد مكان الدراسة.
- إجراءاتها : بعد تحديد مشكلة الدراسة وصياغة الفرضيات، قمنا بزيارة مقر مديرية الشباب و الرياضة في ولاية الجلفة، بهدف الحصول على معلومات عن الرابطات ثم زيارة مكتب الرابطة الولائية للجيدو للحصول على القوائم الخاصة بالفرق والنوادي الموجودة في الفئة العمرية المحددة في دراستنا، بالإضافة إلى معلومات الاتصال بها. كما طلبنا بعض الإحصائيات والمعلومات حول أوقات وأماكن تدريباتها.

#### • نتائجها:

من خلال هذه الزيارة، تم التوصل إلى النتائج التالية:

- الحصول على رؤية شاملة حول نوادي رياضة الجيدو في ولاية الجلفة والتي تمثل مجتمع البحث لفئة U17.

- تأكيد الفئة العمرية المستهدفة في الدراسة والنوادي التي تم اختيارها.

- التعرف على مواقع وأوقات تدريب النوادي المعنية بالدراسة.

- عدد نوادي مجتمع البحث كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (01) : عدد أندية رياضة الجيدو حسب الرابطة الولائية لولاية الجلفة

الرقم	النادي
01	النادي الرياضي للهواة الشباب الرياضي لبلدية الجلفة
02	النادي الرياضي للهواة جيل شباب الجلفة
03	النادي الرياضي للهواة اتحاد المغرب العربي الجلفة
04	النادي الرياضي للهواة اتحاد مواهب الجلفة
05	النادي الرياضي للهواة الأمير عبد القادر
06	النادي الرياضي للهواة الحماية المدنية
07	النادي الرياضي للهواة الصفاء الجلفة
08	النادي الرياضي للهواة 05 جويلية
09	النادي الرياضي للهواة نجوم الجلفة
10	النادي الرياضي للهواة الوفاق
11	النادي الرياضي للهواة الريان
12	النادي الرياضي للهواة الشهاب الجلفة
13	فرع المركب الرياضي الجوّاري الزعفران

ب-المرحلة الثانية:

- المجال الزمني: من 2022-05-16 إلى 2022-05-21
- الغرض منها: التعرف على العينة بشكل مباشر والتأكد من ملاءمتها لإجراءات الدراسة.



- **إجراءاتها:** بعد الاطلاع على مختلف النوادي النشطة في ولاية الجلفة من خلال الاستفسار في مقر الرابطة الولائية للجيدو، تم زيارة النوادي المختارة للتعرف على الظروف التي سيجري فيها البحث، وذلك من خلال دراسة أماكن التدريب (الموقع الجغرافي)، ساعات التدريب، الطاقم الفني، الوضع الحالي للنادي، بالإضافة إلى التعرف على العينة الأساسية والعينة الاستطلاعية المستهدفة في البحث.

- **نتائجها:** من خلال هذه الدراسة، تمكنا من استخلاص النتائج التالية:

- التعرف عن كثب على النوادي المعنية بالدراسة.
- جمع معلومات حول مواقع وساعات التدريب، واستكشاف الظروف الملائمة لإجراء الدراسة.
- تحديد العينة الأساسية والعينة الاستطلاعية للدراسة.

#### ج- المرحلة الثالثة:

- **المجال الزمني:** 2022-09-10
- **الغرض منها:** تحكيم أدوات الدراسة والتأكد من الصدق الظاهري لها.
- **إجراءاتها:** بعد مراجعة مجموعة متنوعة من المراجع والكتب والدراسات السابقة المتعلقة بالبحث، تم تحديد أداة البحث (شبكة ملاحظة) بالتشاور مع المشرف. وتم عرض هذا المقياس على محكمين من داخل وخارج البلاد بهدف الحصول على اقتراحاتهم بشأن تعديل العبارات أو إجابات الشبكة. بالإضافة إلى ذلك، تم تقييم البرنامج المقترح بغرض اقتراح أي تعديلات على التمارين أو الإجراءات في حصص البرنامج، وذلك لتحقيق الأهداف المحددة وتلقي ملاحظاتهم واقتراحاتهم بشأنه.
- **نتائجها:** بعد القيام بإجراء التحكيم:

- تم استلام نتائج التحكيم المتعلقة بشبكة الملاحظة ، بالإضافة إلى التعديلات المقترحة من قبل المحكمين .

- تم التأكيد بالإجماع على صلاحية برنامج التدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي و المقترح من طرف الباحثة، من حيث عناوين حصصه، ترتيبها، أهدافها، أسسها، وبقية التفاصيل الأخرى، مع اقتراح بعض التعديلات الطفيفة.

#### د - المرحلة الرابعة:

• المجال الزمني: 2023-01-03

• الغرض منها: التجربة الاستطلاعية للمقاييس والاختبارات.

• إجراءاتها: بعد إجراء التعديلات اللازمة على أداة جمع البيانات والبرنامج بناءً على آراء المحكمين، تم تحديد عينة الدراسة الاستطلاعية لتكون مكونة من (10) لاعبين، حيث تم اختيار (06) لاعبين من " النادي الرياضي للهواة اتحاد المغرب العربي الجلفة" و(04) لاعبين من " النادي الرياضي للهواة اتحاد مواهب الجلفة " ومن المقرر أن يتم استبعاد هؤلاء اللاعبين من العينة الأساسية للدراسة. كما تم تطبيق أداة البحث عليهم بهدف التأكد من صلاحيتها والتحقق من الصدق والثبات والموضوعية.

#### • نتائجها:

- تطبيق شبكة الملاحظة المعدلة و إعادة تطبيقها بعد أداء اللاعبين للمهارات المدروسة، وهذا لتقييم مدى صلاحيتها.

- التعرف على العوائق والصعوبات التي قد تظهر أثناء التنفيذ في الدراسة الأساسية.

- إمام فريق العمل بالجوانب الأساسية للدراسة و كل التفاصيل المتعلقة بها، فضلاً عن تقدير الوقت اللازم للتطبيق.

- إجراء حسابات المعاملات المتعلقة بالصدق والثبات والموضوعية.

#### هـ - المرحلة الخامسة:

• المجال الزمني: 2023-03-02 إلى 2023-03-16

• الغرض منها: تطبيق بعض حصص البرنامج المقترح على العينة الاستطلاعية.

• إجراءاتها: بعد إجراء التعديلات على البرنامج وفقاً لاقتراحات المحكمين، تم تنفيذ بعض الحصص

الخاصة به على العينة الاستطلاعية السابقة بهدف تحقق من الصدق التجريبي. كما تم الاعتماد

على ملاحظات المدرب المشرف خلال جميع مراحل هذه الجلسات للتعرف على كافة التفاصيل

المتعلقة بها، مثل التوقيت، وواجبات الحصة، وتقديم المحاضرات، والوسائل المستخدمة، والأهداف

المحددة لكل جلسة، وغيرها من الجوانب.

#### • نتائجها:

- تعزيز خبرة الفريق المساعد من خلال إمامه بجميع مراحل تنفيذ الحصص.

- التأكد من أن الباحثة تسهل فهم محتوى الحصص و التمارين للعينة المستهدفة.

- التزام الباحثة بجميع الملاحظات لتجاوز أي صعوبات قد تواجه العينة الأساسية.

#### 3-2- الدراسة الأساسية:

#### 3-2-1- منهج الدراسة:

إن فهم طبيعة الظاهرة التي يتناولها الباحث هو ما يحدد نوع المنهج المستخدم، حيث يُعتبر

المنهج وسيلة يعتمد عليها الإنسان للوصول إلى الحقيقة. (الطاهر، 1986، صفحة 19).

المنهج هو مجموعة من القواعد التي تُحدد بهدف الوصول إلى الحقيقة في العلم، أو الطريقة التي يتبعها الباحث أثناء دراسته لمشكلة معينة بهدف اكتشاف الحقيقة. كما يمكن اعتباره فن تنظيم الأفكار أو الإجراءات بشكل صحيح للكشف عن الحقائق التي لا نعرفها. (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 217)

نظراً لطبيعة موضوعنا، ولإعادة تشكيل واقع الظاهرة من خلال تطبيق إجراءات أو تغييرات محددة، بالإضافة إلى ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها، يتضح أنه من المناسب اعتماد المنهج التجريبي، حيث يتوافق مع هدف الدراسة.

إن التجريب في صورته النموذجية، يحاول تحقيق فرضية، وترجيح احتمال وجود علاقة بين متغيرين متصلين بظاهرة ما، كأن يفهم من هذه الفرضية أن أحد المتغيرين يتأثر في زيادته أو نقصانه بزيادة أو نقصان المتغير الآخر. والباحث التجريبي في حقيقة الأمر يشغل نفسه بكل المعطيات القائمة كما هي في الواقع حسبما تجري الأمور في البحوث الوصفية، بل بحيث يسهل عليه استبعاد العوامل التي لا تتصل مباشرة بفرضية، ودراسة العوامل التي تشكل قطبي الفرضية، ويتم كل ذلك في وضع مصطنع يضع له الباحث تصميماً تجريبياً مناسباً، ويقوم بدراسته على عينات ممثلة للمجتمع الذي تتجلى فيه الظاهرة التي استرعت اهتمام الباحث أصلاً، فاتخذها موضوعاً لبحثه وفسرها مبدئياً بفرضيته . (سيف اسلام سعد عمر، 2009، صفحة 81).

يتضمن المنهج التجريبي دراسة العلاقات السببية بين المتغيرات التي تسهم في تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير عليهما، سواء بشكل مباشر أو غير مباشر. يهدف هذا المنهج إلى فهم تأثير كل متغير ودوره في هذا السياق. (هشام حسان، 2007، صفحة 83)

• التصميم التجريبي:

يشير النعيمي وعناب (2011) إلى أن هذه العملية تُعتبر وسيلة للبحث عن طريقة لتوزيع المعالجات التي يقترحها الباحث على الوحدات أو العينات التجريبية، بهدف تحقيق أقل قدر ممكن من الخطأ. (2011، صفحة 125).

التجارب التي من هذا النوع تشترك في أن الباحث فيها يلجأ إلى قياس الظاهرة موضع الدراسة، أو بعبارة أخرى قياس الوضع المبدئي لأفراد المجموعة أو المجموعتين أو المجموعات المشتركة في التجربة بالنسبة للظاهرة محل الدراسة التي تقودنا الإشارة إليها بحرف (ص) قبل البدء في التجربة، أي قبل تسليط العامل التجريبي أو المستقل على المجموعة التجريبية، ثم قياس هذه الظاهرة (ص) ثانية بعد تسليط العامل التجريبي (س) على المجموعة التجريبية، ومن الفروق التي يلاحظها الباحث بين نتائج القياس القبلي ونتائج القياس البعدي قد يستطيع تحديد الأثر الذي يكون قد أحدثه العامل (س) في الظاهرة (ص) . (مروان عبد المحيد ابراهيم، 2002، صفحة 155)

وللتغلب على أثر العمليات القياسية والعوامل الخارجية يمكن إجراء الدراسة على جماعتين إحداها ضابطة والأخرى تجريبية ، ثم تجري عمليات القياس القبلي و البعدي على الجماعتين وما دام أن الجماعة الضابطة فقد عرضت للعمليات القياسية، وكذلك لنفس العوامل الخارجية تماما كالجماعة التجريبية، لذلك فإن الفرق بين الجماعتين في القياس البعدي يمكن اعتباره أثراً للمتغير الذي عرضت له الجماعة التجريبية فقط. (مروان عبد المحيد ابراهيم، 2002، صفحة 157)

فالمجموعات التي نتناولها بالدراسة هي مجموعات مشتقة من المجتمع الذي تتمثل فيه الظاهرة

المدروسة، وهي على نوعين:

• المجموعة التجريبية :

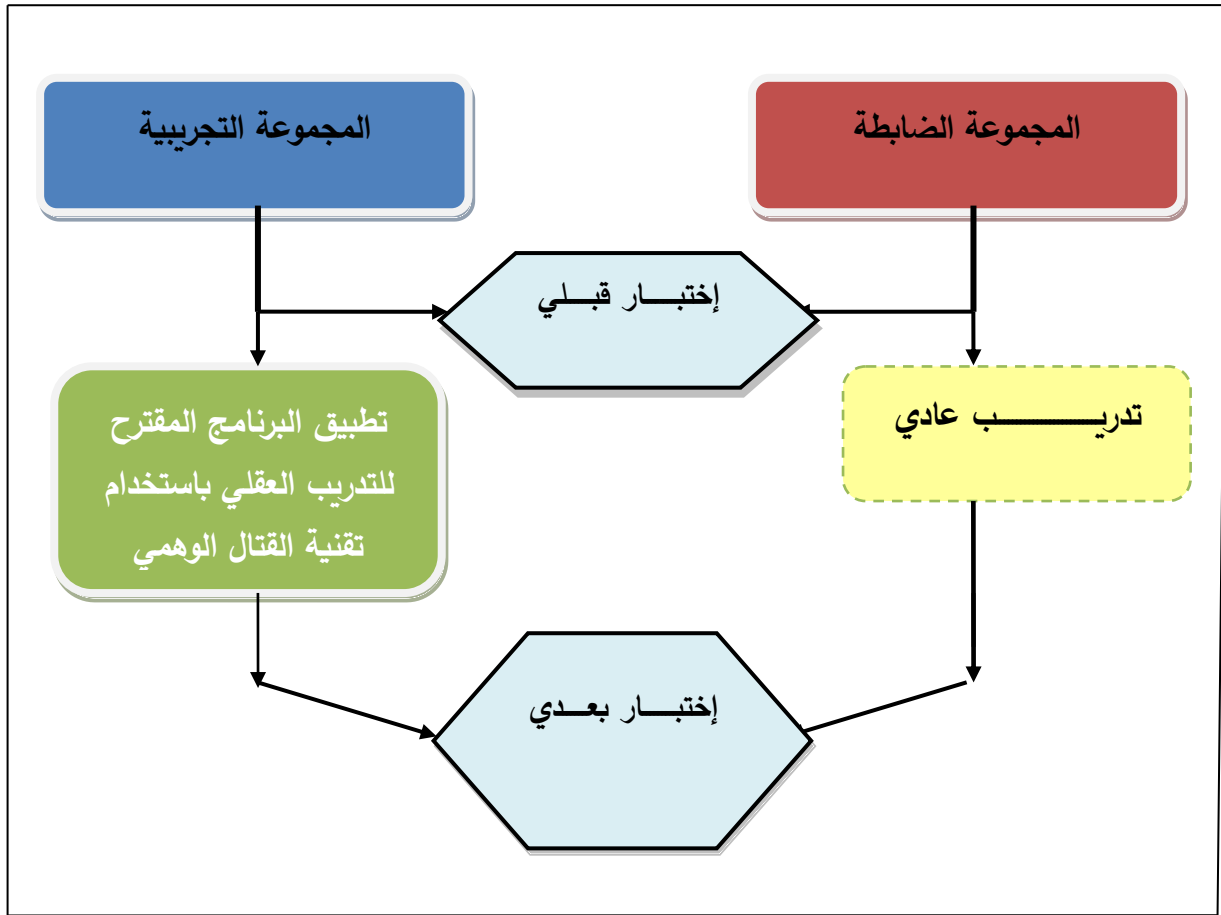
وهي المجموعات التي تغير قيمة العامل التجريبي فيها لنرى تأثير هذا التغير في العامل التابع

• المجموعة الضابطة :

وهي مجموعات مكافئة للمجموعات التجريبية في نوعيتها وفي الظروف التي تمر فيها (أي متكافئة من حيث تأثيرها في العوامل المتداخلة ولا تختلف عن المجموعات التجريبية إلا في عامل واحد، وهو بقاء العامل التجريبي في وضع ساكن ثابت أثناء التجريب، مما يسهل إجراء المقارنات والحكم على الأثر في النسبي للمتغير التجريبي . (سيف اسلام سعد عمر ، 2009، صفحة 84)

من خلال دراستنا التي تحمل عنوان "أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي على تحسين البناء الهجومي لرياضي الجيدو"، تم تحديد نوع التصميم المستخدم من خلال اعتماد تصميم يتضمن مجموعتين: مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة.

حيث تم إجراء قياس قبلي على كلا العينتين، ثم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية فقط، بينما لم يتم تطبيقه على المجموعة الضابطة. بعد ذلك، تم إعادة إجراء القياس البعدي على العينتين، كما هو موضح في المخطط التالي :



الشكل رقم (17):التصميم التجريبي الخاص بالدراسة.

### 3-2-2- ضبط متغيرات الدراسة:

استنادا إلى عنوان البحث و فرضياته تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر

تابع.

#### أ- تعريف المتغير المستقل Independent Variable:

هو ذلك المتغير الذي يبحث أثره في متغير آخر، ويمكن التحكم به من قبل الباحث لكي يستطيع

الكشف عن الاختلاف الموجود في الأثر باختلاف قيمته أو الفئة التي ينتمي إليها أو مستوياته، لذا يطلق

عليه اسم المتغير التجريبي.

ويكون هدف الباحث أن يتحقق أو يثبت أن التغير في المتغير التابع كان سببه وجود علاقة قوية له بوجود المتغير المستقل. إن من أهم مميزات المتغير المستقل في عملية التصاميم التجريبية، أن تكون لدى الباحث قدرة على التحكم في قيم ذلك المتغير. (عمر نصر الله، 2016، صفحة 125)

و هو المتغير الذي يُفترض أنه السبب أو أحد الأسباب وراء نتيجة معينة. يمكن أن تسهم دراسته في فهم تأثيره على متغير آخر. (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 219)

وفي هذه الدراسة المتغير المستقل هو "البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي"

#### ب- المتغير التابع Dependent Variable :

هو ذلك المتغير الذي ينتج عن تأثير المتغير المستقل، أو هو الأثر أو الاستجابة التي تترتب على المتغير المستقل، أي أن الباحث يسعى للكشف عن أثر المتغير التابع في المتغير المستقل. لأن التغير فيه يكون في نفس الوقت مع التغير الذي يحدث في قيم المتغير المستقل. ويكون هذا المتغير هو الموضوع الذي يقوم الباحث بفحصه ودراسته لذا فإن الباحث لا يتدخل في هذا المتغير وفقط يلاحظ وقيس الأثر إلي ينتج بسبب المتغير المستقل. من هنا نرى أن دور الباحث يكون تحليل نتائج البحث التي يصل إليها بين المتغير التابع والمستقل، فيما لو كانت سببية أو ارتباطية للكشف عن العلاقة ويقوم الباحث بتغير هذه المتغيرات إلى كميات عددية حتى يكون من السهل القيام بتحليلها واستنتاج العلاقة بينها. (عمر نصر الله، 2016، صفحة 126)

وهو الذي يتأثر بالمتغير المستقل، حيث تعتمد قيمته على تأثير المتغيرات الأخرى. فعندما يتم إجراء تغييرات على قيم المتغير المستقل، ستنعكس هذه التغييرات على المتغير التابع. (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 220)



وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو: "البناء الهجومي لرياضيي الجيدو"

### ج- المتغيرات الدخيلة:

عرفها عودة محمد (2011) على أنه متغير (غير تجريبي) ينافس المتغير المستقل في تأثيره على المتغير التابع إذ يفضل دائماً تحييدها ومحاولة ضبطها حتى لا تؤثر على العلاقة بين المتغيرين المستقل والتابع. (محمد، 2011، صفحة 25). إذ يفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة التي لا تدخل في تصميم البحث لكن يمكن للباحث تفادي تأثيراتها على التجربة من خلال العوامل المصاحبة لها أو لفروق الاختبار على أفراد العينة ومنه يجب أن تؤخذ هذه المتغيرات بعين الاعتبار والسيطرة عليها، ومن خلال الدراسة الحالية تم تحديد المتغيرات التالية:

- السن.
- العمر التدريبي.
- الإعتلالات البدنية أو الإصابات.
- درجة الحزام.

### 3-2-3- مجتمع الدراسة :

يقصد به مجموعة الوحدات موضوع البحث، ويجب أن تكون هذه الوحدات معروفة بصورة واضحة، بحيث يمكن تمييزها عن غيرها من الوحدات التي تكون مجتمعاً آخر، ويقتصر المجتمع في بحوث ودراسات التربية الرياضية في معظم الحالات على الأفراد وهذا لا يعني بالضرورة أن كل المجتمعات الإحصائية تقتصر على الأفراد، فأي تجمع نوعي من الأفراد أو الأشياء أو القياسات أو الأحداث يعتبر مجتمعاً إحصائياً طالما أن له خصائص قابلة للتحليل الإحصائي. (مروان عبد المحيد ابراهيم، 2002، صفحة 75)

وفي مجال البحث العلمي ينظر عادة إلى المجتمع على أنه مفهوم نظري بمعنى أنه غير قابل من الناحية العلمية إلى الحصول على قياسات من كل الوحدات فيه، نظراً لكبر حجمه، ومع أن المجتمع الإحصائي يعني تجمعات لأحداث خاصة تهم الباحث، إلا أنه من اللازم تحديد معالم كل مجتمع إحصائي تحديداً واضحاً ودقيقاً. (مروان عبد المحيد ابراهيم، 2002، صفحة 77)

يمثل مجتمع الدراسة في هذه الدراسة : رياضيي الجيدو في أندية ولاية الجلفة.

### 3-2-4 - العينة :

العينة هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً، إن الهدف الأساسي من اختيار عينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي للبحث، وليس من السهل على الباحث أن يقوم بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي.

(باهي، 2000، صفحة 129)

وكما هو مألوف في التجارب الرياضية نلجأ إلى الاعتماد على مجموعة معينة صغيرة نسبياً من الوحدات، نسبها العينة (Samle) التي تنتمي إلى المجتمع يفترض فيها أن تمثل مجتمعنا تمثيلاً صادقاً، وهكذا فإن النتائج التي نحصل عليها من هذه المجموعة تصمم بعد ذلك على المجتمع كله، إن النتائج التي نحصل عليها من العينة قد تكون في حدود معينة مقبولة وكافية لتعميمها على المجتمع، ولو أن هناك فروقاً صغيرة بين ما يحصل عليه من العينة ، وما نحصل عليه من المجتمع، كما أن العينة يجب أن تمثل المجتمع تمثيلاً صادقاً هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن اختيار حجم العينة يجب أن يكون أيضاً بالشكل الذي لا يسمح لتكاليف البحث أن تتجاوز حدود المعقول. (مروان عبد المحيد ابراهيم،

2002، صفحة 77)

إن عدد الاتحادات الرياضية وعدد الألعاب الرياضية كبير جداً، وهي موزعة على اتحاد تلك الدولة، مما يجعل القيام بهذا البحث بأسلوب الحصر الشامل شاقاً ومكلفاً، لذلك نختار عينة تمثل المجتمع تمثيلاً سليماً ، ثم يستخلص من هذه العينة نتائج تصلح للتعبير عن المجتمع بأكمله، فليس من المعقول على سبيل المثال أن نأخذ جميع لاعبي الكرة الطائرة ولجميع الأندية والاتحادات، ولذلك فإننا نختار عينة من لاعبي الكرة الطائرة، وهذه العينة تصلح للتعبير عن مجتمع لاعبي الكرة الطائرة بالقطر بأكمله . من مزايا هذا الأسلوب أنه يقلل النفقات ويوفر المال والوقت والجهد المبذول. (مروان عبد المحيد ابراهيم، 2002، صفحة 82)

و في كثير من الدراسات لا يمكن للباحث أن يتناول كل وحدات المجتمع الإحصائي، لهذا يتعين عليه اختيار بعض الوحدات الممثلة له فالعينة هي مجموعة صغيرة نسبياً من المجتمع العام ، و يشترط في تكوينها ما يلي :

- أن تعكس كل صفات المجتمع العام.
- أن يعطى لكل فرد من أفراد المجتمع العام نفس الفرصة للانتماء إليها قصد القضاء على عامل التحيز .

- أن تكون كبيرة نسبياً بحيث تعكس كل صفات المجتمع العام. (حفص، 2005، صفحة 18)
- تم اختيار العينة في هذه الدراسة لتكون مماثلة للمجتمع الأصلي من حيث الخصائص، مما يتيح إمكانية تعميم النتائج و لو نسبياً، حيث تضمنت الدراسة عينة من 20 رياضي جيدو تم تقسيمها إلى عيتين متكافئتين (عينة تجريبية مكونة من 10 رياضيين، وعينة ضابطة مكونة أيضاً من 10 رياضيين ) ، تم اختيارها بطريقة قصدية، نظراً لأن عدد أفراد المجتمع الأصلي معروف تماماً، مما يجعل هذا النوع من الاختيار مناسباً لطبيعة دراستنا كما أن هدف دراستنا يتطلب اختيار افراد يمتلكون خصائص و خبرات

محددة ك السن اقل من 17 و بالإضافة إلى انه تم اختيار فريق للجنة الضابطة و آخر للعينة التجريبية يتدربون تحت يد مدرب واحد لتجنب أن تعزى النتائج لغير البرنامج المقترح من طرف الباحثة.

#### تعريف العينة القصدية :

العينة القصدية أو تسمى بالعينة العمدية و تعتمد على نوع من الاختيار المقصود حيث يعتمد الباحث أن تتكون العينة من وحدات يعتقد أنها تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا . (أحمد محسن لطفي، 2011، صفحة 27)

فهي عينة يختارها الباحث لكونه يعرف أنها تمثل المجتمع تمثيلا سليما، بناء على معلومات إحصائية سابقة ، فيختار عينة يتناسب عدد أفرادها سكان هذه المنطقة، وينطوي اختيارها على افتراض أن المجتمع لا يتغير ومن الجدير بالذكر أن نلاحظ أنه يجب عند اختيار عينة ضابطة إلى جانب العينة التجريبية أن يتم اختيارها على أسس واحدة فتكون من نفس نوعها، وأن يتم التمثيل بنسبة واحدة لكي نضمن ثبات متغيرين من المتغيرات . (مروان عبد المحيد ابراهيم، 2002، صفحة 63)

و عند اختيار العينة تم الالتزام بالشروط التالية:

- اختيار عينة من رياضيي الجيدو وفقاً لأعمارهم ( أقل من 17 سنة)
- التأكد من أن العينة المختارة خالية من أي مشاكل صحية قد تعيق مشاركتهم في التدريبات .
- الالتزام بجدول زمني محدد لتنفيذ البرنامج، وإجراء القياسات القبلية و البعدية.

جدول رقم (02): عينة الدراسة

مجموعة يتم تطبيق البرنامج المقترح للتدرب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي عليها ضمن 20 حصة.	10 رياضيين	المجموعة التجريبية	فريق نادي جيل الشباب الجلفة
مجموعة تعتمد على التدريب الاعتيادي دون أي تدخل من الباحثة.	10 رياضيين	المجموعة الضابطة	فريق نادي الشباب الرياضي الجلفة

أ- تجانس عينة الدراسة:

يقصد به حسب الزهيري إن انتساب عينتين إلى أصل واحد أو عدة أصول متعددة يعني أنه إذا كانت هاتان العينتان تنتميان إلى أصل واحد، فإنهما تُعتبران متجانستين. أما إذا لم تنتميا إلى أصل واحد، فإنهما تُعتبران عينتين غير متجانستين.(2017، صفحة 388).

يشير تجانس العينة إلى درجة التماثل بين أفراد العينة بالنسبة إلى الخصائص التي تُعد محورية في الدراسة. ويُعتبر هذا التجانس عاملاً مؤثراً في دقة التعميم والاستنتاجات الناتجة عن البحث. (عمار بوحوش، 2019، صفحة 78)

من هذا المنطلق، قررنا أخذ بعض المتغيرات الخارجية بعين الاعتبار، حيث تؤثر بشكل كبير على اتجاه الدراسة. ومن بين هذه المتغيرات العمر و الوزن و الدرجة ، و تم اختبار التجانس ، وذلك من خلال الجدول التالي:

- جدول رقم (03): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف في متغير العمر و الوزن.

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
العمر	السنة	16.8	0.603	%3.589
الوزن	كلغ	65.2	4.001	%6.136
الدرجة : جمع أفراد العينة متحصلون على الحزام البني				

من خلال الجدول رقم (03) الذي يمثل نتائج تجانس العينة (التجريبية والضابطة) في متغير العمر و الوزن، و نلاحظ من خلال نتائج معامل الاختلاف التي جاءت أصغر من 30% ، وهذا ما يدل على التجانس في هذه المتغيرات داخل المجموعتين.

ب-تكافؤ عينة الدراسة في متغير العمر التدريبي:

جدول رقم (04): تكافؤ عينة الدراسة في متغير العمر و الوزن.

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	T الجدولية	الدالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
العمر	16.7	0.591	16.9	0.653	0.233	2.426	غير دال
الوزن	16.3	5.087	16.1	3.131	0.376		غير دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن قيم T المحسوبة لمتغيرات العمر و الوزن أقل من قيمة T الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق دالة و هذا يعني أن العينتين متكافئتين في العمر و الوزن أي أنه لا يشوش على بقية المتغيرات محل الدراسة.

### 3-3-3 مجالات الدراسة :

#### 3-3-3-1 المجال البشري :

تم إجراء الدراسة على رياضيي فريق نادي جيل الشباب الجلفة و نادي الشباب الرياضي الجلفة لفئة أقل من 17 سنة (U17) التابعين للرابطة الولائية لرياضة الجيدو لولاية الجلفة. حيث شملت الدراسة (20) رياضيا يمثلون العينة الأساسية، بالإضافة إلى (10) رياضيين يمثلون العينة الاستطلاعية.

#### 3-3-3-2 المجال المكاني: تم تطبيق البرنامج و اخذ القياسات في " دار الشباب بن براهيم يوسف

بالجلفة"

#### 3-3-3-3 المجال الزمني: و هي المدة التي استغرقتها هذه الدراسة تم تقسيمها إلى مرحلتين كما يلي:

• الجانب النظري : تم البدء في هذا الجانب في جانفي 2022 بعد موافقة المجلس العلمي

في أواخر 2021، واستمر حتى ديسمبر 2022 ثم الاستمرار بعد جمع مراجع جديدة

نهاية عام 2024 .

• الجانب التطبيقي: بدأ العمل في هذا الجانب من فيفري 2022، حيث تم تنفيذ ما يلي:

- ضبط المجتمع و التعرف على العينة و ذلك إلى أواخر ماي 2022 .

- إعداد وتحكيم البرنامج الخاص بالتدريب العقلي، بالإضافة إلى إعداد و تحكيم أداة جمع

البيانات في الدراسة من سبتمبر 2022 إلى مارس 2023 .

- إجراء تجربة استطلاعية والتحقق من الصدق والثبات في جانفي 2023.

- إجراء القياس القبلي للعينتين في بداية شهر أكتوبر 2023.

- تطبيق البرنامج على العينة التجريبية وإجراء القياس البعدي للعينتين في أواخر فيفري

2024.

### 3-4- أدوات جمع المعلومات و وسائل الدراسة :

يتعين على الباحث اختيار الأدوات المناسبة لدرسته، حيث يجب أن يتم ذلك بما يتماشى مع موضوع البحث وطبيعة المشكلة المطروحة. يعتمد هذا الاختيار على الأهداف المحددة مسبقاً، وذلك ليختار أكثرها ملاءمة لتحقيق هدفه ولتسهيل عملية جمع البيانات وضمان موضوعية النتائج، مما يساهم في الحصول على إجابات موثوقة.

يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي على تحسين البناء الهجومي لرياضيي الجيدو (U17).

وبالنظر إلى فرضيات الدراسة والأهداف المحددة، تم الاعتماد على الأدوات والوسائل التالية لجمع المعلومات والبيانات:

### 3-4-1- الوسائل :

- مصادر ومراجع متنوعة: تشمل الكتب والموسوعات العربية والأجنبية.
- الدراسات المرتبطة: مثل أطروحات الدكتوراه ورسائل الماجستير.
- الوثائق الإدارية: الوثائق المستخرجة من الرابطة الولائية للجيدو في ولاية الجلفة.
- المجلات و المقالات العلمية و الدراسات المنشورة.
- شبكة الإنترنت: كمصدر إضافي للمعلومات.
- حاسوب و طابعة و هاتف .



- **المقابلة الشخصية:** تم الاعتماد على المقابلة الشخصية في الدراسة الاستطلاعية، حيث تم التعرف على عينة البحث واختيارها من مجتمع الدراسة من خلال الحوار مع رئيس الرابطة الولائية للجيدو السيد "ق.س" لولاية الجلفة و كما رؤساء الأندية و الفروع.
- **استمارات استطلاع آراء المحكمين:** تم تصميم هذه الاستمارات بهدف استقصاء آراء المحكمين حول الترشيح المناسب للأداة المستخدمة في دراستنا و والموافقة على بنودها و معاييرها، بالإضافة إلى تقديم البرنامج للتحكيم. (الملحق رقم 03).
- **استمارات تجميع نتائج شبكة الملاحظة:** تُستخدم لجمع نتائج القياسات القبلية والبعديّة للعينات المعنية بالدراسة، بهدف تسهيل وتنظيم عملية إجراء التحليلات الإحصائية المناسبة وتجنب الأخطاء.

### 3-4-2 - شبكة الملاحظة :

#### أ- تعريف الملاحظة:

هي حصر الانتباه نحو شي معين (سلوك أو ظاهرة أو مشكلة ما) للتعرف عليها و فهمها و هي وسيلة هامة من وسائل جمع البيانات في البحوث المختلفة.

إن الملاحظة هي عبارة عن الجهد الحسي والعقلي المنظم والمنتظم الذي يقوم به الباحث بغية التعرف على بعض المظاهر الخارجية المختارة الصريحة والخفية للظواهر والأحداث والسلوك الحاضر في موقف معين ووقت محدد، يعرف "د.محمود قاسم" الملاحظة بأنها المشاهدة الدقيقة لظاهرة مع الاستعانة بأساليب البحث والدراسة، التي تتلاءم مع طبيعة هذه الظاهرة، وهو يرى أن الملاحظة تهدف إلى الكشف عن بعض الحقائق التي يمكن استخدامها لاستنباط معرفة جديدة.

كما يمكن أن تعرف الملاحظة على أنها إحدى أدوات جمع البيانات. وتستخدم في البحوث الميدانية لجمع البيانات التي لا يمكن الحصول عليها عن طريق الدراسة النظرية أو المكتبية، كما تستخدم في البيانات التي لا يمكن جمعها عن طريق الاستمارة أو المقابلة أو الوثائق والسجلات الإدارية أو الإحصاءات الرسمية والتقارير أو التجريب، ويمكن للباحث تبويب الملاحظة، وتسجيل ما يلاحظه الباحث من المبحوث سواء كان كلاماً أم سلوكاً.

وتتضمن الملاحظة سجلاً كتابياً يفترض أن يكون موضوعياً وواضحاً، من الممكن كذلك تدوين الملاحظة في قائمة رصد، أو سلالمة التقدير اللفظية أو سلالمة التقدير العددية أو في الدفاتر الجانبية. (مصطفى نمر دعمس، 2008، صفحة 207)

#### ب- مميزات الملاحظة :

- باستخدام الملاحظة دراسة موضوعات تربوية بشكل علمي وموضوعي من باحث قدير على التمييز بين الأحداث والمشاهدات والربط بينها، ودقيق في تدوين الملاحظات فإنها تحظى بالمزايا الآتية:
- أنها أفضل طريقة مباشرة لدراسة عدة أنواع من الظواهر؛ إذ أنّ هناك جوانب للتصرفات الإنسانية لا يمكن دراستها إلا بهذه الوسيلة.
- أنّها لا تتطلب جهوداً كبيرة تبذل من قبل المجموعة التي تجري ملاحظتها بالمقارنة مع طرق بديلة، أي لا تتطلب عدداً كبيراً من الأفراد ليقوموا بملاحظة الظاهرة.
- أنها تمكن الباحث من جمع بياناته تحت ظروف سلوكية مألوفة.
- أنّها تمكن الباحث من جمع حقائق عن السلوك في وقت حدوثها.
- أنّها لا تعتمد كثيراً على الاستنتاجات.

- أنَّها تسمح بالحصول على بيانات ومعلومات من الجائز ألا يكون قد فكر بها الأفراد موضوع البحث حين إجراء مقابلات معهم أو حين مراسلتهم لتعبئة استبانة الدراسة.
- أنَّها تمكن الباحث من تسجيل السلوك الملاحظ وقت حدوثه مباشرة، وبذلك يقل فيها الاعتماد على الذاكرة وتسلم من تحريف الذاكرة.
- أن كثيرا من الموضوعات مثل العادات الاجتماعية يكون من الأفضل ملاحظتها إذا أريد الكشف عن خصائصها. (مصطفى نمر دعمس، 2008، صفحة 215)

#### ج- وصف شبكة الملاحظة المستخدمة في دراستنا:

تمت صياغة شبكة الملاحظة من طرف الباحثة، و تم تعديلها من طرف الأستاذ المشرف الأستاذ الدكتور مجيد فرنان، وتم تحكيمها من طرف مختصين، كانت عبارة عن مجموعة من 06 معايير:

- وضع الهجوم Shizentai
  - كسر ارتكاز المهارة kuzushi
  - بدء الرمي Tsukuri
  - التحكم في الخصم
  - الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake
  - سرعة أداء المهارة
- لكل من التقنيات المدروسة كما يلي :
- تقنية من تقنيات الأرجل : سوطو غاري- نموذجاً-
  - من تقنيات الحوض : اوغوشي O-Goshi- نموذجاً-

- من تقنيات الأيدي : إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage - نموذجاً -

تم التقيط بدرجات كما يلي :

1	ضعيف
2	متوسط
3	جيد

و تم القياس قبل و بعد تطبيق البرنامج المقترح على العينة (قياسين قبلي و بعدي).

حيث قامت الباحثة في القاعة الرياضية لدار الشباب "بن براهيم يوسف" بولاية الجلفة أي القاعة التي تم فيها تطبيق البرنامج بـ:

- شرح البرنامج و طريقة القياس و ذلك بحضور المدرب و الرياضيين (أفراد العينة).
- إجراء القياس القبلي و البعدي للعينة الاستطلاعية للتحقق من ملائمة وسهولة المقاييس والاختبارات، بالإضافة إلى التحقق من صدق وثبات الأدوات المستخدمة.
- إجراء القياس القبلي و البعدي للعينة الضابطة.
- إجراء القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية، مع تطبيق برنامج التدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي المقترح.
- مقارنة القياس القبلي لكلا العينتين للتأكد من تكافؤهما.

و بهذا تم جمع المعلومات .

د - الأسس العلمية لشبكة الملاحظة: تم التأكد من ذلك خلال ما يلي:

• الصدق:

يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار أو الأداة ما وضعت لقياسه، والمقصود هو تأكد الباحث أن الأداة التي يزعم استخدامها في بحثه تعد ملائمة لأغراض الدراسة، وأن المصطلحات المستخدمة تؤدي إلى نفس المعنى في كل مرة ترد في ثنايا الأداة. فبعد انتهاء الباحث من تصميم الاختبار وإعداده فإنه يعرض محاور الاختبار الرئيسية أو بنوده على الخبراء أو الأساتذة من ذوي الاهتمام بموضوع البحث، ويطلب منهم تقييم الأداة والحكم عليها فيما إذا كانت صالحة أو غير صالحة، وبناءها اللغوي، وأية اقتراحات أو تعديلات يرونها مناسبة لتحقيق هدف الدراسة الحالية. وبعد أخذ رأي الخبراء، يقوم الباحث بالصحيح أو التعديل و وضعها في الصورة العلمية السليمة. وبهذه الخطوة التي يقوم بها الباحث إضافة إلى الدراسات النظرية والدراسات السابقة التي أوردها في بحثه، فإن الباحث يكون بذلك قد برهن على صدق محتوى الاختبار أو أداة القياس. وقد يحقق الباحث الصدق لمحتوى الأداة من خلال الأسلوب الإحصائي، وذلك بدراسة مدى ارتباط درجة كل بند من بنود الاختبار بالدرجة الكلية للاختبار. وتعرف هذه الوسيلة الإحصائية بالاتساق الداخلي، ويستخدم كمحك أو كمعيار داخل لقياس صلاحية البنود وقياسها لما يقيسه الاختبار أو بمعنى آخر تحديد صدق

المحتوى. (المحمودي، 2019، صفحة 134)

ومن خلال ذلك يمكننا القول أن هنالك عدة أنواع من الصدق أما ما استخدم في الدراسة الحالية

فهو:

### الصدق الظاهري:

أو ما يعرف بصدق المحكمين عادةً ما يُؤخذ رأي المختصين في المجال عند اختيار المقاييس أو الاختبارات، وذلك لتقييم مدى ملاءمتها. يعتمد هذا النوع من الصدق على مدى توافق الاختبار أو المقياس مع ما يُراد قياسه، وكذلك مع الفئة المستهدفة. يتجلى ذلك بوضوح في بنود الاختبار ومدى توافقها مع موضوع القياس. ومن هنا، يُطرح سؤال مهم حول مدى ملاءمة هذه البنود من حيث الشكل. (محمد ابراهيم عيد، 2006، صفحة 221).

و تم التحقق من ملاءمة شبكة الملاحظة للهدف الذي تسعى هذه الدراسة إلى قياسه، وذلك من خلال عرض شبكة الملاحظة على ستة محكمين من داخل وخارج الجزائر. وقد تم تقييم مدى توافقها مع موضوع الدراسة بمعاييرها و درجاتها. كما تم مراجعتها من قبل الباحثة والموافقة على التعديلات المقترحة.

### الموضوعية:

وتعني عدم تأثر ما ينتج عن القياس أو الإختبار بالذاتية المتعلقة بالمصحح، حيث تنتج عن الموضوعية المساواة والعدل في تقديم العلامات من جهة وثبات المقياس أو الإختبار من جهة أخرى. (أبو عابد، 2017، صفحة 226).

و من هذا فان لشبكة الملاحظة المستخدمة من طرف الباحثة واضحة و سهلة الفهم، و خاصة من حيث تقسيم أداء التقنية لمعايير قابلة للملاحظة و غير قابلة للتغيير أو التأويل و بعيدة عن التقييم الذاتي بالإضافة أنها لقيت الموافقة من طرف المحكمين.

### 3-4-3- البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي:

قامت الباحثة بإعداد برنامج تدريب عقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي يهدف إلى التحسين من البناء الهجومي لرياضيي الجيدو (U17) الملحق رقم (05)، و ذلك بتحسين كل من مهارات الأرجل و مهارات اليدين و مهارات الحوض بأخذ نموذج مهارة لكل منها، كما راعت في ذلك بناءه وفق أسس علمية و أهداف مسطرة ، تتخلله واجبات ومحتوى وأدوات خاصة بتقديم البرنامج بكل ما يحمله إطاره العام و كان كما يلي :

#### أ- أهداف البرنامج :

- الهدف الأساسي: يهدف البرنامج بشكل أساسي إلى تحسين البناء الهجومي لرياضي الجيدو اقل من 17 سنة، من خلال تمارين التصور العقلي وتمارين الاسترخاء و تمارين تركيز الانتباه كما تمارين القتال الوهمي مع تطبيق بعض التقنيات كنموذج للأداء الهجومي .

#### - الأهداف الجزئية:

- التعرف على التدريب العقلي عموماً.
- تحسين بعض المهارات الهجومية في رياضة الجيدو للعينة التجريبية.
- التحسين من أداء تقنية او سوطو غاري O-Soto-Gari .
- التحسين من أداء تقنية اوغوشي O-Goshi .
- التحسين من أداء تقنية إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage .
- تنمية بعض القدرات العقلية .
- استخدام المهارات العقلية في تحسين الأداء الهجومي
- استخدام تقنيو القتال الوهمي كطريقة لتحسين تقنيات الأداء الهجومي .

- عزل المثيرات للوصول إلى اعلي درجة من تركيز الانتباه.

#### ب-بناء البرنامج:

تم الالتزام بمجموعة من النقاط الأساسية التي ينبغي أخذها بعين الاعتبار أثناء تخطيط

البرنامج ، وذلك لتحقيق الأهداف المذكورة سابقاً. ومن هذه النقاط:

- أن يتناسب برنامج التحضير النفسي مع الفئة المستهدفة، وهي رياضيي الجيدو أقل من

17 سنة.

- ينبغي أن تحتوي كل حصة على الأهداف والمتطلبات المحددة من البرنامج.

- يجب تقسيم البرنامج وتخطيطه وتنظيم الحصص بما يتماشى مع البرنامج التدريبي

الخاص بالمجموعة.

- ينبغي ترتيب حصص البرنامج بحيث يتم مراعاة تسلسلها وترابطها لتحقيق الأهداف

المرجوة.

- يجب تضمين الجانب النظري المعرفي في البرنامج بمعلومات ومفاهيم تتعلق بالتدريب

العقلي و تقنية القتال الوهمي .

- يجب أن يتضمن البرنامج تمارين ونماذج تطبيقية بسيطة وسهلة، بالإضافة إلى واجبات

لتحقيق أهداف كل حصة.

- يجب أن يتميز البرنامج بالواقعية، مع تقديم أمثلة تساعد اللاعبين على أداء التقنيات

المرجوة منه في كل حصة .

- يجب احترام وقت الحصص وتجنب الإطالة للحفاظ على تركيز اللاعبين وتقادي شعورهم

بالممل.



- ينبغي مراعاة التسلسل في الطرح خلال الحصص وتجنب الارتباك.

### ج- تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج من خلال ما يلي:

- زمن الحصة ما بين (45 د) إلى (60 د) .
- عدد الحصص في البرنامج (20) جلسة.
- تم الاتفاق على تطبيق حصتين أسبوعياً كما طبقت بعض الحصص في أسبوع لوحدها و استلزم الوقت الكلي حوالي (14) أسبوع.

كما قامت الباحثة ببناء حصص البرنامج على 3 مراحل مقسمة كالتالي:

- المرحلة الأولى " مرحلة التقديم ": (نظرة عامة موجزة التدريب العقلي و تقنية القتال الوهمي).  
يتناول هذا القسم مفاهيم أساسية حول التدريب العقلي، بالإضافة إلى توضيح ماهية المهارات العقلية. يشمل ذلك تعريف التدريب العقلي بشكل عام، وكذلك تعريف تقنياته مثل التصور العقلي، الاسترخاء، الانتباه، وتركيز الانتباه. كما يبرز الدور الذي تلعبه هذه المهارات للاعبين الجيدو بشكل عام، ولتحسين الأداء الهجومي بشكل خاص. كما يتم في هذه المرحلة اقناع أفراد العينة بأن المهارات العقلية تؤثر في الأداء الرياضي. الهدف الرئيسي في هذه المرحلة هو إعداد الرياضيين لما سيتم تقديمه في المراحل القادمة . كما استخدمت الباحثة عدة أساليب للإلقاء والمناقشة و تقديم محاضرات بالاستعانة بالوسائل البيداغوجية والأدوات البصرية وأدوات الكترونية حديثة.

### - المرحلة الثانية " مرحلة التعلم و الاكتساب " :

- في هذه المرحلة الثانية و التي تعد مرحلة اكتساب أساليب الوصول إلى تعلم المهارات العقلية، ففي هذه المرحلة برمجت الباحثة الحصص عن المهارات العقلية التصور العقلي و الاسترخاء كل على

حدا و المصاحبة للأداء المهاري للتقنيات المدروسة او سوطو غاري O-Soto-Gari و اوغوشي O-Goshi و إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nag مع أداءها باستخدام تقنية القتال الوهمي .

و قامت الباحثة بعملية توصيل المهارة العقلية واكتسابها لدى رياضي الجيدو بإعطائهم التوجيهات اللازمة وتنظيم أوقاتهم خاصة لاكتسابهم هاته المهارات ، وفعالة هذه المرحلة لتحقيق الهدف المنشود. و كما استخدمت الباحثة في هذه المرحلة طرق تلقين خاصة طريقة القتال الوهمي و ذلك بتقديم نماذج صحيحة للأداء بالاستعانة بالمدرّب كنموذج حركي و أيضا بالوسائل البيداغوجية والأدوات البصرية .

#### - المرحلة الثالثة " مرحلة الإتقان " :

الهدف الأساسي من هذه المرحلة يكمن في محاولة رياضي الجيدو إتقان أداء المهارات العقلية و التقنيات المدروسة بصورة دقيقة و الوصول الى أداء أفضل وبدون بذل الكثير من الجهد باستعمال المهارات العقلية و خاصة تركيز الانتباه ومحاولة ربط هذه المهارات العقلية بالمواقف الفعلية الحقيقية لأداء اللاعب وخاصة في مرحلة الهجوم و ذلك بدمج أداء المهارات مع بعضها.

الجدول رقم (05): حصص برنامج التدريب العقلي المقترح باستخدام تقنية القتال الوهمي

رقم الحصة	عنوان الحصة	
الحصة 01	الحصة الافتتاحية	تطبيق القياس القبلي
الحصة 02	مفاهيم عامة حول التدريب العقلي	مرحلة التقديم
الحصة 03	مفاهيم عامة حول ماهية المهارات العقلية	
الحصة 04	ماهية القتال الوهمي	
الحصة 05	الأداء التقني للمهارات المدروسة مع تحديد الأهداف و حل المشكلات.	
الحصة 06	الاسترخاء العضلي	مرحلة التعلم و الاكتساب
الحصة 07	الاسترخاء العقلي	
الحصة 08	الاسترخاء الذاتي	
الحصة 09	الاسترخاء التدريجي	
الحصة 10	التصور العقلي	
الحصة 11	التصور العقلي و القتال الوهمي لمهارة او سوطو غاري O-Soto-Gari	
الحصة 12	التصور العقلي و القتال الوهمي لمهارة اوغوشي O-Goshi	
الحصة 13	التصور العقلي و القتال الوهمي لمهارة إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage	
الحصة 14	التصور العقلي و القتال الوهمي للمهارات المدروسة	مرحلة الإتقان
الحصة 15	التصور العقلي و تركيز الانتباه على المهارات المدروسة ح1	
الحصة 16	التصور العقلي و تركيز الانتباه على المهارات المدروسة ح2	
الحصة 17	الدمج بين الاسترخاء و التصور العقلي العام و تركيز الانتباه	
الحصة 18	الدمج بين الاسترخاء و التصور العقلي مع القتال الوهمي و تركيز الانتباه ح1	
الحصة 19	الدمج بين الاسترخاء و التصور العقلي مع القتال الوهمي و تركيز الانتباه ح2	
الحصة 20	الحصة الختامية	
		تطبيق القياس البعدي

الجدول رقم (06): نموذج مختصر لحصة من حصص البرنامج المقترح في دراستنا.

01			رقم الحصة
عنوان الحصة	الحصة الافتتاحية	زمن الحصة	1 ساعة
أهداف الحصة:			
<ul style="list-style-type: none"><li>• إنشاء علاقة تعارف وتنظيم وتواصل فعّالة مع أعضاء الفريق، مع توضيح تفاصيل البرنامج وأهدافه.</li><li>• التعرف على أعضاء المجموعة التجريبية و تحديد مواعيد الحصص</li><li>• تقديم ملخص شامل عن البرنامج ( أهميته وأهدافه والأساليب المتبعة فيه+ النتائج المتوقعة منه)</li></ul>			
فنيات الحصة وأدواتها:			
<ul style="list-style-type: none"><li>- تطبيق الإختبار القبلي.</li><li>- مناقشة الجماعية .</li></ul>			
محتوى الحصة وإجراءاتها:			
<p>التزمت الطالبة الباحثة باتباع التعليمات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- تقديم الشكر لجميع أعضاء المجموعة التجريبية.</li><li>- توثيق العلاقة بين الباحثة وأعضاء المجموعة لضمان تحقيق نتائج إيجابية.</li><li>- توضيح خطوات سير العمل في برنامج التدريب العقلي.</li><li>- تقديم معلومات حول برنامج التدريب العقلي ( محتواه وأهميته، فعاليته و أهدافه، نظام الحصص وأساليب التطبيق، النتائج المتوقعة) .</li><li>- تعزيز التواصل بين الباحثة وأعضاء المجموعة التجريبية (الرياضيين) .</li></ul>			

كما حددت الباحثة مجموعة من النقاط والتي سوف يتم العمل عليها مع الرياضيين منها:

- التدريب العقلي.
- كيفية اداء تقنيات البناء الهجومي عبر استخدام مهارات التدريب العقلي تعريف الرياضيين بها.
- مهارة القتال الوهمي
- تحديد موضوع الحصة القادمة، كما تم التعبير عن الامتتان بما أظهره اللاعبون من تفاعل .

د - الأسس العلمية للبرنامج :تم التأكد من ذلك خلال ما يلي:

- الصدق :

الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم تقديم البرنامج الذي اقترحته الباحثة، والذي يهدف إلى تحسين الأداء الهجومي لرياضيي الجيدو تحت سن 17 سنة، إلى ستة محكمين من داخل وخارج الجزائر. وقد قدم هؤلاء المحكمون ملاحظاتهم واقتراحاتهم بشأن تنظيم الحصص، ومحتويات البرنامج، وأهدافه، وأسس بنائه، بالإضافة إلى التمارين والأدوات المستخدمة، و واجبات الحصص، وطريقة سيرها. وقد أخذت الباحثة جميع الاقتراحات والتعديلات بعين الاعتبار.

• الصدق التجريبي:

تم تطبيق بعض الحصص من البرنامج على العينة الاستطلاعية بعد الالتزام بالتعديلات المقترحة من قبل المحكمين على العينة الاستطلاعية بغرض التعرف على الصعوبات التي قد تكون عند تطبيقات الجلسات واكتساب الخبرة بشأنها.

3-5- الوسائل الإحصائية:

الإحصاء علم يسمح للباحث بتنظيم المعطيات و وصفها وصفا دقيقا و هو يستخدم في ذلك تقنيات إحصائية مختلفة حسب مستويات القياس و مستويات التحليل المراد الوصول إليها.

يعرف الإحصاء بأنه العلم الذي يهتم بجمع وتنظيم وتحليل القياسات المميزة للظواهر المختلفة قصد إبراز، خصائصها و دراسة العلاقة بينها، كما يعرف بأنه العلم الذي يبحث في البيانات بجمعها و تنظيمها وتحليلها، و استقراء النتائج منها، ثم اتخاذ القرارات بناء على ذلك. على ضوء هاذين التعريفين يمكن القول بأن استخدام الإحصاء في الدراسات السيكولوجية يتطلب المرور بأربعة خطوات أساسية هي :

- جمع البيانات.
- تنظيمها في جدول و عرضها بيانيا.
- تحليل البيانات وإجراء المقارنات بينها.
- استقراء النتائج و اتخاذ القرارات. (حفص، 2005، صفحة 10)

أ- الإحصاء الوصفي (Descriptive Statistic) :

يقصد بالإحصاء الوصفي انه ذلك النوع الذي يهتم بجمع و عرض و وصف البيانات العددية ، وعادة ما يتم توضيح هذه البيانات على شكل جداول أو رسوم بيانية .

حيث أن عرض تلك المعلومات في بداية أي دراسة تتيح للقارئ فهم طبيعة العينة التي خضعت للاختبار والدراسة ، كما أن التوظيف الجيد والعرض المناسب لها يعد من الأساسيات التي يقاس عليها مدى صحة نتائج الدراسة وذلك عن غيرها، حيث إن عدم وجود تلك البيانات من شأنه أن يخلق تساؤلات كثيرة عند قراءة أو تقييم هذه الدراسة.

#### ب- الإحصاء الاستدلالي (Inferential Statistic) :

يسمى هذا النوع في بعض الأحيان بالإحصاء الاستنتاجي حيث انه يتيح لنا الاستدلال عن سمات وخصائص العينة وكذلك التوزيع الإحصائي لبياناتها أو الاستنتاج عما سبق.

كما يمكن أن يعرف بأنه العلم الذي يختص في تحليل بيانات المجموعة بهدف الوصول إلى نتائج تقيد في عملية اتخاذ القرارات و يستخدم عندما نريد تحليل أي بيانات جمعت بهدف اختبارها فرضيًا . (العطيفي، 2007، الصفحات 5-6)

#### ج- الوسائل الإحصائية المستخدمة في دراستنا:

للتعرف على تجانس و تكافؤ العينة الاستطلاعية في الدراسة الحالية و للتعرف على نتائج عينة و تساؤلات الدراسة، استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية التالية .

#### ▪ المتوسط الحسابي:

المتوسط الحسابي لمجموعة من القيم هو القيمة التي لو أعطيت لكل مفردة من مفردات المجموعة لكان مجموع القيم الجديدة مساويا لمجموع القيم الأصلية ويرمز له بالرمز  $\bar{x}$  .

كما يعرف بكونه خارج قسمة المجموع الدال على تلك البيانات مقسوماً على عددها ويرمز له بالرمز  $\bar{x}$  ويتم الحصول عليه من المعادلة التالية (العطيفي، 2007، صفحة 76) :

$$\bar{x} = \frac{\sum X}{n}$$

$\bar{x}$ : المتوسط الحسابي

$\sum X$ : مجموع القيم

n: عدد القيم

أهمية المتوسط الحسابي:

- إعطاء صورة عن المستوى العام للمجموعة ، لأنه يمثل الدرجة التي يتجمع حولها معظم أفراد المجموعة.
  - المقارنة بين المجموعات.
  - تحديد مستوى كل فرد في المجموعة ، وذلك لأن مستوى الفرد يتحدد بانحراف درجته عن متوسط المجموع .
  - يستخدم المتوسط مع كثيراً من الأساليب الإحصائية الأخرى في عمليات التحليل الإحصائي.
- (العطيفي، 2007، صفحة 82)

#### ▪ الانحراف المعياري:

يعتبر الانحراف المعياري والتباين من أهم مقاييس التشتت الإحصائية حيث يرتبط المقياسين بعلاقة رياضية قوية فالانحراف المعياري هو الجذر التربيعي الموجب للمتوسط الحسابي لمربعات انحرافات القيم عن متوسطها الحسابي أي هو الجذر التربيعي الموجب للتباين ، وعادة يرمز للانحراف



المعياري للعينة بالرمز  $S$  ولتباين العينة بالرمز  $S^2$  ولانحراف المعياري للمجتمع بالرمز اللاتيني  $\sigma$  (سيجما) ولتباين المجتمع بالرمز  $\sigma^2$  (سيجما تربيع).

كما يسمى في بعض الأحيان بالانحراف القياسي وهو أهم مقاييس التشتت كما انه الأكثر استعمالا وانتشارا وقد وجد نتيجة التفكير في إيجاد طريقة للتخلص من الإشارات السالبة للانحرافات ، حيث استتبعت هذه الطريقة بعملية تربيع الانحرافات . هذا ويعرف الانحراف المعياري أيضا بأنه الجذر التربيعي لمتوسط مجموع مربعات انحرافات قيم المتغير العشوائي عن متوسطها الحسابي ، واهم ما يتميز به الانحراف المعياري هو انه دائماً قيمته موجبة وحسابه يعتمد على كافة البيانات أي جميع المفردات المتاحة (بالإضافة إلى كونه سهل الفهم والحساب كما انه يخضع للعمليات الجبرية (الحسابية)).

$$s = \sqrt{s^2}$$

حيث انه بحكم العلاقة الرياضية القوية بين كل من التباين و الانحراف المعياري فإنهم يعتبران وجهان لعملة واحدة ولهما نفس الأهمية . هذا ويعتمد كلا من الانحراف المعياري والتباين على فكرة تربيع الفروق بين قيم المتغير الكمي  $x$  والمتوسط الحسابي  $\bar{x}$ ، ويعرف الانحراف المعياري لعينة حجمها  $n$  مسحوبة من مجتمع ما بأنه الجذر التربيعي لتباين تلك البيانات و بالتالي فإن الانحراف المعياري لهذه البيانات والتي متوسطها الحسابي  $\bar{x}$ . (العطيفي، 2007، الصفحات 123-124)

ومعادلته كالتالي:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{x})^2}{n}} = \text{الانحراف المعياري}$$

$S$  = الانحراف المعياري.

$X$  = نتيجة الإختبار او المقياس.

$\bar{X}$  = المتوسط الحسابي.

$n$  = عدد القيم.

#### فوائد الانحراف المعياري :

- معرفة طبيعة توزيع أفراد العينة... أي مدى انسجامها.

- يفيدنا في مقارنة مجموعة بمجموعة.

#### مميزات الانحراف المعياري :

- إن قيمة الانحراف المعياري دائماً موجبة أو اكبر من أو تساوي صفر، وذلك لان أقل قيمة

تساوي الصفر و ذلك عندما تكون جميع القيم متساوية وفي هذه الحالة لا توجد فروق أو

انحرافات بينها وبين المتوسط الحسابي ومن ثم لا يوجد أي تشتت بين هذه القيم ، لذا فإن قيمة

الانحراف المعياري في حالة تساوي جميع القيم تساوى = الصفر .

- كلما كان التشتت كبيراً حول المتوسط الحسابي كلما كان الانحراف المعياري كبيراً والعكس.

- إذا ضربنا كل قيمة من قيم التوزيع التكراري الذي لدينا في مقداراً ثابت ثم حسبنا الانحراف

المعياري للقيم الجديدة فإنه يتحتم علينا القسمة على هذا المقدار الثابت، وإذا قسمنا كل قيمة على

مقدار ثابت ثم حسبنا الانحراف المعياري للقيم الجديدة فإنه يجب الضرب في هذا المقدار الثابت.

- إذا أضفنا أو طرحنا مقداراً ثابتاً من كل القيم فإن قيمة الانحراف المعياري (أو التباين) لا تتغير

أي لا تتأثر قيمة الانحراف المعياري بعملياتي الطرح أو الجمع. (العطيفي، 2007، صفحة

#### ■ معامل الاختلاف:

لمقارنة تشتت مجموعتين (أو أكثر) من البيانات وكانت البيانات تختلف في مستوياتها العام (أي في متوسطاتها الحسابية ) أو تختلف في وحدات القياس ( مثلاً مقارنة أوزان بالكيلو جرام بالأطوال بالسنتيمتر وذلك لعينة من الرياضيين ) فإن المقارنة لا تتم مباشرة بمقارنة الانحراف المعياري لكل منهما بل تتم من خلال مقياس آخر هو "معامل الاختلاف" أو ما يسمى أحيانا بمقياس التشتت النسبي ، كما يطلق عليه في أحيانا أخرى مصطلح الانحراف المعياري النسبي حيث ينسب الانحراف المعياري لكل مجموعة إلى متوسطها الحسابي يلي ذلك الضرب في (  $100 \times$  ) فنحصل بتلك الطريقة على مقياساً نسبياً أو مؤيماً ( وبدون تمييز ) حيث تتم المقارنة بحساب معامل الاختلاف لكل منهما والمجموعة التي لها معامل اختلاف أكبر تكون الأكثر تشتتاً والعكس، ويمكن حسابه وفق المعادلة التالية:

$$\text{معامل الاختلاف} = \frac{\text{الانحراف المعياري}}{\text{المتوسط الحسابي}} \times 100$$

#### ■ اختبار T ستودينت :

يعد اختبار ( T ) من أكثر اختبارات الدلالة شيوعاً وترجع نشأته الأولى إلى أبحاث (ستودنت Student) ومن أهم المجالات التي يستخدم فيها هذا الاختبار الكشف عن الفروق بين - مثلاً - تحصيل الذكور وتحصيل الإناث في مادة دراسية وذلك عن طريق حساب دلالة فرق متوسط تحصيل الذكور عن متوسط تحصيل الإناث وهو يستخدم لقياس دلالة فروق المتوسطات غير المرتبطة والمرتبطة للعينات المتساوية وغير المتساوية . (عايد كريم الكنانى، 2014، صفحة 145)

إختبار T ستودينت لعينتين مستقلتين متساويتين بالعدد:

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(s_1)^2 + (s_2)^2}{n-1}}}$$

T : ت ستودينت.

$\bar{x}$ : المتوسط الحسابي.

s: الانحراف المعياري.

n: عدد العينة.

إختبار T ستودينت لعينتين مرتبطتين غير مستقلتين:

$$T = \frac{\sum d}{\sqrt{\frac{n \sum d^2 - (\sum d)^2}{n-1}}}$$

d: مجموع الفروق في المتوسطات.

ملاحظة : تمت المعالجة الإحصائية باستخدام: برنامج spss

خلاصة:

من خلال ما تم تناوله في هذا الفصل من إجراءات الدراسة الميدانية المفصلة و الدراسة أساسية، بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة والخطوات المتبعة، يتعين علينا التأكيد على أن هذه المرحلة المهمة من البحث لا يمكن تجاهلها.

فمنهجية البحث العلمي تمثل المسار العلمي الصحيح والخطوة المدروسة بدقة وموضوعية، ضمن إطار منظم ومرتب لكل المراحل، بهدف التحقق من صحة أو نفي الفرضيات المطروحة التي تشكل أساس هذا البحث ومساره.

تتضمن الدراسة جميع المتغيرات المتعلقة بهذه الفرضيات، ويستعرض الأدوات المستخدمة ويتحقق من ملاءمتها عبر مراحل متعددة. بناءً على ذلك، يتم جمع البيانات التي ستخضع لمعالجة إحصائية، وذلك للوصول إلى التفسيرات والاستنتاجات النهائية المتعلقة بنتائج هذا البحث.

# الفصل الرابع

- عرض و تحليل و مناقشة النتائج -



#### تمهيد:

تتطلب المنهجية المتبعة في البحوث العلمية تحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة، وذلك لتوضيح الفروق والتشابهات التي يمكن أن تظهر في أي بحث. يهدف هذا التحليل إلى إزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة، حتى لا تظل مجرد أرقام. يتضمن هذا الفصل دراسة وتحليل النتائج المدونة في جداول خاصة، بالإضافة إلى تمثيلها بيانياً لتوضيح التغيرات التي نتجت عن هذه الدراسة.

وفيما يلي، سيتم عرض النتائج مع التحليل والمناقشة وتفسيرها.

#### 4-1- عرض و تحليل النتائج :

##### 4-1-1- عرض و تحليل النتائج الفرضية الأولى :

يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي و باستخدام تقنية القتال الوهمي على تحسين تقنيات الأرجل (او سوطو غاري O-Soto-Gari -نموذجاً-).

أ- المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدى في معايير

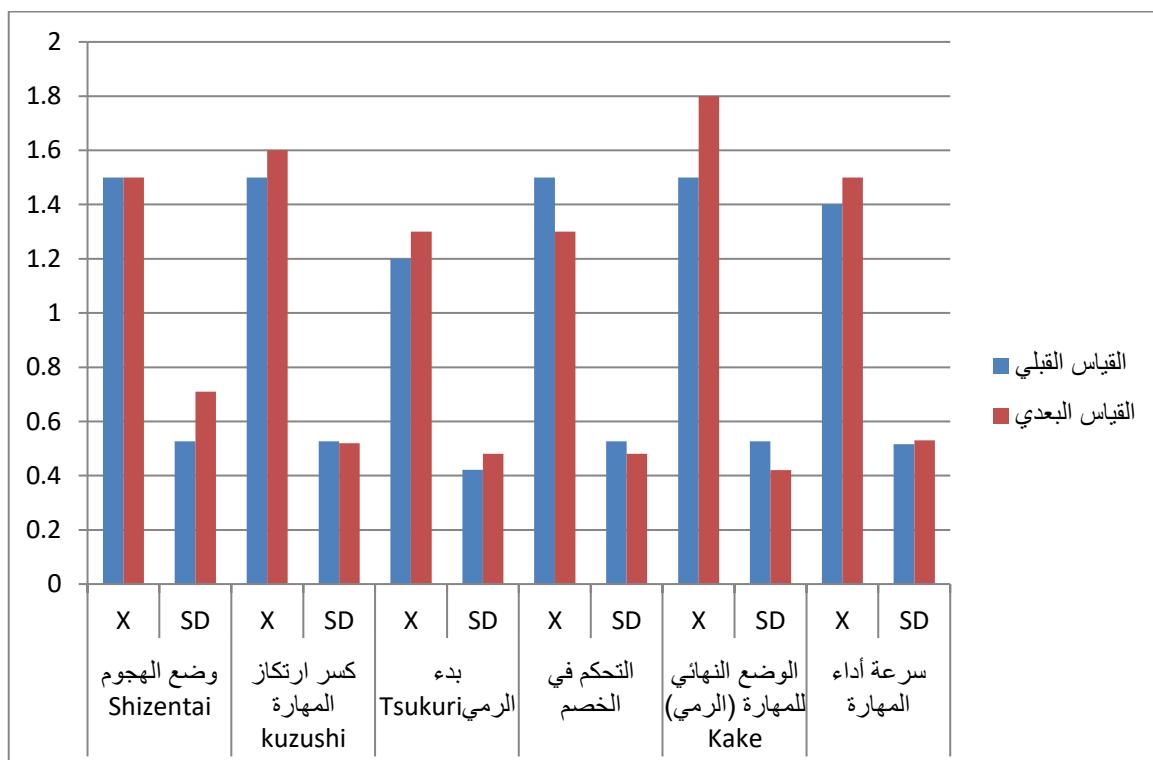
أداء تقنية: او سوطو غاري O-Soto-Gari

• للعينه الضابطة:

الجدول رقم (07) الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدى للعينه الضابطة في معايير أداء تقنية او سوطو غاري O-Soto-Gari .

الجانب التطبيقي للدراسة.....الفصل الرابع.....تحليل و مناقشة و تفسير النتائج

سرعة أداء المهارة		الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake		التحكم في الخصم		بدء الرمي Tsukuri		كسر ارتكاز المهارة kuzushi		وضع الهجوم Shizentai		العينات الضابطة
SD	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD	X	
0.516	1.4	0.527	1.5	0.527	1.5	0.422	1.2	0.527	1.5	0.527	1.5	القياس القبلي
0.53	1.5	0.42	1.8	0.48	1.3	0.48	1.3	0.52	1.6	0.71	1.5	القياس البعدي



الشكل رقم (18): التمثيل البياني للمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعينة الضابطة

الخاص بالقياسين القبلي والبعدي في معايير أداء تقنية او سوطو غاري O-Soto-Gari .

تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (07) و الذي يمثل الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة

الضابطة في معايير أداء تقنية او سوطو غاري O-Soto-Gari نلاحظ مايلي :

بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي  $X=1.5$  بإنحراف معياري  $SD=0,527$  بالنسبة وضع

الهجوم Shizentai أما بالنسبة لكسر ارتكاز المهارة kuzushi بلغ المتوسط الحسابي  $X= 1.5$

بإنحراف معياري  $SD= 0,527$  و بلغ المتوسط الحسابي  $X=1.2$  بإنحراف معياري  $SD=0,422$

للسبة لبدء الرمي Tsukuri و بالنسبة للتحكم في الخصم فقد بلغ المتوسط الحسابي  $X=1.5$

بانحراف معياري  $SD=0.527$  و بلغ المتوسط الحسابي  $X=1.5$  بانحراف معياري  $SD=0.527$

بالنسبة للوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake كما بلغ المتوسط الحسابي  $X=1.4$  بانحراف معياري

$SD=0.516$  بالنسبة لسرعة أداء المهارة

أما بالنسبة للقياس البعدي

بلغت المتوسطات الحسابية:  $X=1.5$ ،  $X=1.6$ ،  $X= 1.3$ ،  $X=1.3$ ،  $X=1.8$ ،  $X= 54$

بالإنحرافات المعيارية :  $SD=0.71$ ،  $SD=0.52$ ،  $SD=0.48$ ،  $SD=0.48$ ،  $SD=0.42$ ،

$SD=0.53$  على الترتيب لكل من وضع الهجوم Shizentai وكسر ارتكاز المهارة kuzushi و



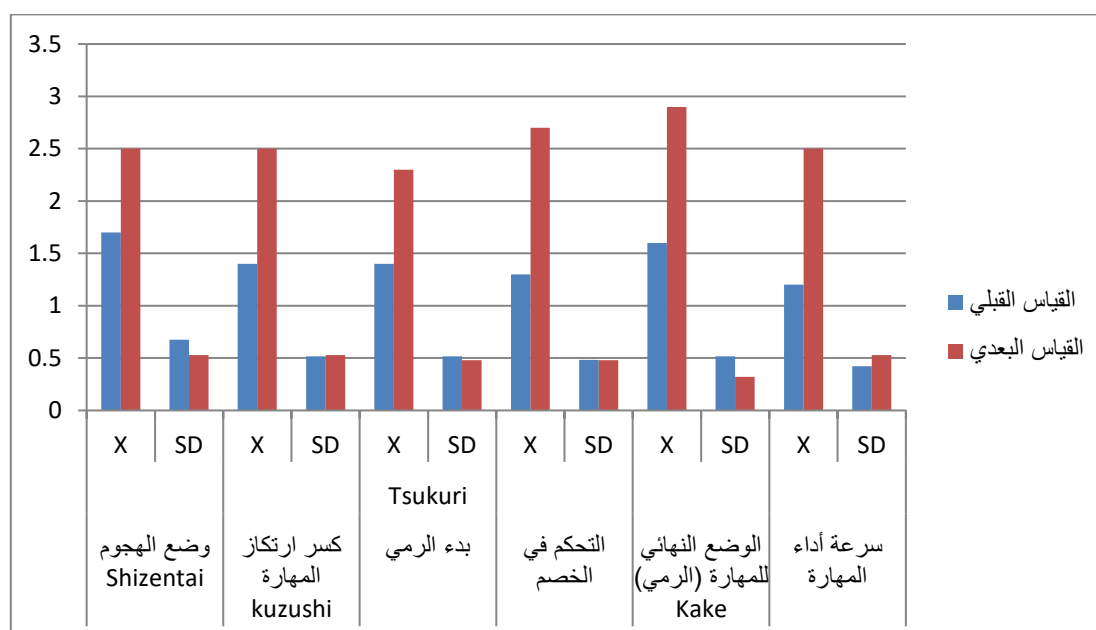
بدء الرمي Tsukuri و التحكم في الخصم و الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake و سرعة أداء المهارة و هذا للعينة الضابطة.

• العينة التجريبية

الجدول رقم (08) الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة التجريبية في معايير

أداء تقنية او سوطو غاري O-Soto-Gari .

سرعة أداء المهارة		الوضع النهائي (الرمي) Kake		التحكم في الخصم		بدء الرمي Tsukuri		كسر ارتكاز المهارة kuzushi		وضع الهجوم Shizentai		العينة التجريبية
SD	X	S	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD	X	
0.422	1.20	0.516	1.60	0.483	1.30	0.516	1.40	0.516	1.40	0.675	1.70	القياس القبلي
0.53	2.50	0.32	2.90	0.48	2.70	0.48	2.30	0.53	2.50	0.53	2.50	القياس البعدي



الشكل رقم (19): التمثيل البياني للمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعينة التجريبية

الخاص بالقياسين القبلي والبعدي في معايير أداء تقنية او سوطو غاري O-Soto-Gari .

#### تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (08) و الذي يمثل الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة

التجريبية في معايير أداء تقنية او سوطو غاري O-Soto-Gari نلاحظ مايلي :

بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي  $X=1.7$  بإنحراف معياري  $SD=0.675$  بالنسبة وضع

الهجوم Shizentai أما بالنسبة لكسر ارتكاز المهارة kuzushi بلغ المتوسط الحسابي  $X=1.4$

بإنحراف معياري  $SD=0.516$  و بلغ المتوسط الحسابي  $X=1.4$  بإنحراف معياري  $SD=0.516$

للسبة لبدء الرمي Tsukuri و بالنسبة للتحكم في الخصم فقد بلغ المتوسط الحسابي  $X=1.3$  بإنحراف

معياري  $SD=0.483$  و بلغ المتوسط الحسابي  $X=1.6$  بإنحراف معياري  $SD=0.516$  بالنسبة

للموضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake كما بلغ المتوسط الحسابي  $X=1.2$  بانحراف معياري  $SD=0.422$  بالنسبة لسرعة أداء المهارة .

أما بالنسبة للقياس البعدي

بلغت المتوسطات الحسابية  $X=2.5$  ،  $X=2.5$  ،  $X=2.3$  ،  $X=2.7$  ،  $X=2.9$  ،  $X=2.5$

بالانحرافات المعيارية  $SD=0.53$  ،  $SD=0.53$  ،  $SD=0.48$  ،  $SD=0.48$  ،  $SD=0.32$  ،  $SD=0.53$  على الترتيب لكل من وضع الهجوم Shizentai وكسر ارتكاز المهارة kuzushi و بدء الرمي Tsukuri و التحكم في الخصم و الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake وسرعة أداء المهارة و هذا للعينة التجريبية

#### الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج انه في من المعايير الستة ( وضع الهجوم Shizentai ، كسر ارتكاز المهارة kuzushi ، بدء الرمي Tsukuri ، التحكم في الخصم ، الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake ، سرعة أداء المهارة ) لتقنية : او سوطو غاري O-Soto-Gari لا توجد فروق بين متوسطات القياس القبلي و القياس البعدي لدى العينة الضابطة ، كما نستنتج أن هنالك ارتفاع لقيم المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية في القياس البعدي عن القياس القبلي في كل المعايير ، فهذا يدل على أن التغيير بسبب البرنامج المطبق و هذا يناسب سير البحث ويعزز من أهمية الفرض المطروح . وبغرض التحقق من الفرضية الأولى المذكورة سابقا ، نعتمد على اختبارات الفروق على النحو التالي:

ب-التحقق من التالي: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي بين

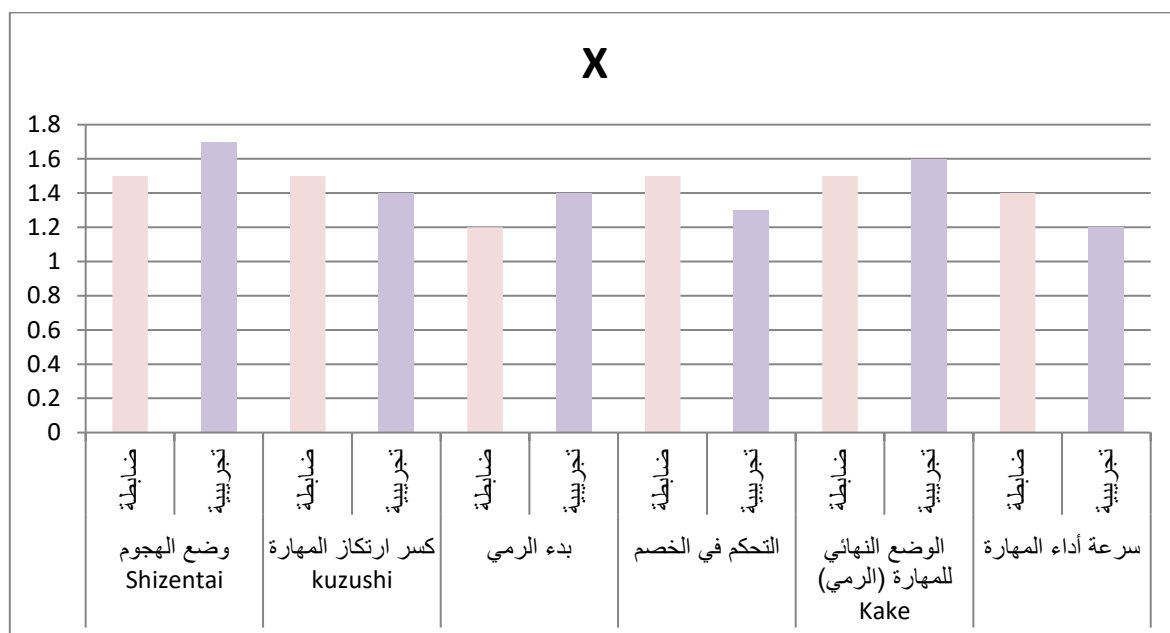
العينة التجريبية والعينة الضابطة في معايير أداء تقنية او سوطو غاري

O-Soto-Gari عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

الجدول رقم (09) الفروق بين القياس القبلي للعينة الضابطة و القياس القبلي للعينة التجريبية

في معايير أداء تقنية او سوطو غاري O-Soto-Gari بدلالة الاختبار T.

القياس القبلي	القياس	X	SD	DF	Tقيمة	Sig	دلالة الفرق
وضع الهجوم Shizentai	ضابطة	1.50	0.527	18	-0.73	0.569	غير دال
	تجريبية	1.70	0.675				
كسر ارتكاز المهارة kuzushi	ضابطة	1.50	0.527		0.42	0.548	غير دال
	تجريبية	1.40	0.516				
بدء الرمي Tsukuri	ضابطة	1.20	0.422		-0.94	0.081	غير دال
	تجريبية	1.40	0.516				
التحكم في الخصم	ضابطة	1.50	0.527		0.88	0.207	غير دال
	تجريبية	1.30	0.483				
الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake	ضابطة	1.50	0.527		-0.42	0.548	غير دال
	تجريبية	1.60	0.516				
سرعة أداء المهارة	ضابطة	1.40	0.516		0.94	0.081	غير دال
	تجريبية	1.20	0.422				



الشكل رقم (20): التمثيل البياني للمتوسطات الحسابية في القياس القبلي للعينتين الضابطة و

التجريبية في معايير أداء تقنية او سوطو غاري O-Soto-Gari

تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (09) : و الذي يمثل الفروق بين القياس القبلي للعينة الضابطة و

القياس القبلي للعينة التجريبية في معايير أداء تقنية او سوطو غاري O-Soto-Gari بدلالة الاختبار

T نلاحظ ما يلي :

- وضع الهجوم : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.50$  بانحراف

معياري  $SD=0.527$  و بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة للقياس القبلي التجريبية  $X=1.70$

بانحراف معياري  $SD=0.675$  حيث بلغت قيمة  $T=-0.73$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ

sig =0.569 و هي أكبر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي غير دال معنويا ، أي أن كلتا نتيجتي العينتين لا تختلفان في معيار وضع الهجوم .

- كسر ارتكاز المهارة : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.50$  بانحراف معياري  $SD= 0.527$  و بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية  $X=1.40$  بانحراف معياري  $SD=0.516$  حيث بلغت قيمة  $T=0.42$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ sig =0.548 و هي أكبر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي غير دال معنويا ، أي أن كلتا نتيجتي العينتين لا تختلفان في معيار كسر الارتكاز .

- بدء الرمي : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.20$  بانحراف معياري  $SD= 0.422$  و بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية  $X=1.40$  بانحراف معياري  $SD=0.516$  حيث بلغت قيمة  $T=-0.94$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ sig =0.081 و هي أكبر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي غير دال معنويا ، أي أن كلتا نتيجتي العينتين لا تختلفان في معيار بد الرمي .

- التحكم في الخصم : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.50$  بانحراف معياري  $SD= 0.527$  و بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية  $X=1.30$  بانحراف معياري  $SD=0.483$  حيث بلغت قيمة  $T=0.88$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ sig =0.207 و هي أكبر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي غير دال معنويا ، أي أن كلتا نتيجتي العينتين لا تختلفان في معيار التحكم في الخصم .

- وضع النهائي للمهارة (الرمي) : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.50$  بانحراف معياري  $SD= 0.527$  و بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية  $X=1.60$  بانحراف معياري  $SD=0.516$  حيث بلغت قيمة  $T=-0.42$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ  $sig =0.548$  و هي أكبر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي غير دال معنويا ، أي أن كلتا نتيجتي العينتين لا تختلفان في معيار الوضع النهائي للمهارة .

- سرعة أداء المهارة : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.40$  بانحراف معياري  $SD= 0.516$  و بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية  $X=1.20$  بانحراف معياري  $SD=0.422$  حيث بلغت قيمة  $T=0.94$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ  $sig =0.081$  و هي أكبر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي غير دال معنويا ، أي أن كلتا نتيجتي العينتين لا تختلفان في معيار سرعة الأداء .

#### الاستنتاج :

من خلال كل ما سبق نصل إلى نتيجة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في معايير أداء تقنية او سوطو غاري O-Soto-Gari عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) و الممثلة بستة معايير ( وضع الهجوم Shizentai ، كسر ارتكاز المهارة kuzushi ، بدء الرمي Tsukuri ، التحكم في الخصم، الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake ، سرعة أداء المهارة) أي قبل تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح من قبل الباحثة، حيث أن هذا يدل على تكافؤ العينتين في مستوى معايير تقنية او سوطو غاري O-Soto-Gari وهذا يدل على

ضبط جميع متغيرات البحث فيضفي الدقة على النتائج التي يتم الحصول عليها بعد تطبيق البرنامج ويعزز من مصداقيتها مما يسمح باعتمادها في الإجابة على الفرضيات المطروحة.

ج- التحقق من التالي: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين العينة

التجريبية والعينة الضابطة في معايير أداء تقنية او سوطو غاري O-Soto-Gari

مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) تعزى للبرنامج المقترح.

الجدول رقم (10) الفروق بين القياس البعدي للعينة الضابطة و القياس البعدي للعينة

التجريبية في معايير أداء تقنية او سوطو غاري O-Soto-Gari بدلالة الاختبار T

القياس البعدي	القياس	X	SD	DF	Tقيمة	Sig	دلالة الفرق	Rحجم الأثر
وضع الهجوم Shizentai	ضابطة	1.50	0.71	18	-3.58	0.02	دال	64%
	تجريبية	2.50	0.53					
كسر ارتكاز المهارة kuzushi	ضابطة	1.60	0.52		-3.85	0.01	دال	64%
	تجريبية	2.50	0.53					
بدء الرمي Tsukuri	ضابطة	1.30	0.48		-4.62	0.00	دال	73%
	تجريبية	2.30	0.48					
التحكم في الخصم	ضابطة	1.30	0.48		-6.48	0.00	دال	83%
	تجريبية	2.70	0.48					
الوضع النهائي للمهارة (الرمي)	ضابطة	1.80	0.42		-6.6	0.00	دال	84%



					0.32	2.90	تجريبية	Kake
					0.53	1.50	ضابطة	سرعة أداء المهارة
70%	دال	0.00	-4.24		0.53	2.50	تجريبية	



الشكل رقم (21): التمثيل البياني للمتوسطات الحسابية في القياس البعدي للعينتين الضابطة و

التجريبية في معايير أداء تقنية او سوطو غاري O-Soto-Gari

تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (10) و الذي يمثل الفروق بين القياس البعدي للعينة الضابطة و

القياس البعدي للعينة التجريبية في معايير أداء تقنية او سوطو غاري O-Soto-Gari بدلالة الاختبار

T نلاحظ ما يلي :

- وضع الهجوم : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.50$  بانحراف معياري  $SD= 0.71$  و بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة للقياس القبلي التجريبية  $X=2.50$  بانحراف معياري  $SD=0.53$  حيث بلغت قيمة  $T=-3.58$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ  $sig = 0.02$  و هي أصغر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنوياً و بنسبة أثر بلغت  $R=64\%$  و هي نسبة مقبولة .

- كسر ارتكاز المهارة : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=60.1$  بانحراف معياري  $SD= 0.52$  و بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة للقياس القبلي التجريبية  $X=2.50$  بانحراف معياري  $SD=0.53$  حيث بلغت قيمة  $T=-3.85$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ  $sig = 0.01$  و هي أصغر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنوياً و بنسبة أثر بلغت  $R=64\%$  و هي نسبة مقبولة .

- بدء الرمي : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.30$  بانحراف معياري  $SD= 0.48$  و بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة للقياس القبلي التجريبية  $X=2.30$  بانحراف معياري  $SD=0.48$  حيث بلغت قيمة  $T=-4.62$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ  $sig = 0.00$  و هي أصغر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنوياً و بنسبة أثر بلغت  $R=73\%$  و هي نسبة جيدة .

- التحكم في الخصم : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.30$  بانحراف معياري  $SD= 0.48$  و بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة للقياس القبلي التجريبية  $X=2.70$  بانحراف معياري  $SD=0.48$  حيث بلغت قيمة  $T=-6.48$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ

sig =0.00 و هي أصغر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنوياً و بنسبة أثر بلغت R=83% و هي نسبة جيدة .

- وضع النهائي للمهارة (الرمي) : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة X=1.80 بانحراف معياري SD= 0.42 و بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة للقياس القبلي التجريبية X=2.90 بانحراف معياري SD=0.32 حيث بلغت قيمة T=-6.6 عند درجة حرية Df=18 و بلغ sig =0.00 و هي أصغر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنوياً و بنسبة أثر بلغت R=84% و هي نسبة جيدة .

- سرعة أداء المهارة : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة X=1.50 بانحراف معياري SD= 0.53 و بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة للقياس القبلي التجريبية X=2.50 بانحراف معياري SD=0.53 حيث بلغت قيمة T=-4.24 عند درجة حرية Df=18 و بلغ sig =0.00 و هي أصغر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنوياً و بنسبة أثر بلغت R=70% و هي نسبة جيدة .

#### الاستنتاج :

نستنتج أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في معايير أداء تقنية او سوطو غاري O-Soto-Gari في جميع معايير التقنية ( وضع الهجوم Shizentai ، كسر ارتكاز المهارة kuzushi ، بدء الرمي Tsukuri ، التحكم في الخصم ، الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake ، سرعة أداء المهارة ) ، حيث إن القيم لكلا العينتين في القياس

البعدي تشهد اختلافا بارزا، إذ أنه قد تم تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح من قبل الباحثة على العينة التجريبية خلال المدة الفاصلة بين القياس القبلي و البعدي ، وبالتالي فإن أيا من التغيرات التي تطرأ على نتائج المعايير الستة لتقنية او سوطو غاري O-Soto-Gari في العينة التجريبية يرجع ذلك إلى فاعلية البرنامج الخاص بالتدريب العقلي بنسبة كبيرة ، حيث أن القيم تعكس مدى تأثير الحصة على الرياضيين.

#### الاستنتاج العام للفرضية الأولى :

نستنتج مما سبق أنه و بالمقارنة كانت جميع الفروق في اتجاه القياس البعدي للعينة التجريبية ، ومنه يتضح أثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي و باستخدام تقنية القتال الوهمي على تحسين تقنيات الأرجل (او سوطو غاري O-Soto-Gari -نموذج-) أي ان الفرضية الأولى محققة .

#### 4-1-2- عرض و تحليل النتائج الفرضية الثانية:

يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي على تحسين تقنيات الحوض (اوغوشي O-Goshi -نموذج-)

أ - المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للقياسين القبلي و البعدي في معايير

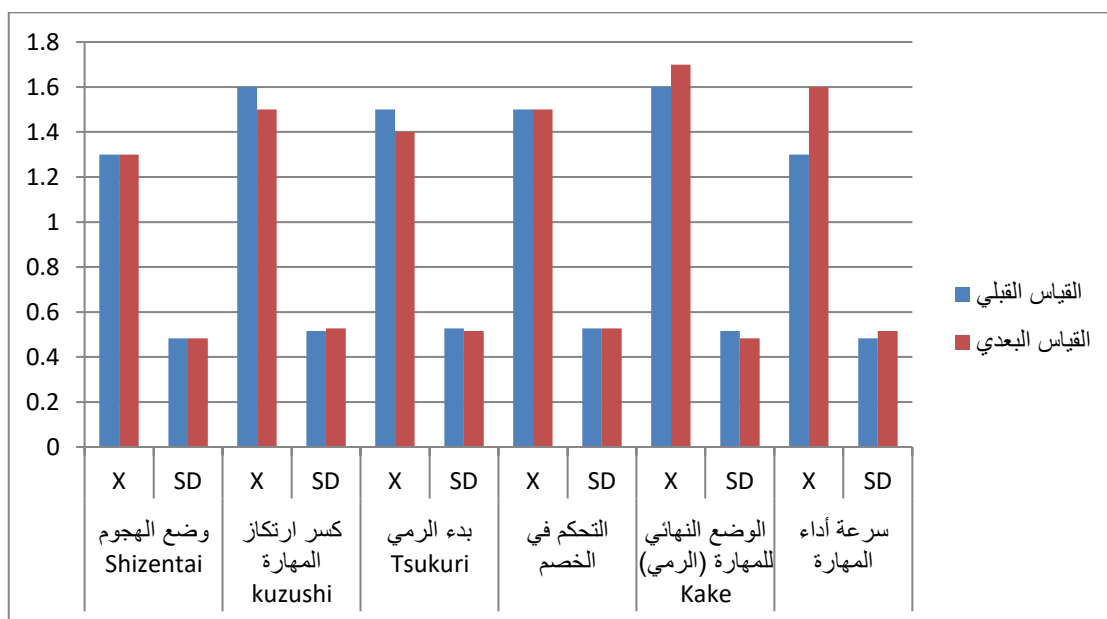
أداء تقنية: اوغوشي O-Goshi

• للعينَة الضابطة :

الجدول رقم (11) الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينَة الضابطة في معايير أداء

تقنية اوغوشي O-Goshi

سرعة أداء		الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake		التحكم في الخصم		بدء الرمي Tsukuri		كسر ارتكاز المهارة kuzushi		وضع الهجوم Shizentai		العينَة الضابطة
SD	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD	X	
0.483	1.3	0.516	1.6	0.527	1.5	0.527	1.5	0.516	1.6	0.483	1.3	القياس القبلي
0.516	1.6	0.483	1.7	0.527	1.5	0.516	1.4	0.527	1.5	0.483	1.3	القياس البعدي



الشكل رقم (22): التمثيل البياني للمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعينة الضابطة

الخاص بالقياسين القبلي والبعدي في معايير أداء تقنية اوغوشي O-Goshi

تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (11) و الذي يمثل الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة

الضابطة في معايير أداء تقنية اوغوشي O-Goshi نلاحظ مايلي :

بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي  $X=1.3$  بإنحراف معياري  $SD=0.483$  بالنسبة وضع

الهجوم Shizentai أما بالنسبة لكسر ارتكاز المهارة kuzushi بلغ المتوسط الحسابي  $X= 1.6$

بإنحراف معياري  $SD= 0.516$  و بلغ المتوسط الحسابي  $X=1.5$  بإنحراف معياري  $SD=0.527$

للسبة لبدء الرمي Tsukuri و بالنسبة للتحكم في الخصم فقد بلغ المتوسط الحسابي  $X=1.5$  بإنحراف

معياري  $SD=0.527$  و بلغ المتوسط الحسابي  $X=1.6$  بإنحراف معياري  $SD=0.516$  بالنسبة

للووضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake كما بلغ المتوسط الحسابي  $X=1.3$  بإنحراف معياري

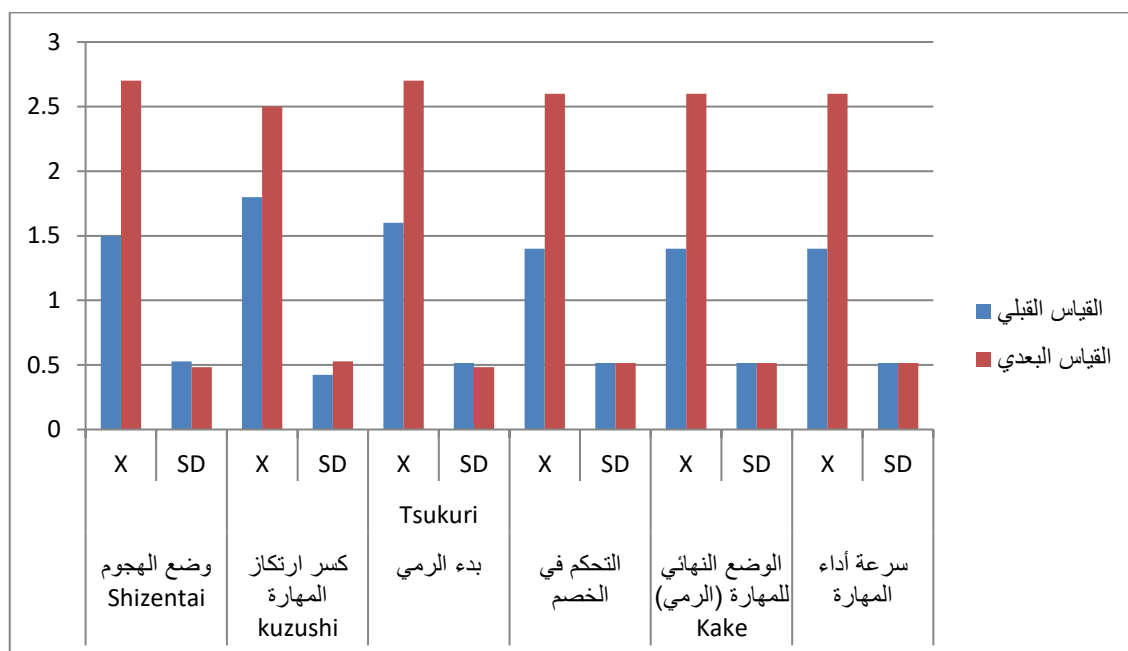
SD=0.483 بالنسبة لسرعة أداء المهارة - أما بالنسبة للقياس البعدي بلغت المتوسطات الحسابية X= 1.6 ،X=1.7 ،X=1.5 ،X= 1.4 ،X=1.5 ،X=1.3 بالإنحرافات المعيارية SD=0.483 ،SD=0.527 ،SD=0.516 ،SD=0.438 ،SD=0.516 على الترتيب لكل من وضع الهجوم Shizentai وكسر ارتكاز المهارة kuzushi و بدء الرمي Tsukuri و التحكم في الخصم و الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake و سرعة أداء المهارة و هذا للعينة الضابطة.

• للعينة التجريبية :

الجدول رقم (12) الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة التجريبية في معايير

أداء تقنية اوغوشي O-Goshi

سرعة أداء المهارة		الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake		التحكم في الخصم		بدء الرمي Tsukuri		كسر ارتكاز المهارة kuzushi		وضع الهجوم Shizentai		العينة التجريبية
SD	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD	X	
0.516	1.40	0.516	1.40	0.516	1.40	0.516	1.60	0.422	1.80	0.527	1.50	القياس القبلي
0.516	2.60	0.516	2.60	0.516	2.60	0.483	2.70	0.527	2.50	0.483	2.70	القياس البعدي



الشكل رقم (23): التمثيل البياني للمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعينة التجريبية

الخاص بالقياسين القبلي والبعدي في معايير أداء تقنية اوغوشي O-Goshi

تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (12) و الذي يمثل الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة

التجريبية في معايير أداء تقنية اوغوشي O-Goshi نلاحظ مايلي :

بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي  $X=1.5$  بإنحراف معياري  $SD=0,527$  بالنسبة وضع

الهجوم Shizentai أما بالنسبة لكسر ارتكاز المهارة kuzushi بلغ المتوسط الحسابي  $X= 1.8$

بإنحراف معياري  $SD= 0.422$  و بلغ المتوسط الحسابي  $X=1.6$  بإنحراف معياري  $SD=0.516$

للمهارة لبدء الرمي Tsukuri و بالنسبة للتحكم في الخصم فقد بلغ المتوسط الحسابي  $X=1.4$

بانحراف معياري  $SD=0.516$  و بلغ المتوسط الحسابي  $X=1.4$  بانحراف معياري  $SD=0.516$



بالنسبة للوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake كما بلغ المتوسط الحسابي  $X=1.4$  بانحراف معياري  $SD=0.516$  بالنسبة لسرعة أداء المهارة - أما بالنسبة للقياس البعدي بلغت المتوسطات الحسابية  $X=2.7$ ،  $X=2.5$ ،  $X=2.7$ ،  $X=2.6$ ،  $X=2.6$ ،  $X=2.6$  بالانحرافات المعيارية  $SD=0.483$ ،  $SD=0.527$ ،  $SD=0.483$ ،  $SD=0.516$ ،  $SD=0.516$ ،  $SD=0.516$  على الترتيب لكل من وضع الهجوم Shizentai وكسر ارتكاز المهارة kuzushi و بدء الرمي Tsukuri و التحكم في الخصم و الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake و سرعة أداء المهارة و هذا للعينة التجريبية.

#### الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج انه في من المعايير الستة ( وضع الهجوم Shizentai، كسر ارتكاز المهارة kuzushi، بدء الرمي Tsukuri، التحكم في الخصم، الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake، سرعة أداء المهارة) لتقنية : اوغوشي O-Goshi لا توجد فروق بين متوسطات القياس القبلي و القياس البعدي لدى العينة الضابطة ، كما نستنتج أن هنالك ارتفاع لقيم المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية في القياس البعدي عن القياس القبلي في كل المعايير ، فهذا يدل على أن التغيير بسبب البرنامج المطبق و هذا يناسب سير البحث ويعزز من أهمية الفرض المطروح .وبغرض التحقق من الفرضية الأولى المذكورة سابقا ، نعتمد على اختبارات الفروق على النحو التالي:

ب-التحقق من التالي: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي بين

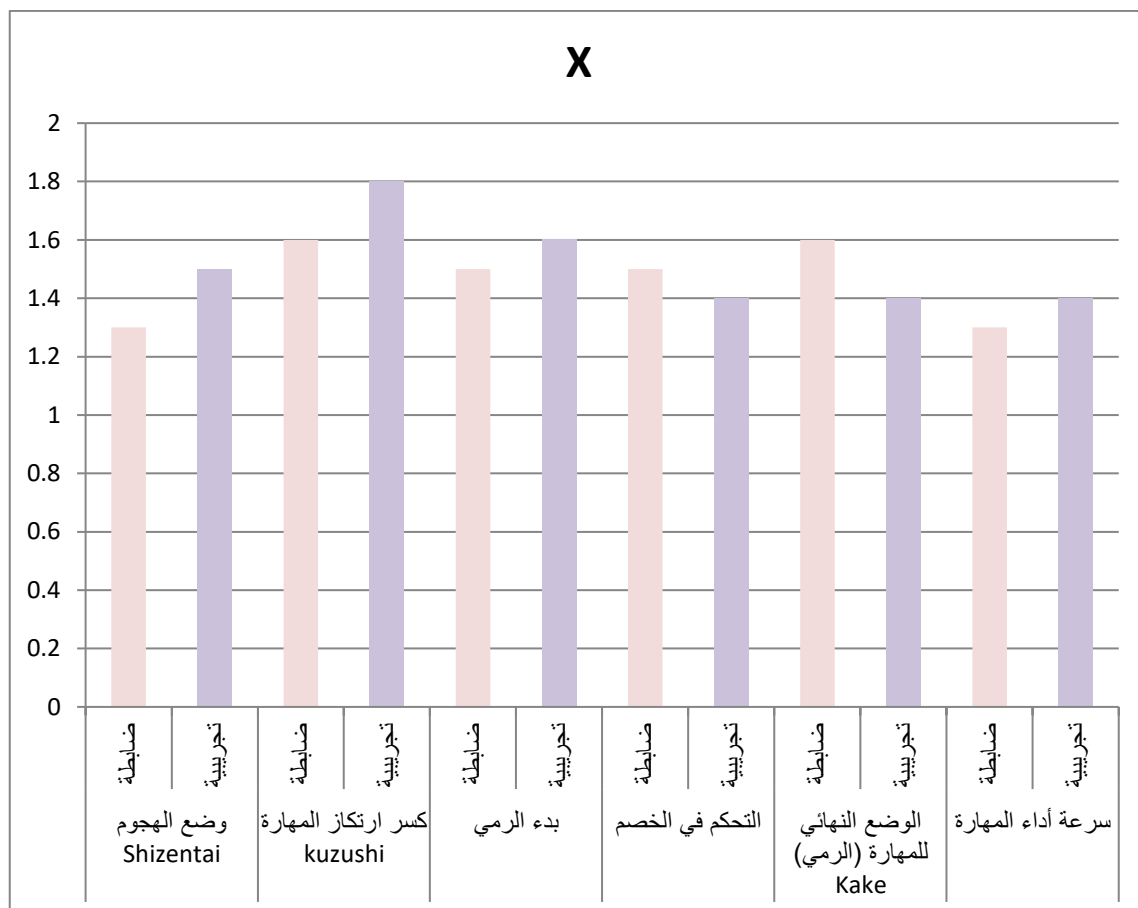
العينة التجريبية والعينة الضابطة في معايير أداء تقنية اوغوشي O-Goshi

مستوى الدلالة  $(\alpha=0.05)$ .

الجدول رقم (13) الفروق بين القياس القبلي للعينه الضابطة و القياس القبلي للعينه التجريبية

في معايير أداء تقنية : اوغوشي O-Goshi بدلالة الاختبار T

القياس القبلي	القياس	X	SD	DF	Tقيمة	Sig	دلالة الفرق
وضع الهجوم Shizentai	ضابطة	1.30	0.483	18	-0.88	0.38	غير دال
	تجريبية	1.50	0.527				
كسر ارتكاز المهارة kuzushi	ضابطة	1.60	0.516		-0.94	0.35	غير دال
	تجريبية	1.80	0.422				
بدء الرمي Tsukuri	ضابطة	1.50	0.527		-0.42	0.67	غير دال
	تجريبية	1.60	0.516				
التحكم في الخصم	ضابطة	1.50	0.527		0.42	0.67	غير دال
	تجريبية	1.40	0.516				
الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake	ضابطة	1.60	0.516		0.86	0.39	غير دال
	تجريبية	1.40	0.516				
سرعة أداء المهارة	ضابطة	1.30	0.483		-0.44	0.66	غير دال
	تجريبية	1.40	0.516				



الشكل رقم (24): التمثيل البياني للمتوسطات الحسابية في القياس القبلي للعينتين الضابطة و

التجريبية في معايير أداء تقنية اوغوشي O-Goshi

تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (13) : و الذي يمثل الفروق بين القياس القبلي للعينة الضابطة و

القياس القبلي للعينة التجريبية في معايير أداء تقنية اوغوشي O-Goshi بدلالة الاختبار T نلاحظ ما

يلي :

- وضع الهجوم : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.30$  بانحراف معياري.

$SD= 0.483$  و بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية  $X=1.50$  بانحراف معياري  $SD=0.527$  حيث بلغت قيمة  $T=-0.88$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ  $sig =0.38$  و هي أكبر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي غير دال معنويا .

- كسر ارتكاز المهارة : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.60$  بانحراف معياري  $SD= 0.516$  و بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية  $X=1.80$  بانحراف معياري  $SD=0.422$  حيث بلغت قيمة  $T=-0,94$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ  $sig =0.35$  و هي أكبر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي غير دال معنويا .

- بدء الرمي : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.50$  بانحراف معياري  $SD= 0.527$  و بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية  $X=1.60$  بانحراف معياري  $SD=0.516$  حيث بلغت قيمة  $T=-0.42$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ  $sig =0.67$  و هي أكبر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي غير دال معنويا .

- التحكم في الخصم : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.50$  بانحراف معياري  $SD= 0.527$  و بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية  $X=1.40$  بانحراف معياري  $SD=0.516$  حيث بلغت قيمة  $T=0.42$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ  $sig =0.67$  و هي أكبر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي غير دال معنويا .

- وضع النهائي للمهارة (الرمي) : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.60$  بانحراف معياري  $SD= 0.516$  و بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية  $X=1.40$  بانحراف معياري  $SD=0.516$  حيث بلغت قيمة  $T=0.86$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ  $sig =0.39$  و هي أكبر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي غير دال معنويا .

- سرعة أداء المهارة : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.30$  بانحراف معياري  $SD= 0.483$  و بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية  $X=1.40$  بانحراف معياري  $SD=0.516$  حيث بلغت قيمة  $T=-0.44$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ  $sig =0.66$  و هي أكبر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي غير دال معنويا .

#### الاستنتاج :

من خلال كل ما سبق نصل إلى نتيجة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في معايير أداء تقنية اوغوشي O-Goshi عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) و الممثلة بستة معايير ( وضع الهجوم Shizentai ، كسر ارتكاز المهارة kuzushi ، بدء الرمي Tsukuri ، التحكم في الخصم، الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake ، سرعة أداء المهارة) أي قبل تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح من قبل الباحثة، حيث أن هذا يدل على تكافؤ العينتين في مستوى معايير تقنية : اوغوشي O-Goshi وهذا يدل على ضبط جميع متغيرات البحث فيضفي الدقة على النتائج التي يتم الحصول عليها بعد تطبيق البرنامج ويعزز من مصداقيتها مما يسمح باعتمادها في الإجابة على الفرضيات المطروحة.

ج-التحقق من التالي: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين العينة

التجريبية والعينة الضابطة في معايير أداء تقنية اوغوشي O-Goshi مستوى الدلالة

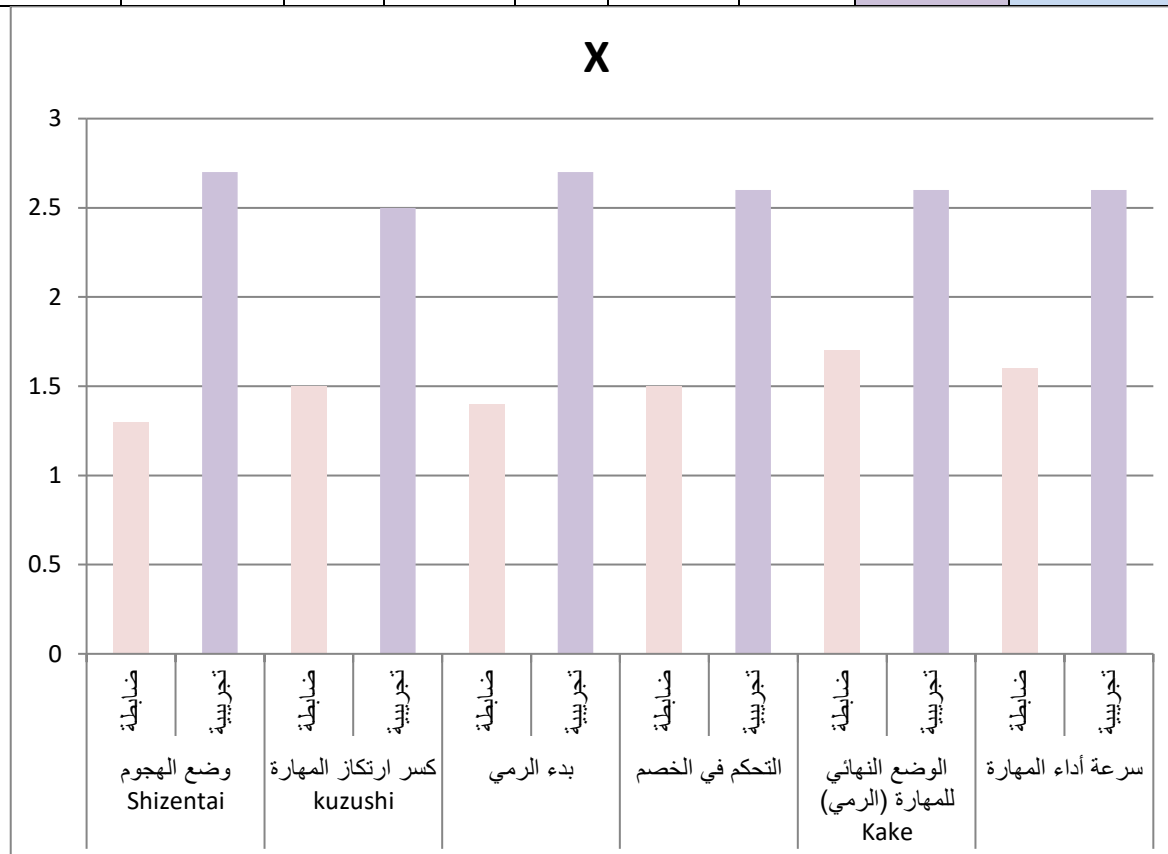
( $\alpha=0.05$ ) تعزى للبرنامج المقترح.

الجدول رقم (14) الفروق بين القياس البعدي للعينة الضابطة و القياس البعدي للعينة

التجريبية في معايير أداء تقنية : اوغوشي O-Goshi بدلالة الاختبار T

القياس البعدي	القياس	X	SD	DF	قيمة T	Sig	دلالة الفرق	حجم الأثر R
وضع الهجوم Shizentai	ضابطة	1.30	0.483	18	-6.48	0.00	دال	83%
	تجريبية	2.70	0.483					
كسر ارتكاز المهارة kuzushi	ضابطة	1.50	0.527		-4.24	0.00	دال	70%
	تجريبية	2.50	0.527					
بدء الرمي Tsukuri	ضابطة	1.40	0.516		-5.81	0.00	دال	80%
	تجريبية	2.70	0.483					
التحكم في الخصم	ضابطة	1.50	0.527		-4.71	0.00	دال	74%
	تجريبية	2.60	0.516					
الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake	ضابطة	1.70	0.483		-4.02	0.01	دال	68%
	تجريبية	2.60	0.516					

71%	دال	0.00	-4.33		0.516	1.60	ضابطة	سرعة أداء المهارة
					0.516	2.60	تجريبية	



الشكل رقم (25): التمثيل البياني للمتوسطات الحسابية في القياس البعدي للعينتين الضابطة و

### التجريبية في معايير أداء تقنية اوغوشي O-Goshi

تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (14): والذي يمثل الفروق بين القياس البعدي للعينة الضابطة و

القياس البعدي للعينة التجريبية في معايير أداء تقنية اوغوشي O-Goshi بدلالة الاختبار T نلاحظ

ما يلي:

- وضع الهجوم : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.30$  بانحراف معياري  $SD= 0.483$  و بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية  $X=2.70$  بانحراف معياري  $SD=0.483$  حيث بلغت قيمة  $T=-6.48$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ  $sig = 0.00$  و هي أصغر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنوياً و بنسبة أثر بلغت  $R=83\%$  و هي نسبة جيدة .

- كسر ارتكاز المهارة : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=50.1$  بانحراف معياري  $SD= 0.527$  و بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة للقياس القبلي التجريبية  $X=2.50$  بانحراف معياري  $SD=0.527$  حيث بلغت قيمة  $T=-4.24$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ  $sig = 0.00$  و هي أصغر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنوياً و بنسبة أثر بلغت  $R=70\%$  و هي نسبة جيدة .

- بدء الرمي : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.40$  بانحراف معياري  $SD= 0.516$  و بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة للقياس القبلي التجريبية  $X=2.70$  بانحراف معياري  $SD=0.483$  حيث بلغت قيمة  $T=-5.81$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ  $sig = 0.00$  و هي أصغر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنوياً و بنسبة أثر بلغت  $R=80\%$  و هي نسبة جيدة .

- التحكم في الخصم : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.50$  بانحراف معياري  $SD= 0.527$  و بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة للقياس القبلي التجريبية  $X=2.60$  بانحراف معياري  $SD=0.516$  حيث بلغت قيمة  $T=-4.71$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ



sig =0.00 و هي أصغر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنويا و بنسبة أثر بلغت R=74% و هي نسبة جيدة .

- وضع النهائي للمهارة (الرمي) : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة X=1.70 بانحراف معياري SD= 0.483 و بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة للقياس القبلي التجريبية X=2.60 بانحراف معياري SD=0.516 حيث بلغت قيمة T=-4.02 عند درجة حرية Df=18 و بلغ sig =0.01 و هي أصغر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنويا و بنسبة أثر بلغت R=68% و هي نسبة جيدة .

- سرعة أداء المهارة : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة X=1.60 بانحراف معياري SD= 0.516 و بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة للقياس القبلي التجريبية X=2.60 بانحراف معياري SD=0.516 حيث بلغت قيمة T=-4.33 عند درجة حرية Df=18 و بلغ sig =0.00 و هي أصغر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنويا و بنسبة أثر بلغت R=71% و هي نسبة جيدة .

#### الاستنتاج :

نستنتج أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في معايير أداء تقنية او اوغوشي O-Goshi في جميع المعايير ( وضع الهجوم Shizentai ، كسر ارتكاز المهارة kuzushi ، بدء الرمي Tsukuri ، التحكم في الخصم، الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake ، سرعة أداء المهارة) ، حيث إن القيم لكلا العينتين في القياس البعدي

تشهد اختلافا بارزا، إذ أنه قد تم تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح من قبل الباحثة على العينة التجريبية خلال المدة الفاصلة بين القياس القبلي و البعدي ، وبالتالي فإن أيا من التغيرات التي تطرأ على نتائج المعايير الستة لتقنية : اوغوشي O-Goshi في العينة التجريبية يرجع ذلك إلى فاعلية البرنامج الخاص بالتدريب العقلي بنسبة كبيرة ، حيث أن القيم تعكس مدى تأثير الحصة على الرياضيين.

#### الاستنتاج العام للفرضية الثانية :

نستنتج مما سبق أنه و بالمقارنة كانت جميع الفروق في اتجاه القياس البعدي للعينة التجريبية ، ومنه يتضح أثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي و باستخدام تقنية القتال الوهمي على تحسين تقنيات الحوض ( اوغوشي O-Goshi -نموذجاً- ) أي أن الفرضية الأولى محققة .

#### 4-1-3- عرض و تحليل النتائج الفرضية الثالثة :

يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي على تحسين تقنيات الأيدي

(إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage - نموذجاً-)

أ- المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي في معايير أداء

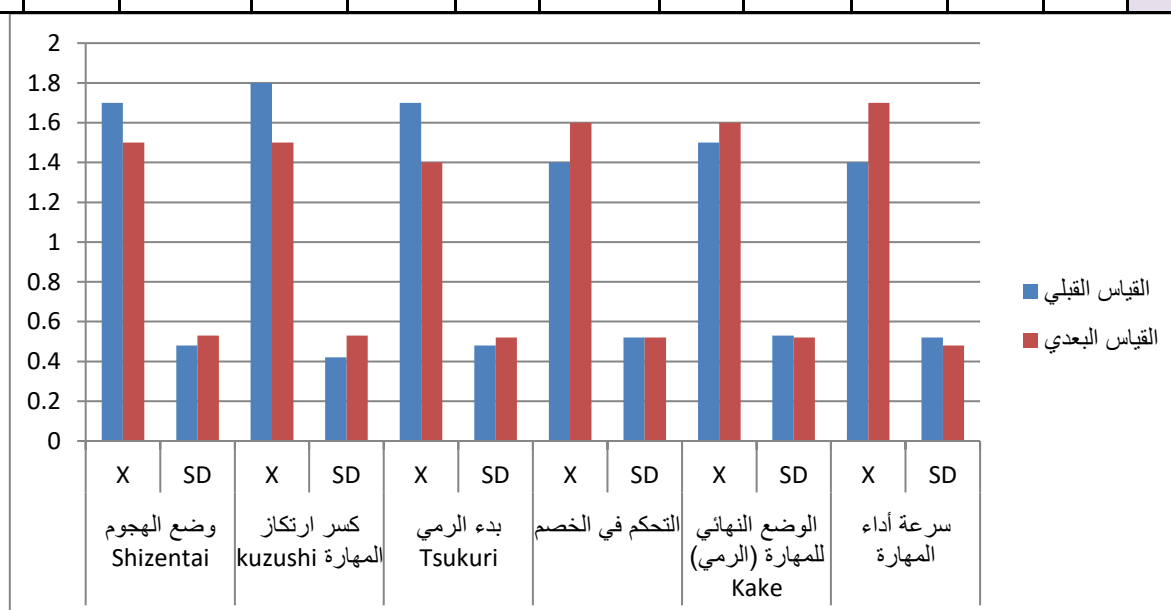
تقنية: إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage

• للعينة الضابطة :

الجدول رقم (15) الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة الضابطة في معايير أداء

### تقنية إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage

سرعة أداء المهارة		الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake		التحكم في الخصم		بدء الرمي Tsukuri		كسر ارتكاز المهارة kuzushi		وضع الهجوم Shizentai		العينة الضابطة
SD	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD	X	
0.52	1.4	0.53	1.5	0.52	1.4	0.48	1.7	0.42	1.8	0.48	1.7	القياس القبلي
0.48	1.7	0.52	1.6	0.52	1.6	0.52	1.4	0.53	1.5	0.53	1.5	القياس البعدي



الشكل رقم (26): التمثيل البياني للمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعينة الضابطة

الخاص بالقياسين القبلي و البعدي في معايير أداء تقنية إبون سيو ناجي

Ippon-Seoi-Nage

### تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (15) و الذي يمثل الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة

الضابطة في معايير أداء تقنية إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage نلاحظ مايلي :

بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي  $X=1.7$  بانحراف معياري  $SD=0.48$  بالنسبة وضع

الهجوم Shizentai أما بالنسبة لكسر ارتكاز المهارة kuzushi بلغ المتوسط الحسابي  $X=1.8$

بانحراف معياري  $SD=0.42$  و بلغ المتوسط الحسابي  $X=1.7$  بانحراف معياري  $SD=0.48$

للسبة لبدء الرمي Tsukuri و بالنسبة للتحكم في الخصم فقد بلغ المتوسط الحسابي  $X=1.4$  بانحراف

معياري  $SD=0.52$  و بلغ المتوسط الحسابي  $X=1.5$  بانحراف معياري  $SD=0.53$  بالنسبة

للموضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake كما بلغ المتوسط الحسابي  $X=1.4$  بانحراف معياري

$SD=0.52$  بالنسبة لسرعة أداء المهارة

- أما بالنسبة للقياس البعدي بلغت المتوسطات الحسابية  $X=1.5$ ،  $X=1.5$ ،  $X=1.4$ ،

$X=1.6$ ،  $X=1.7$  بالانحرافات المعيارية  $SD=0.53$ ،  $SD=0.53$ ،  $SD=0.52$ ،

$SD=0.52$  على الترتيب لكل من وضع الهجوم Shizentai وكسر

ارتكاز المهارة kuzushi و بدء الرمي Tsukuri و التحكم في الخصم و الوضع النهائي

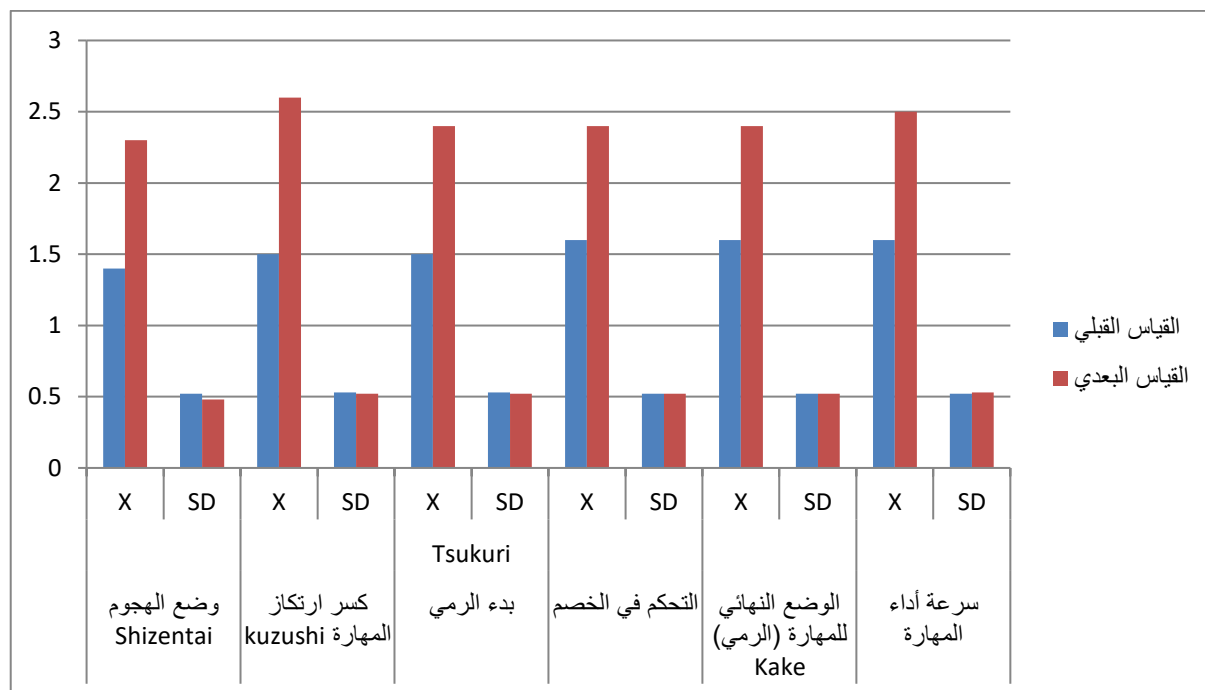
للمهارة (الرمي) Kake وسرعة أداء المهارة و هذا للعينة الضابطة.

### • للعينة التجريبية :

الجدول رقم (16) الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة التجريبية في معايير

أداء تقنية إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage

سرعة أداء المهارة		الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake		التحكم في الخصم		بدء الرمي Tsukuri		كسر ارتكاز المهارة kuzushi		وضع الهجوم Shizentai		العينة التجريبية
SD	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD	X	
0.52	1.60	0.52	1.60	0.52	1.60	0.53	1.50	0.53	1.50	0.52	1.40	القياس القبلي
0.53	2.50	0.52	2.40	0.52	2.40	0.52	2.40	0.52	2.60	0.48	2.30	القياس البعدي



الشكل رقم (27): التمثيل البياني للمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعينة التجريبية

الخاص بالقياسين القبلي والبعدي في معايير أداء تقنية إبون سيو ناجي

### Ippon-Seoi-Nage

تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (16) و الذي يمثل الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة

التجريبية في معايير أداء تقنية إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage نلاحظ مايلي :

بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي  $X=1.4$  بإنحراف معياري  $SD=0,52$  بالنسبة وضع

الهجوم Shizentai أما بالنسبة لكسر ارتكاز المهارة kuzushi بلغ المتوسط الحسابي  $X= 1.5$

بإنحراف معياري  $SD= 0.53$  و بلغ المتوسط الحسابي  $X=1.5$  بإنحراف معياري  $SD=0.53$

للسبة لبدء الرمي Tsukuri و بالنسبة للتحكم في الخصم فقد بلغ المتوسط الحسابي  $X=1.6$  بانحراف

معياري  $SD=0.52$  و بلغ المتوسط الحسابي  $X=1.6$  بانحراف معياري  $SD=0.52$  بالنسبة

للوّضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake كما بلغ المتوسط الحسابي  $X=1.6$  بانحراف معياري

$SD=0.52$  بالنسبة لسرعة أداء المهارة

- أما بالنسبة للقياس البعدي بلغت المتوسطات الحسابية  $X=2.3$ ،  $X=2.6$ ،  $X= 2.4$ ،  $X=2.4$ ،

$X= 2.5$ ،  $SD=0.48$ ،  $SD=2.52$ ،  $SD=0.52$ ،  $SD=0.52$ ،

$SD=0.53$ ،  $SD=0.52$  على الترتيب لكل من وضع الهجوم Shizentai وكسر ارتكاز المهارة

kuzushi و بدء الرمي Tsukuri و التحكم في الخصم و الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake وسرعة أداء المهارة و هذا للعينة التجريبية.

#### الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج انه في من المعايير الستة ( وضع الهجوم Shizentai ، كسر ارتكاز المهارة kuzushi ، بدء الرمي Tsukuri ، التحكم في الخصم، الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake، سرعة أداء المهارة) لتقنية إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage لا توجد فروق بين متوسطات القياس القبلي و القياس البعدي لدى العينة الضابطة ، كما نستنتج أن هنالك ارتفاع لقيم المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية في القياس البعدي عن القياس القبلي في كل المعايير ، فهذا يدل على أن التغيير بسبب البرنامج المطبق و هذا يناسب سير البحث ويعزز من أهمية الفرض المطروح .وبغرض التحقق من الفرضية الأولى المذكورة سابقا ، نعتمد على اختبارات الفروق على النحو التالي:

ب- التحقق من التالي: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي بين

العينة التجريبية والعينة الضابطة في معايير أداء تقنية إبون سيو ناجي

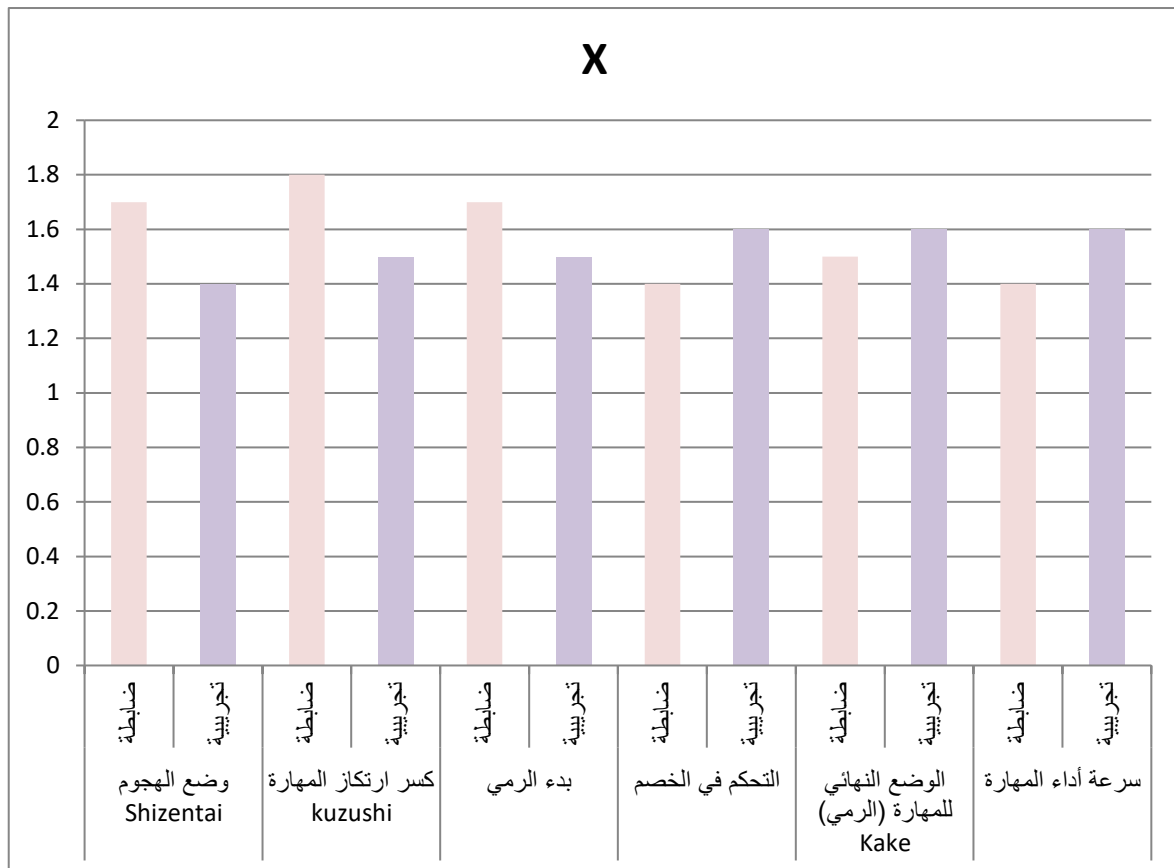
Ippon-Seoi-Nage مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

الجدول رقم (17) الفروق بين القياس القبلي للعينه الضابطة و القياس القبلي للعينه التجريبية

في معايير أداء تقنية : إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage بدلالة الاختبار T

القياس القبلي	القياس	X	SD	DF	قيمة T	Sig	دلالة الفرق
وضع الهجوم Shizentai	ضابطة	1.70	0.48	18	1.34	0.19	غير دال
	تجريبية	1.40	0.52				
كسر ارتكاز المهارة kuzushi	ضابطة	1.80	0.42		1.40	0.17	غير دال
	تجريبية	1.50	0.53				
بدء الرمي Tsukuri	ضابطة	1.70	0.48		0.88	0.38	غير دال
	تجريبية	1.50	0.53				
التحكم في الخصم	ضابطة	1.40	0.52		-0.86	0.39	غير دال
	تجريبية	1.60	0.52				
الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake	ضابطة	1.50	0.53		-0.42	0.67	غير دال
	تجريبية	1.60	0.52				
سرعة أداء المهارة	ضابطة	1.40	0.52		-0.86	0.39	غير دال
	تجريبية	1.60	0.52				





الشكل رقم (28): التمثيل البياني للمتوسطات الحسابية في القياس القبلي للعينتين الضابطة و

التجريبية في معايير أداء تقنية إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage

تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (17) : و الذي يمثل الفروق بين القياس القبلي للعينة الضابطة و

القياس القبلي للعينة التجريبية في معايير أداء تقنية إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage بدلالة

الاختبار T نلاحظ ما يلي :

- وضع الهجوم : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.70$  بانحراف معياري

$SD= 0.48$  و بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية  $X=1.40$  بانحراف معياري  $SD=0.52$  حيث بلغت قيمة  $T=1.34$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ  $sig =0.19$  و هي أكبر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي غير دال معنويا .

- كسر ارتكاز المهارة : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.80$  بانحراف معياري  $SD= 0.42$  و بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية  $X=1.50$  بانحراف معياري  $SD=0.53$  حيث بلغت قيمة  $T=1.40$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ  $sig =0.17$  و هي أكبر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي غير دال معنويا .

- بدء الرمي : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.70$  بانحراف معياري  $SD=0.48$  و بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية  $X=1.50$  بانحراف معياري  $SD=0.53$  حيث بلغت قيمة  $T=0.88$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ  $sig =0.38$  و هي أكبر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي غير دال معنويا .

- التحكم في الخصم : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.40$  بانحراف معياري  $SD= 0.52$  و بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية  $X=1.60$  بانحراف معياري  $SD=0.52$  حيث بلغت قيمة  $T=-0.86$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ  $sig =0.39$  و هي أكبر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي غير دال معنويا .

- وضع النهائي للمهارة (الرمي) : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.50$  بانحراف معياري  $SD= 0.53$  و بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية  $X=1.60$  بانحراف معياري  $SD=0.52$  حيث بلغت قيمة  $T=-0.42$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ  $sig =0.67$  و هي أكبر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي غير دال معنوياً .

- سرعة أداء المهارة : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.40$  بانحراف معياري  $SD= 0.52$  و بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية  $X=1.60$  بانحراف معياري  $SD=0.52$  حيث بلغت قيمة  $T=-0.86$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ  $sig =0.39$  و هي أكبر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي غير دال معنوياً .

#### الاستنتاج :

من خلال كل ما سبق نصل إلى نتيجة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في معايير أداء تقنية إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) و الممثلة بستة معايير ( وضع الهجوم Shizentai ، كسر ارتكاز المهارة kuzushi ، بدء الرمي Tsukuri ، التحكم في الخصم، الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake، سرعة أداء المهارة) أي قبل تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح من قبل الباحثة، حيث أن هذا يدل على تكافؤ العينتين في مستوى معايير تقنية : إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage وهذا يدل على ضبط جميع متغيرات البحث فيضفي الدقة على النتائج التي يتم الحصول عليها بعد تطبيق البرنامج ويعزز من مصداقيتها مما يسمح باعتمادها في الإجابة على الفرضيات المطروحة.

ج- التحقق من التالي: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين العينة

التجريبية والعينة الضابطة في معايير أداء تقنية إبون سيو ناجي

Ippon-Seoi-Nage مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) تعزى للبرنامج المقترح.

الجدول رقم (18) الفروق بين القياس البعدي للعينة الضابطة و القياس البعدي للعينة

التجريبية في معايير أداء تقنية : إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage بدلالة الاختبار T

القياس البعدي	القياس	X	SD	DF	قيمة T	Sig	دلالة الفرق	حجم الأثر R
وضع الهجوم Shizentai	ضابطة	1.50	0.53	18	-3.53	0.02	دال	64%
	تجريبية	2.30	0.48					
كسر ارتكاز المهارة kuzushi	ضابطة	1.50	0.53		-4.71	0.00	دال	74%
	تجريبية	2.60	0.52					
بدء الرمي Tsukuri	ضابطة	1.40	0.52		-4.33	0.00	دال	71%
	تجريبية	2.40	0.52					
التحكم في الخصم	ضابطة	1.60	0.52		-3.46	0.03	دال	63%
	تجريبية	2.40	0.52					
الوضع النهائي للمهارة	ضابطة	1.60	0.52		-3.46	0.03	دال	63%

					0.52	2.40	تجريبية	Kake (الرمي)
					0.48	1.70	ضابطة	سرعة أداء المهارة
64%	دال	0.02	-3.53		0.53	2.50	تجريبية	



الشكل رقم (29): التمثيل البياني للمتوسطات الحسابية في القياس البعدي للعينتين الضابطة و

التجريبية في معايير أداء تقنية إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage

### تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (18) : و الذي يمثل الفروق بين القياس البعدي للعينة الضابطة و القياس البعدي للعينة التجريبية في معايير أداء تقنية ..... بدلالة الاختبار T نلاحظ مايلي:

- وضع الهجوم : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.50$  بانحراف معياري  $SD= 0.53$  و بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة للقياس القبلي التجريبية  $X=2.30$  بانحراف معياري  $SD=0.48$  حيث بلغت قيمة  $T=-3.53$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ  $sig =0.02$  و هي أصغر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنويا و بنسبة أثر بلغت  $\%R=64$  و هي نسبة مقبولة .

- كسر ارتكاز المهارة : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=50.1$  بانحراف معياري  $SD= 0.53$  و بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة للقياس القبلي التجريبية  $X=2.60$  بانحراف معياري  $SD=0.52$  حيث بلغت قيمة  $T=-4.71$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ  $sig =0.00$  و هي أصغر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنويا و بنسبة أثر بلغت  $\%R=74$  و هي نسبة جيدة .

- بدء الرمي : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.40$  بانحراف معياري  $SD= 0.52$  و بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة للقياس القبلي التجريبية  $X=2.40$  بانحراف معياري  $SD=0.52$  حيث بلغت قيمة  $T=-4.33$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ

sig =0.00 و هي أصغر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنويا و بنسبة أثر بلغت R=71% و هي نسبة جيدة .

- التحكم في الخصم : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.60$  بانحراف معياري  $SD= 0.52$  و بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة للقياس القبلي التجريبية  $X=2.40$  بانحراف معياري  $SD=0.52$  حيث بلغت قيمة  $T=-3.46$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ sig =0.03 و هي أصغر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنويا و بنسبة أثر بلغت R=63% و هي نسبة مقبولة .

- وضع النهائي للمهارة (الرمي) : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.60$  بانحراف معياري  $SD= 0.52$  و بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة للقياس القبلي التجريبية  $X=2.40$  بانحراف معياري  $SD=0.52$  حيث بلغت قيمة  $T=-3.46$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ sig =0.03 و هي أصغر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنويا و بنسبة أثر بلغت R=63% و هي نسبة مقبولة .

- سرعة أداء المهارة : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة  $X=1.70$  بانحراف معياري  $SD= 0.52$  و بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة للقياس القبلي التجريبية  $X=2.50$  بانحراف معياري  $SD=0.53$  حيث بلغت قيمة  $T=-3.53$  عند درجة حرية  $Df=18$  و بلغ sig =0.02 و هي أصغر من  $\alpha=0.05$  و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنويا و بنسبة أثر بلغت R=64% و هي نسبة جيدة .

#### الاستنتاج :

نستنتج أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في معايير أداء تقنية او إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage في جميع المعايير ( وضع الهجوم Shizentai ، كسر ارتكاز المهارة kuzushi ، بدء الرمي Tsukuri ، التحكم في الخصم، الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake ، سرعة أداء المهارة) ، حيث إن القيم لكلا العينتين في القياس البعدي تشهد اختلافا بارزا، إذ أنه قد تم تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح من قبل الباحثة على العينة التجريبية خلال المدة الفاصلة بين القياس القبلي و البعدي ، وبالتالي فإن أيا من التغيرات التي تطرأ على نتائج المعايير الستة لتقنية إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage في العينة التجريبية يرجع ذلك إلى فاعلية البرنامج الخاص بالتدريب العقلي بنسبة كبيرة ، حيث أن القيم تعكس مدى تأثير الحصة على الرياضيين.

#### الاستنتاج العام للفرضية الثالثة :

نستنتج مما سبق أنه و بالمقارنة كانت جميع الفروق في اتجاه القياس البعدي للعينة التجريبية ، ومنه يتضح أثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي و باستخدام تقنية القتال الوهمي على تحسين تقنيات الأيدي (إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage - نموذجاً-) أي أن الفرضية الأولى محققة .



#### 2-4- مناقشة و تفسير النتائج :

استنادًا إلى ما تم تقديمه من بيانات تم جمعها باستخدام أدوات البحث، وعرضها وتمثيلها بيانياً، وبعد إجراء عملية التحليل، نبدأ الآن في المناقشة الفعلية للفرضيات بناءً على النتائج السابقة.

من خلال هذه النتائج و من المعالجة الإحصائية للبيانات تبين أن جميع الفرضيات تحققت أي أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي له تأثير لتحسين مهارات الأرجل و مهارات اليدين و مهارات الحوض و بهذا تحسين البناء الهجومي لدى رياضي الجيدو.

فقد أظهر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين كل من المهارات القيد الدراسة لرياضي الجيدو، فقد تميزت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة الضابطة.

و هذا ما يتفق مع دراسة كل من : **كايو غابرييل Caio Gabriel (2022)** الذي أشار إلى أن التدريب العقلي يدفع الرياضي إلى تعليمه استراتيجيات موجهة نحو المهام وبالتالي قيادة الرياضيين إلى ديناميكية تتميز بتحسين الأداء.

و **نبيل السيد متولي العيسوي و شريف ماهر محمد الذعسوقي (2021)** حيث أظهرت دراستهما تميز المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التنافسية المدعومة بالاسترخاء والتصور العقلي على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي التقليدي باستخدام التدريبات التقليدية في تحسن فاعلية أداء بعض مهارات اللعب من أعلى والمتغيرات البدنية والاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة الرياضية لناشئ الجيدو.

وكما دراسة **فايزة أحمد خضر (2010)** التي أكدت أن برامج التدريب العقلي لها تأثير ايجابي على تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجيدو، وأن الجمع والتكامل بين التدريب البدني و المهاري وبين برامج التدريب العقلي يحقق نتائج أفضل من استخدام التدريب البدني و المهاري فقط، كما قامت الباحثة بعمل دورات علمية لشرح أهمية التدريب العقلي في عملية التعليم والتعلم.

و اتفقت دراستنا الحالية مع دراسة **هالة نبيل يحي السيد و يحيي محمد علي عبد الجيد (2010)** التي أوضحت نتائجها أن برنامج التدريب العقلي أدى إلى تحسن في مستوى الأداء المهاري للناجي نو كاتا، كما أكدت ايضا أن تكرار التصور الحركي للمهارة يساعد على وضوح رؤية المهارة عقلياً ويؤدي إلي تنمية الإحساس بها حركياً وذلك من خلال إرسال إشارات عصبية من المخ إلي العضلات العاملة فقط مع ربطه بالتدريب المهاري مما أدى إلى الاقتصاد في بذل الجهد وتحسن مستوى الأداء المهاري.

و لبرامج التدريب العقلي عموماً أثر في تعلم و تحسين و حتى تطوير الأداء المهاري و البدني ليس لرياضة الجيدو فقط و إنما في رياضات أخرى و ذلك ما ظهر في دراسة كل من **كلير كالمالز Claire Calmels (1995)** و **بن رقية عابد (2016)** و **بزيو عادل (2015)** و **عبد الرحيم محمد الطيب سلامي (2003)** ، حيث يؤكد كل منهم على ضرورة استخدام برامج التدريب العقلي لأثره في الأداء في الرياضات التي تمت الدراسة عليها .

فاستخدام التدريب العقلي أو أحد مهاراته في برامج تدريب الرياضي تأثر على تحسين الأداء و هذا ما أكدته دراسة كل من **جوركأن الجي Gürkan Elçi (2014)** الذي استنتج في دراسته أن ممارسة التصور العقلي للأعمار ما بين 15 - 18 سنة للرياضي شهدت تطوراً ملحوظاً.

و دراسة أنا كافورا **Anna Kavoura** (2019) التي أكدت أن التصور العقلي أدى إلى تعزيز و زيادة فاعلية التدريب المصاحب للتصور العقلي عن التدريب بدونه.

و أيضا دراسة **محمد مطر عراك** (2003) و الذي أشار أيضا إلى أن التدريب على التصور العقلي المصاحب للتعليم المهاري ذو تأثير فعال في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية.

و دراسة **نبأ علي سامي العطبي** (2017) الذي استنتج مساهمة تدريبات التصور العقلي على تطور المهارة المدروسة و بذلك أكد ضرورة أن إدخال التدريبات للتصور العقلي المصاحب للأداء المهاري ضمن مفردات الوحدات التدريبية لان له تأثير فعال و ايجابي.

و يمكن تفسير هذه النتائج على أساس المعطيات النظرية التالية :

حيث كل ذكر كل من **الغزوي عبد الكريم و ابراهيم عبد المجيد** (2005) و **عصام البدوي** (1998) بأن التدريب العقلي يعتبر الجزء المكمل لعملية التدريب الرياضي و أهميته في اتقان المهارات الحركية. (إياد عبد الكريم غزوي و إبراهيم عبد المجيد مروان، 2005، صفحة 124) (بدوي، 1998، صفحة 146)

و حسب **علاوي** فأن عددا من الباحثين في علم التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي، أشاروا إلى نجاح أو فشل اللاعب الرياضي في إظهار أفضل ما عنده من قدرات ومهارات في المنافسة الرياضية تكمن في عملية التكامل ما بين المهارات والقدرات الحركية والبدنية (كالمهارات الحركية والقدرات الخطئية) والصفات البدنية (كقدرة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة) ، وما بين

المهارات النفسية (كالقدرة على الاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور العقلي) وغيرها من المهارات النفسية. (2002، صفحة 202)

و كما أشار **شمعون** في أول أهداف التدريب العقلي أنه يؤدي إلى زيادة حالة الأداء المثالية. (1996، صفحة 33)

و أشار أيضا إلى أن تعلم المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي ولكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية ، والضغط العصبي ، ووضع واقعية ، و تركيز الانتباه ، فهي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة. (1996، صفحة 166)

و اتفق ذلك مع **ماجدة إسماعيل** التي أكدت أن التدريب العقلي يساعد في الوصول إلى أفضل أداء للمهارات الحركية.

و يقول **باهي و جاد** (2004) أن للمهارات النفسية دور هام في تحقيق الإنجازات الرياضية، حيث أن تنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وإن التدريب على المهارات العقلية لا يحل محل التدريب على المهارات البدنية أو التقنية أو التكتيكية إنما يعززها ويؤكد على أن ما تم إنجازه خلال هذه الأشكال من التدريب سيظهر عمليا في الأداء التنافسي. (2004، صفحة 67)

و أيضا ما أوضحه أسامة كامل راتب في أهداف وتدريب المهارات النفسية ( العقلية ) للاعبين الرياضيين بأنه ليس وصفة سحرية أو "روشتة" طبية أو برنامجا علاجيا سريعا، ولكنه برنامج تربوي وتعليمي منظم ومقنن ويهدف لمساعدة اللاعبين الرياضيين لاكتساب وإتقان المهارات النفسية (العقلية)

التي تثبت فائدتها وفعاليتها في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي والاستمتاع بالرياضة. (2004،  
صفحة 95)

كما يؤكد ذلك جوردن (Gordon)، وزمسكوف (Zemskov) بأن الإنجازات الرياضية تتطلب  
قدراً من الاستخدامات العقلية، وإصدار القرارات دون أي تأخير أو تردد، وحتى يكون اللاعب قادراً  
على القيام بذلك، يجب عليه تطوير إمكانياته العقلية والارتقاء بها و أن التدريب العقلي جزء مهم  
وأساسي في التدريب الرياضي بجميع أنواعه ووسائله في إعداد اللاعب للوصول إلى المستويات  
العليا، فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف والأداء. (عبد الحق،  
2011، صفحة 20)

و ايضا كما ذكر في كتاب "أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي" بان التدريب العقلي يعد  
احد الوسائل الحديثة المستخدمة في تنشيط العملية التعليمية والتدريبية وأصبح احد الاستراتيجيات لما  
له دور ايجابي في تطور مستوى الأعداد الجيد مهاريا وخططيا، "فقد توصلت الدراسات الحديثة إلى أن  
اللاعبين الذين يستخدمون التصور العقلي يؤدون مهاراتهم الرياضية بدرجة اكبر." (ابن منظور،  
1985، صفحة 135)

#### الخلاصة :

في هذا الفصل، تم عرض وتحليل ومناقشة الفرضيات، ومقارنتها بالفرضية العامة التي اعتمدتها هذه الدراسة، وتمكنًا من استخراج القيم المتعلقة بنتائج القياس القبلي و البعدي في تحسين أداء التقنيات المدروسة للمجموعتين التجريبية والضابطة. تم تطبيق البرنامج الخاص بالتدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي الذي اقترحه الباحثة، حيث تم مناقشة النتائج وتحليلها وتفسيرها، و استخراج النتائج المهمة التي تجيب على جميع التساؤلات وتؤكد الفرضيات التي تم طرحها، والتي تدعم البحث وتؤكد نتائجه، بالإضافة إلى ذلك، تم الاعتماد على دراسات واستنتاجات من متخصصين في هذا المجال، مما عزز من مصداقية البحث وأكد الفرضيات المفترضة، حيث يمكن القول إن الهدف من الفصل التطبيقي للبحث قد تحقق، وقد تم استخدام الأدوات والوسائل الإحصائية المناسبة مثل اختبار T ستودنت والتمثيل البياني بالأعمدة، مما ساعد في الإجابة على التساؤلات.

# الخاتمة

-الاستنتاج العام + الاقتراحات و التوصيات-



#### خاتمة الدراسة :

رغم الدراسات في مجال التدريب العقلي و رغم النتائج المتحصل عليها لا يزال هناك تهميش للمختصين و نقص استعمال التدريب العقلي في هذه الرياضة رغم ما توصلنا إليه من نتائج ايجابية على رياضيي الجيدو من جانب أداء التقنيات و تحسينها ، خاصة الأداء الهجومي ، حيث تتطلب رياضة الجيدو جهداً بدنياً كبيراً بالإضافة إلى جهد عقلي في تنفيذ التقنيات.

و تتميز رياضة الجيدو بانسيابية حركاتها ومرونتها وسرعة أدائها، فضلاً عن الانتقال السلس بين التقنيات و من هذا المنطلق و من فرضيات الدراسة و أهدافها و المنهج المتبع و من خلال البحث النظري بالاطلاع على مختلف المراجع و الدراسات التي تناولت التدريب العقلي، كما الدراسة الميدانية التي قمنا بها ، قمنا بتحليل و مناقشة و تفسير النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى إثبات وجود أثر للبرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي على تحسين البناء الهجومي لرياضيي الجيدو .

حيث هناك اثر ايجابي للبرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام القتال الوهمي على تحسن أداء تقنيات الأرجل و اليدين و الحوض في رياضة الجيدو و منه أثره على تحسين البناء الهجومي لهاته الرياضة، فاستخدام برامج التدريب العقلي له تأثير كبير على تعلم التقنيات من جميع جوانبه ( الاسترخاء، التصور العقلي و تركيز الانتباه) حيث أثبتت دراستنا التي أجريناها على عينة من المجتمع المدروس ذلك، لكون الجانب العقلي يؤثر بشكل ملحوظ على أداء التقنيات المطلوبة.



#### الاقتراحات و التوصيات:

في إطار عينة البحث وإجراءاته، واستنادًا إلى النتائج التي تم التوصل إليها، توصي الباحثة بالاقترحات العلمية والعملية التالية التي تراها ملائمة لنتائج هذه الدراسة:

- اعتماد برامج التدريب العقلي لتحسين من الأداء الرياضي.
- إجراء أبحاث حول هذا النوع من التدريب، مع التركيز على التوافق بين التدريب العقلي والتدريب البدني.
- توسيع نطاق الدراسة.
- إجراء دراسات مماثلة في رياضيات أخرى و خاصة القتالية منها .
- دراسة الموضوع على عينة أكبر.
- ضرورة تضمين برامج التدريب العقلي في المناهج التعليمية والتدريبية.
- استخدام تمارين من البرنامج المقترح للتدريب العقلي لدعم الأداء المهاري، سواء للرياضيين أو الطلاب، في رياضة الجيدو أو غيرها.
- استخدام تقنيات القتال الوهمي كطريقة تدريب في الرياضة القتالية عامة و في رياضة الجيدو خاصة.

نأمل من المختصين في المجال الرياضي بمختلف تخصصاتهم أن يقوموا بتطوير برامج تدريبية تركز على التدريب العقلي وفقًا لمتطلبات كل رياضة، وأن يتم تضمينها في المناهج التدريبية كجزء مكمل للتدريب البدني، مع تخصيص حصص أو فترات زمنية للتدريب العقلي على الأقل.

برغم من أن نتائج الدراسات السابقة في حدود العينة المدروسة، إلا أنها ستكون مؤشرا لدراسات مستقبلية، كما كانت الدراسات السابقة في هذا المجال الذي يبقى مفتوحا لتوسيع الدراسات حيث أن البحوث حول التدريب العقلي أو أحد مؤشرات ضئيلة جداً في بلادنا ، و هذا بسبب الاهتمام المائل

لصالح التدريب البدني فربما علينا اهتمام أكثر بهذا المجال في بلادنا حتى نصل لتطبيقها في المجال الاقتصادي والاجتماعي، وإنجاز بحوث علمية ودراسات ميدانية لتطبيقها.

المراجع



المراجع العربية :

المعاجم و القواميس :

- أحمد مختار عمر. (2007). معجم اللغة العربية المعاصرة (المجلد ط1). القاهرة، مصر: عالم الكتب.

- المنجد في اللغة والاعلام. (1976). بيروت، لبنان: (دار المشرق).
- مؤنس رشاد الدين. (2007). المرام في المعاني و الكلام. بيروت، لبنان: دار الراتب الجامعية.

الكتب :

- أسعد مرزوق عبد الله. (1997). موسوعة علم النفس. لبنان: المؤسسة العربية للنشر و الدراسات.
- ابراهيم عبد المقصود. (1989). التنظيم و الادارة في التربية البدنية و الرياضية (المجلد ط 3). الاسكندرية: دار الفنية للطباعة و النشر.
- ابن منظور. (1985). " لسان العرب "تحقيق: عبد الله علي الكبير وآخرين, الجزء 12. القاهرة: دار المعارف.
- أحمد عزت راجح. (1985). أصول علم النفس الرياضي. القاهرة، مصر: دار المعارف.
- أحمد محسن لطفي. (2011). مقدمة في الإحصاء الاجتماعي. جامعة الملك سعود: النشر العلمي والمطابع.
- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي. مركز الكتاب للنشر.

- أسامة كامل راتب. (2000). تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر.
- أسامة كامل راتب. (2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي (المجلد 2). القاهرة: دار الفكر العربي.
- أسامة كامل راتب. (1997). علم النفس الرياضة/ مفاهيم وتطبيقات (المجلد 2). القاهرة: دار الفكر العربي.
- إياد عبد الكريم غزاوي و إبراهيم عبد المجيد مروان. (2005). علم النفس الرياضي الأبعاد (المجلد الاصدار الاول). عمان، الاردن: مطبعة العراق.
- حنفي محمود مختار. (1996). أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي (المجلد 1). الاردن، عمان: دار زهران.
- حيدر عبد الكريم محسن الزهيري. (2017). مناهج البحث التربوي. عمان، الأردن: مركز ديبونو لتعليم التفكير، ط1.
- روبرت نايدفر، ترجمة د.محمد رضا ابراهيم، هلال عبد الرزاق، ظاهر هاشم. (1990). دليل الرياضي للتدريب العقلي. الموصل: دار الحكمة للطباعة والنشر.
- سيف اسلام سعد عمر. (2009). الموجز في منهج البحث العلمي في التربية و العلوم الانسانية (المجلد ط1). دمشق: دار الفكر.
- ظافر هاشم الكاظمي. (2000). الاعداد الفني والخططي بالتتس (المجلد 2). بغداد: الدار الجامعية للطباعة والنشر.

- عايد كريم الكناني. (2014). مقدمة في الاحصاء و تطبيقات SPSS. اليازوري.
- عبد الحليم محمد عبد الحليم. (2013). الطرق الحديثة لتعليم الجودة (المجلد 1). الاسكندرية: دار الوفاء.
- عدنان يوسف العتوم. (2010). علم النفس المعرفي (النظرية والتطبيق) (المجلد 2). عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- عصام بدوي. (1998). الرياضة دواء لكل داء. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علي ألبيك ، عماد الدين عباس أبوزيد. (2003). المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية. الاسكندرية: منشأة دار المعارف.
- علي جواد الطاهر. (1986). منهج البحث العلمي الأدبي (المجلد 9). بغداد: مطبعة الديواني.
- علي عودة محمد. (2011). علم النفس التجريبي. دمشق، سوريا: دار صفحات للطباعة والنشر.
- عمار بوحوش. (2019). منهجية البحث العلمي وتقنياته في العلوم الاجتماعية. برلين، ألمانيا: المركز الديمقراطي العربي للدراسات الإستراتيجية والسياسية والاقتصادية.
- عمر نصر الله. (2016). مناهج البحث العلمي و تطبيقاتها (المجلد ط1). الاردن: دار وائل للنشر و التوزيع.
- فائزة أحمد خضر. (2011). تقنيات فن الجودة (المجلد 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- فتحي الزيات. (1998). الأسس البايولوجية والنفسية للنشاط العقلي المعرفي (سلسلة علم النفس المعرفي). المنصورة : دار الوفاء .

- مجدي حسن يوسف و أحمد عوض عشبية. (2014). تطبيقات استراتيجيات التدريب العقلي و الرجع البيولوجي (المجلد ط1). الاسكندرية، مصر: مؤسسة عالم الرياضة و دار الوفاء لندنيا الطباعة.
- محمد ابراهيم عيد. (2006). مقدمة في الإرشاد النفسي. القاهرة، مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
- محمد أحمد فؤاد رشوان الشرقاوي. (2017). تأثير تدريبات المقاومة على أداء بعض مهارات الرمي برجل واحدة للاعبين الجودو (المجلد 1). الاسكندرية: دار الوفاء.
- محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد العربي شمعون. (2001). التدريب العقلي في المجال الرياضي (المجلد ط2). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- محمد العربي شمعون و ماجدة محمد اسماعيل. (2001). اللاعب و التدريب العقلي (المجلد ط1). القاهرة، مصر : مركز الكتاب للنشر.
- محمد العربي شمعون، جمال عبد النبي. (1996). التدريب العقلي في التنس (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد العربي. (2002). علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- محمد حامد شداد. (2006). طرق التدريس الحديثة في الجودو (المجلد ط1). القاهرة: شمس للطباعة.
- محمد حامد شداد و ياسر عبد الرؤوف. (2004). أساسيات التدريب في الجودو -الجزء الثاني- (المجلد ط1). القاهرة: شمس للطباعة.

- محمد حسن علاوي. (1992). علم التدريب الرياضي (المجلد ط 12). القاهرة، مصر: دار المعارف.
- محمد حسن علاوي. (2002). علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي. (2002). علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية (الإصدار 2). القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب. (1999). البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي. دار الفكر العربي.
- محمد سرحان علي المحمودي. (2019). مناهج البحث العلمي. صنعاء، اليمن: دار الكتب.
- محمد عبد العال النعيمي، و عمار عادل عناب. (2011). استخدام الطرق الإحصائية في تصميم البحث العلمي. عمان، الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- محمد عثمان. (1987). التعلم الحركي والتدريب الرياضي (المجلد 1). الكويت: دار القلم.
- محمود عبد الفتاح عنان. (1995). سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية ، النظرية و التطبيق و التجريب (المجلد ط1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- محمود عصمت العطيفي. (2007). الإحصاء التطبيقي في علوم التربية الرياضية. مصر: دار الكتب و الوثائق.
- محمود محمد أبو عابد. (2017). المرجع في الإشراف التربوي والعملية الإشرافية. إربد، الأردن: دار الكتاب الثقافي، ب ط.



- مراد ابراهيم طرفة. (2001). الجودو بين النظرية و التطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مروان عبد المجيد ابراهيم. (2002). طرق و مناهج البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية (المجلد ط1). عمان: الدار العلمية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع.
- مصطفى باهي وسمير جاد. (2004). المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي (المجلد ط1). مصر: الدار العالمية.
- مصطفى حسين باهي. (1998). المرجع في علم النفس التربوي في المجال الرياضي . القاهرة .
- مصطفى نمر دعمس. (2008). منهجية البحث العلمي في التربية و العلوم الاجتماعية . الاردن: دار غيداء للنشر و التوزيع.
- منسي محمود عبد الحليم. (2003). منهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية. الاسكندرية، مصر: دار المعرفة الجامعية.
- نادى أحمد علي عبد المجيد. (2009). رؤية مستقبلية للنهوض لرياضة الجودو في الوطن العربي (المجلد 1). الاسكندرية: دار لوفاء للطباعة والنشر.
- هاره. (1990). علم لتدريب الرياضي، ترجمة عبد اللطيف (المجلد 2). مطبعة جامعة الموصل.
- هشام حسان. (2007). منهجية البحث العلمي (المجلد 2). الجزائر: مطبعة النقطة.

#### رسائل الماجستير و الدكتوراه :

- أحمد صبحي سالم. (2004). تأثير التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الحركية لناشئ تنس الطاولة. رسالة دكتوراه غير منشورة : كلية التربية البدنية للبنين، جامعة الاسكندرية .

- أحمد عوض عشيبه. (2009). تأثير التدريب العقلي على بعض القدرات الحس حركية و علاقته بدقة أداء الرمية الحرة لناشئ كرة السلة. كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية : رسالة ماجستير.
- أحمد محمد عبد الحميد. (1994). مظاهر الانتباه لدى لاعبي بعض الرياضات المائية. رسالة ماجستير غير منشورة: كلة التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- بن رقية عابد. (2016). أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية و تطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى العبي كرة السلة .بجامعة : عبد الحميد بن باديس مستغانم : أطروحة دكتوراه.
- راضية عماروش. (2018). الاعراض النفس الجسمية قبل المنافسة الرياضية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي عند مصارعي الجودو الجزائري دراسة وصفية لمصارعي الجودو صنف أشبال جامعة الجزائر 03: أطروحة دكتوراه.
- سعدون شعيب. (2022). علاقة التدريب العقلي بالتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم .أطروحة دكتوراه :جامعة الجزائر 3.
- صبرين مختاري. (2019). أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على أداء بعض مهارات الجودو . مذكرة ماستر :جامعة زيان عاشور بالجلفة.
- طارق محمد بخيت. (2002). تأثير برنامج مقترح باستخدام التدريب العقلي على مستوى اداء مهارة الارسال لناشئ الكرة الطائرة. ماجستير غير منشورة: كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.

- عادل بزويو .(2015) .اثر التدريب الذهني لبعض المهارات النفسية في التقليل من القلق المنافسة الرياضية .أطروحة دكتوراه :جامعة الجزائر.3
- عبد الرحيم محمد الطيب سلامي .(2003) .اثر برنامج مقترح للتدريب الذهني (العقلي )في تعلم بعض المهارات الأساسية والرضا الحركي بكرة القدم .رسالة ماجستير :جامعة الموصل \_العراق.
- عمي كمال . (2009) . امكانية ادراج الجودو وعلاقته في التقليل من ظاهرة العنف، رسالة ماجستير . بومرداس، الجزائر.
- فاطمة عبد الحميد . (2006) . أثر المناخ التنظيمي على تمكين العاملين دراسة تطبيقية على أجهزة الحكومة الاتحادية بدولة الإمارات العربية المتحدة رسالة دكتوراه غير منشورة. القاهرة : جامعة القاهرة.
- مازن هادي كزاز .(2003) .اثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة .رسالة ماجستير :جامعة بابل \_العراق.
- مجعور سفيان .(2016) .محددات توجيه الناشئين 14-12 سنة في رياضة الجودو .أطروحة دكتوراه :بجامعة سيدي عبد الله.
- محمد عبد الحميد زايد . (2007) . تأثير التدريب العقلي على تحسين أداء الشقلبة الخلفية على اليدين في الجمباز . رسالة ماجستير غير منشورة: كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية .
- محمد عبد الحي الحسيني .(2014) .تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط فائقة التداخل على التحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية . رسالة ماجستير :جامعة دمياط \_المصر.

- محمد مطر عراك. (2003). اثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد .رسالة ماجستير :جامعة بابل\_العراق.
- مرنيذ آمنة. (2011). أثر برنامج تدريب عقلي لمهاتري الاسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد النخبوية .جامعة الجزائر :03أطروحة دكتوراه.
- ملوك كمال. (2017). أثر برنامج تدريب عقلي لمهارة تركيز الانتباه على خفض السلوك العدواني لدى العبي كرة القدم .أطروحة دكتوراه :بجامعة الجزائر .03
- نبأ علي سامي العطبي. (2017). اثر التدريب بالتصور العقلي في تطوير بعض السمات الانفعالية ودقة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد .رسالة ماجستير :جامعة القادسية .العراق.
- نشوان عبد الله نشوان. (2000). تأثير التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة، رسالة ماجستير، غير منشورة . جامعة بغداد.

#### مقالات و منشورات المجلات العلمية :

- إفروجن نبيل. (2014). التصور و التدريب العقلي : تقنيات وكيفية تطبيقها في المجال الرياضي.
- عزة شوقي عبد العزيز الوسيبي. (2003). تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة المصابة لدى لاعبي كرة القدم. العين: المؤتمر العلمي للتربية الرياضية بجامعة الامارات العربية.
- عماد صالح عبد الحق. (جانفي, 2011). أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) .

- عماد عيد عبید یونس. (2024). تأثير تدريبات المتانة العقلية علي مهارات مواجهة الضغوط ومستوي أداء بعض مهارات الرمي من أعلي للناشئين في الجيدو. جامعة بني سويف بمصر :مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية -المجلد - 07العدد 13.
- عمار بوحوش. (2019). منهجية البحث العلمي وتقنياته في العلوم الاجتماعية. برلين، ألمانيا: المركز الديمقراطي العربي للدراسات الإستراتيجية والسياسية والاقتصادية.
- فايزة احمد محمد خضر. (2010). تأثير إستخدام بعض مهارات التدريب العقلي علي تحسين المستويات المتباينة للأداء المهارى لرياضة الجودو. جامعة حلوان بمصر :المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة -المجلد -60العدد الأول
- محمد العربي شمعون. ( 1987). المجلة الأولمبية. القاهرة: اللجنة الأولمبية .
- مختاري صبرين و مجيد فرنان. (2022). أثر مهارة التصور العقلي على أداء تقنيات الإسقاط في رياضة الجيدو ippon-seoi- nage و o-goshi. جامعة البويرة: مجلة معارف.
- نبيل السيد متولي العيسوي و شريف ماهر محمد الدسوقي. (2021). تأثير برنامج للتدريبات التنافسية المدعومة بالاسترخاء والتصور العقلي على فاعلية أداء بعض مهارات اللعب من أعلى وحالة الثقة الرياضية لناشئ الجودو .كلية التربية الرياضية -جامعة العريش بمصر-المجلد السادس :مجلة سيناء لعلوم الرياضة-العدد الأول-الجزء الأول.

- هالة نبيل يحيى السيد و يحيى محمد على عبد الجيد .(2010). تأثير التدريب العقلي على الصلابة الذهنية و مستوى أداء بعض مهارات برنامج الناجي نو كاتا لدى لاعبي الجيدو .جامعة بوردعيد بمصر :المجلة العلمية للبحوث و الدراسات في للتربية الرياضية -المجلد 20 -العدد (20)
- هزاع الهزاع. (1989). موضوعات معاصرة في الطب والحركة. مجلة الطب الرياضي، سنوية .

#### مطبوعات جامعية :

- دودو بلقاسم. (2009). محاضرات الجيدو للسنة أولى steps. الجزائر: جامعة ورقلة.
- عبد الكريم بو حفص. (2005). الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية و الإنسانية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- محي الدين مختار. (1995). بعض تقنيات البحث و كتابة التقرير في المنهجية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

#### المراجع الأجنبية :

#### الكتب books :

- Alex Ripport .(2018). Tactics and Strategy in Martial Arts .Iddou for publication.
- Antouni Gh-ray .(2015). The Martial Arts Manual: The Complete Guide to the Arts of Self-Defense .samsun for publication.
- Direction Générale de la Planification et des Statistiques de la Wilaya de Djelfa. (2017). Monographie de la wilaya de Djelfa

- Fukuda Nobuki .(2005 ) .Fundamentals of Training in Traditional Karate,3rd Edition .Tokyo :Kodokan Publishing.
- John Marten .(2016) .Martial Arts: The Definitive Guide .chrisma for publication.
- Kashiwazaki, K. (1985). *Attacking Judo: Successful Fighting Techniques*. Ippon Books.
- Kayeel Mor .(2022) .Self-Defense Techniques for Martial Artists .white tiger for publication.
- Krus lu .(2020) .Complete Guide to Shadow Fighting .Teera for publication.
- Lasserre .(1975) .judo manuaipracticosegun la tecnica del kodokan . Barcelona: Editorial Hispano Europea.
- Lizly Rinounldes .(2021) .Mindfulness in Martial Arts .Sepringher for publication.
- Markos Ficher" .(2017) .The Art of War in Martial Arts .Makneel for publication.
- Sarah King .(2020) .Martial Arts in the Digital Age .Silver Line for publication.
- Stiven Huncook . .(2018) .A Guide to Martial Arts Training Ÿ .Dulta box for publication.
- Timouthi King .(2019) .The Psychology of Martial Arts .harper koulinez for publication.
- Tohd Michel .Martial Arts Fitness: The Complete Guide .

المجلات العلمية / Scientific jornal رسائل الماجستير و الدكتوراه : Master's & PhD thesis

- Anna Kavoura. (2019). AN IMAGERY INTERVENTION AN IMAGERY INTERVENTION. Master's Thesis: University of Jyväskylä, Finland.

- Bill Stifnes .Combat Sports: The Martial Arts of the World .
- Blais.L et F. Trilles .(2004) .mécanique comparative d'une même projection de judo: Seoi Nage .France: réalisée par cinq experts de la Fédération Française de judo, Science & Motricite.
- Caio Amaral Gabriel. (2022). Towards Mental Training for Elite Judo Athletes. Interdisciplinary journal of International Judo Federation: The Arts and Sciences of Judo (02\_02).
- Cédric Terret. (2021). ANALYSE TECHNOLOGIQUE DES CONDUITES MOTRICES DU JUDOKA EN CONTEXTE ÉCOLOGIQUE AU REGARD DE NIVEAUX D'EXPERTISE. PhD thesis: Université de Bordeaux.
- Claire Calmels. (1995). Effects of mental training on performance and on development of imagery for elite gymnasts. PhD thesis: Université de Paris 10.
- Cox, R. H. (2012). Sport psychology : concepts and application. McGraw-Hill; 7ed.
- Dived short .Martial Arts: A Comprehensive .
- GREBOT ELISABETH .(1994) .Images mentales et stratégies d'apprentissage (explication et critique, les outils modernes de gestion mentale .(Paris :éd E.S.F.
- Gürkan Elçi. (2014). : İMGELEME ÇALIŞMASININ VOLEYBOL BRANŞINDAKİ PERFORMANS SPORCULARINDA BECERİ GELİŞİMİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ. PhD thesis: Pamukkale Üniversitesi.
- Jean M. Williams) .(1993) .Op.Cit .
- Lowe Donald .(2012 ) .Offensive Strategies in Combat Sports: Principles and Applications, 2nd Edition .New York :Sports Science Press.



- M Monica Hariss .Motivation in Martial Arts Training .
- Marwood .(1990) .Critical Jado .Judo Club in london.
- Pedersen DM) .feb, 2000 .(Perceived relative in importance of psychological and physical factorssuccessful Jam athletic performance.
- R Sternberg .(2003) .Cognitive Psychology .(3) Australia: Thomson – Wadsworth.
- Rafael Sampaio .(2011) .JUDO NO KENKYU .
- Rogers c .(1992) .Judo a sport fit for everybody Physical and sports medicen )Minneaolis) 14 (04).
- Shon Tirner .Breathing Techniques in Martial Arts .
- Thomas Raymond .(1994) .La Préparation Psychologique du Sportif (المجلد 2)paris: Vigot.
- ThomasTatlto .(1992) .Sport psyching .U.S.A.
- Willgoase and Carl F .(1979) .The Curriculun in Phy Sicaleducation (المجلد 1) uth ed .(England: Prentic - Hall.

الملاحق





الملحق رقم 02 : قائمة الأساتذة المحكمين لأدوات البحث

الاسم واللقب العلمي	الدرجة العلمية	التخصص	قسم/معهد/كلية الانتماء /الجامعة
01 د. إيكين زوبيزاريتا	أستاذ محاضر أ	علوم الرياضة و علم الاجتماع الرياضي	كلية التربية و الرياضة جامعة إقليم الباسك (حرم فيتوريا-جاستيز) باسبانيا
02 أ.د. بلقاسم شاربي	أستاذ تعليم عالي	الإرشاد النفسي الرياضي	علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة الجلفة-
03 أ.د. سليم حربي	أستاذ تعليم عالي	علم النفس	-جامعة الجلفة-
04 أ.د. عبد القادر حناط	أستاذ تعليم عالي	تدريب رياضي	علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة الجلفة-
05 أ.د. محمد قرقور	أستاذ تعليم عالي	تدريب رياضي	علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة تيسمسيلت-
06 أ.د. مصطفى ولد حمو	أستاذ تعليم عالي	تدريب رياضي	علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة بومرداس-

الملحق رقم 03 : استمارات التحكيم :

جامعة آكلي محند أولحاج البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

استمارة استطلاع آراء التحكيم

في إطار إعداد أطروحة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص  
التحضير النفسي الرياضي بعنوان:

أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي على تحسين  
البناء الهجومي لرياضي الجيدو

ونظرا لرغبتنا في الاستفادة من خبرتكم وحكمتمكم في هذه الدراسة، و بوضع نصائحكم السديدة بالاعتبار  
من أجل تقييم أدوات البحث وتعديلها و المتمثلة في شبكة الملاحظة و تقييم أهداف برنامج التدريب العقلي.

الطالبة الباحثة: صبرين مختاري

المعلومات الشخصية للمحكم	
الاسم واللقب	
الرتبة العلمية	
التخصص	
الكلية، الجامعة، البلد	

الموسم الجامعي 2021/2022.

## أولاً/ استمارة آراء التحكيم حول برنامج التدريب العقلي :

- استمارة تحكيم البرنامج من خلال :
- مدى ملاءمة عنوان الحصة المقترحة.
- الأهداف المحددة للبرنامج المقترح.
- الفترة الزمنية المخصصة.
- عدد الحصص (سواء بالزيادة أو النقصان).
- تنظيم الحصص.
- الأساليب الفنية المستخدمة في الحصص.

الرقم	الموضوع	التحكيم		الملاحظات
		مناسبة	غير مناسبة	
01	عنوان الجلسة			
02	أهداف البرنامج			
03	المدة الزمنية			
04	عدد الحصص			
05	ترتيب الحصص			
06	الفنيات المستخدمة			

- تقييم الحصص المقترحة: يتضمن ذلك مراجعة 20 حصة مقترحة في برنامج التدريب العقلي، مع مراعاة الجوانب التالية:

- المحتوى.
- الأساليب المستخدمة.
- مدة الجلسة.
- الأهداف.
- الواجبات المقترحة.

..... قائمة الملاحق .....

[illegible]

## التعديلات المقترحة:

في حال ما إذا كانت هنالك تعديلات في أي من الحصص يرجى ذكرها مع رقم الحصة :

.....

.....

.....

.....

## ثانيا/ في شبكة الملاحظة

يتم تحكيم وتصويب مدى ملائمة شبكة الملاحظة للهدف المنشود من الدراسة وذلك عبر تقديم آرائكم السديدة حول:

- رأيكم في مدى صلاحية شبكة الملاحظة و المعايير المؤشر عليها في قياس أداء التقنيات المدروسة .
- إجراء التعديل المناسب و اللازم على المعيار عند وجود ضرورة.
- التأشير على التقنيات و المعايير بالقبول أو الرفض أو إعطاء ملاحظات.
- يمكن إضافة أي معيار باعتقادكم يخدم في قياس التقنيات المدروسة .

التقنيات	المعايير	القبول (✓) الرفض (X)	ملاحظة
أداء تقنيات الأرجل : او سوطو غاري O-Soto-Gari	Shizentai وضع الهجوم		
	kuzushi كسر ارتكاز المهارة		
	Tsukuri بدء الرمي		
	التحكم في الخصم		
	Kake الوضع النهائي للمهارة (الرمي)		
	سرعة أداء المهارة		
	Shizentai وضع الهجوم		



..... قائمة الملاحق .....

		كسز ارتكاز المهارة kuzushi	أداء تقنيات الحوض : اوغوشي O-Goshi
		Tsukuri بدء الرمي	
		التحكم في الخصم	
		Kakeالوضع النهائي للمهارة (الرمي)	
		سرعة أداء المهارة	
		Shizentaiوضع الهجوم	أداء تقنيات الأيدي : إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage
		كسز ارتكاز المهارة kuzushi	
		Tsukuri بدء الرمي	
		التحكم في الخصم	
		Kakeالوضع النهائي للمهارة (الرمي)	
		سرعة أداء المهارة	

التعديلات المقترحة:

يطلب من حضرتكم تقديم التعديل في حال ما إذا كانت موجود:

.....

.....

.....

.....

**ملاحظة:** تم الاعتماد على نموذج (Google Forms) من سلسلة تطبيقات (Google drive) لتوزيع التحكيم إلكترونياً نظراً لرغبة الباحثة في الحصول على آراء محكمين من خارج الوطن و بالطريقة أسرع باستغلال مواقع التواصل الاجتماعي أو التوزيع عبر البريد الالكتروني للمحكمين.

الملحق رقم 04 : شبكة الملاحظة لمعايير تقييم مهارات البناء الهجومي :

معايير تقييم أداء تقنيات الأرجل (او سوطو غاري O-Soto-Gari - نموذجاً -)					
وضع الهجوم Shizentai	كسر ارتكاز المهارة kuzushi	بدء الرمي Tsukuri	التحكم في الخصم	الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake	سرعة أداء المهارة

معايير تقييم أداء تقنيات الحوض (او غوشي O-Goshi - نموذجاً -)					
وضع الهجوم Shizentai	كسر ارتكاز المهارة kuzushi	بدء الرمي Tsukuri	التحكم في الخصم	الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake	سرعة أداء المهارة

معايير تقييم أداء تقنيات الأيدي (إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage - نموذجاً -)					
وضع الهجوم Shizentai	كسر ارتكاز المهارة kuzushi	بدء الرمي Tsukuri	التحكم في الخصم	الوضع النهائي للمهارة (الرمي) Kake	سرعة أداء المهارة

سلم التقييم :

الرمز	التقدير
1	ضعيف
2	متوسط
3	جيد

## الملحق رقم 05 : البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام تقنية القتال الوهمي :

### 1- التعريف بالبرنامج :

تم تصميم هذا البرنامج من اجل التحسين من البناء الهجومي لرياضيي الجيدو (U17)، و ذلك بتحسين كل من مهارات الأرجل و مهارات اليدين و مهارات الحوض بأخذ نموذج مهارة لكل منها، حيث تشكل من مجموعة متنوعة من الحصص وفق أسس علمية و أهداف مسطرة بالاعتماد على مجموعة من الدراسات السابقة.

### 2- أهداف البرنامج :

- **الهدف الأساسي:** يهدف البرنامج بشكل أساسي إلى تحسين البناء الهجومي لرياضي الجيدو اقل من 17 سنة، من خلال تمارين التصور العقلي و تمارين الاسترخاء و تمارين تركيز الانتباه كما تمارين القتال الوهمي مع تطبيق بعض التقنيات كنموذج للأداء الهجومي .

### - الأهداف الجزئية:

- التعرف على التدريب العقلي عموما.
- تحسين بعض المهارات الهجومية في رياضة الجيدو للعينة التجريبية.
- التحسين من أداء تقنية او سوطو غاري O-Soto-Gari .
- التحسين من أداء تقنية اوغوشي O-Goshi .
- التحسين من أداء تقنية إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage .
- تنمية بعض القدرات العقلية .

- استخدام المهارات العقلية في تحسين الأداء الهجومي.
- استخدام تقنيو القتال الوهمي كطريقة لتحسين تقنيات الأداء الهجومي .
- عزل المثيرات للوصول إلى اعلي درجة من تركيز الانتباه.

### 3- بناء البرنامج:

تم الالتزام بمجموعة من النقاط الأساسية التي ينبغي أخذها بعين الاعتبار أثناء تخطيط البرنامج ، وذلك لتحقيق الأهداف المذكورة سابقًا. ومن هذه النقاط:

- أن يتناسب برنامج التحضير النفسي مع الفئة المستهدفة، وهي رياضيي الجيدو أقل من 17 سنة.
- ينبغي أن تحتوي كل حصة على الأهداف والمتطلبات المحددة من البرنامج.
- يجب تقسيم البرنامج وتخطيطه وتنظيم الحصص بما يتماشى مع البرنامج التدريبي الخاص بالمجموعة.
- ينبغي ترتيب حصص البرنامج بحيث يتم مراعاة تسلسلها وترابطها لتحقيق الأهداف المرجوة.
- يجب تضمين الجانب النظري المعرفي في البرنامج بمعلومات ومفاهيم تتعلق بالتدريب العقلي وتقنية القتال الوهمي .
- يجب أن يتضمن البرنامج تمارين ونماذج تطبيقية بسيطة وسهلة، بالإضافة إلى واجبات لتحقيق أهداف كل حصة.

- يجب أن يتميز البرنامج بالواقعية، مع تقديم أمثلة تساعد اللاعبين على أداء التقنيات المرجوة منه في كل حصة .

- يجب احترام وقت الحصة وتجنب الإطالة للحفاظ على تركيز اللاعبين وتقادي شعورهم بالملل.

- ينبغي مراعاة التسلسل في الطرح خلال الحصة وتجنب الارتباك.

#### 4- تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج من خلال ما يلي:

- زمن الحصة ما بين (45 د) إلى (60 د) .
- عدد الحصة في البرنامج (20) جلسة.
- تم الاتفاق على تطبيق حصتين أسبوعياً كما طبقت بعض الحصة في أسبوع لوحدها و استلزم الوقت الكلي حوالي (14) أسبوع.

كما قامت الباحثة ببناء حصص البرنامج على 3 مراحل مقسمة كالتالي:

#### - المرحلة الأولى " مرحلة التقديم ": (نظرة عامة موجزة التدريب العقلي و تقنية القتال الوهمي).

يتناول هذا القسم مفاهيم أساسية حول التدريب العقلي، بالإضافة إلى توضيح ماهية المهارات العقلية. يشمل ذلك تعريف التدريب العقلي بشكل عام، وكذلك تعريف تقنياته مثل التصور العقلي، الاسترخاء، الانتباه، وتركيز الانتباه. كما يبرز الدور الذي تلعبه هذه المهارات للاعبين الجودو بشكل عام، ولتحسين الأداء الهجومي بشكل خاص. كما يتم في هذه المرحلة اقناع أفراد العينة بأن المهارات العقلية تؤثر في الأداء

الرياضي. الهدف الرئيسي في هذه المرحلة هو إعداد الرياضيين لما سيتم تقديمه في المراحل القادمة . كما استخدمت الباحثة عدة أساليب للإلقاء والمناقشة و تقديم محاضرات بالاستعانة بالوسائل البيداغوجية والأدوات البصرية وأدوات الكترونية حديثة.

#### - المرحلة الثانية " مرحلة التعلم و الاكتساب " :

في هذه المرحلة الثانية و التي تعد مرحلة اكتساب أساليب الوصول إلى تعلم المهارات العقلية، ففي هذه المرحلة برمجت الباحثة الحصص عن المهارات العقلية التصور العقلي و الاسترخاء كل على حدا و المصاحبة للأداء المهاري للتقنيات المدروسة او سوطو غاري O-Soto-Gari و اوغوشي O-Goshi و إيون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nag مع أداءها باستخدام تقنية القتال الوهمي .

و قاما الباحثة بعملية توصيل المهارة العقلية واكتسابها لدى رياضي الجيدو بإعطائهم التوجيهات اللازمة وتنظيم أوقاتهم خاصة لاكتسابهم هاته المهارات ، وفعالة هذه المرحلة لتحقيق الهدف المنشود. و كما استخدمت الباحثة في هذه المرحلة طرق تلقين خاصة طريقة القتال الوهمي و ذلك بتقديم نماذج صحيحة للأداء بالاستعانة بالمدرّب كنموذج حركي و أيضا بالوسائل البيداغوجية والأدوات البصرية .

#### - المرحلة الثالثة " مرحلة الإتقان " :

الهدف الأساسي من هذه المرحلة يكمن في محاولة رياضي الجيدو إتقان أداء المهارات العقلية و التقنيات المدروسة بصورة دقيقة و الوصول الى أداء أفضل وبدون بذل الكثير من الجهد باستعمال المهارات العقلية و خاصة تركيز الانتباه ومحاولة ربط هذه المهارات العقلية بالمواقف الفعلية الحقيقية لأداء اللاعب وخاصة في مرحلة الهجوم و ذلك بدمج أداء المهارات مع بعضها.

5- محتوى البرنامج :

رقم الحصة	عنوان الحصة	
الحصة 01	الحصة الافتتاحية	تطبيق القياس القبلي
الحصة 02	مفاهيم عامة حول التدريب العقلي	مرحلة التقديم
الحصة 03	مفاهيم عامة حول ماهية المهارات العقلية	
الحصة 04	ماهية القتال الوهمي	
الحصة 05	الأداء التقني للمهارات المدروسة مع تحديد الأهداف و حل المشكلات.	
الحصة 06	الاسترخاء العضلي	مرحلة التعلم و الاختساب
الحصة 07	الاسترخاء العقلي	
الحصة 08	الاسترخاء الذاتي	
الحصة 09	الاسترخاء التدريجي	
الحصة 10	التصور العقلي	
الحصة 11	التصور العقلي و القتال الوهمي لمهارة او سوطو غاري O-Soto-Gari	
الحصة 12	التصور العقلي و القتال الوهمي لمهارة اوغوشي O-Goshi	
الحصة 13	التصور العقلي و القتال الوهمي لمهارة إبون سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage	
الحصة 14	التصور العقلي و القتال الوهمي للمهارات المدروسة	مرحلة الإتقان
الحصة 15	التصور العقلي و تركيز الانتباه على المهارات المدروسة ح1	
الحصة 16	التصور العقلي و تركيز الانتباه على المهارات المدروسة ح2	
الحصة 17	الدمج بين الاسترخاء و التصور العقلي العام و تركيز الانتباه	
الحصة 18	الدمج بين الاسترخاء و التصور العقلي مع القتال الوهمي و تركيز الانتباه ح1	
الحصة 19	الدمج بين الاسترخاء و التصور العقلي مع القتال الوهمي و تركيز الانتباه ح2	تطبيق القياس البعدي
الحصة 20	الحصة الختامية	

## 6- حصص البرنامج :

رقم الحصة	01	
عنوان الحصة	الحصة الافتتاحية	1 ساعة
<p>أهداف الحصة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• إنشاء علاقة تعارف وتنظيم وتواصل فعّالة مع أعضاء الفريق، مع توضيح تفاصيل البرنامج وأهدافه.</li> <li>• التعرف على أعضاء المجموعة التجريبية و تحديد مواعيد الحصص</li> <li>• تقديم ملخص شامل عن البرنامج ( أهميته وأهدافه والأساليب المتبعة فيه+ النتائج المتوقعة منه)</li> </ul>		
<p>فنيات الحصة وأدواتها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تطبيق الإخبار القبلي.</li> <li>- مناقشة الجماعية .</li> </ul>		
<p>محتوى الحصة وإجراءاتها:</p> <p>التزمت الطالبة الباحثة بإتباع التعليمات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تقديم الشكر لجميع أعضاء المجموعة التجريبية.</li> <li>- توثيق العلاقة بين الباحثة وأعضاء المجموعة لضمان تحقيق نتائج إيجابية.</li> <li>- توضيح خطوات سير العمل في برنامج التدريب العقلي.</li> <li>- تقديم معلومات حول برنامج التدريب العقلي ( محتواه وأهميته، فعاليته و أهدافه، نظام الحصص وأساليب التطبيق، النتائج المتوقعة) .</li> <li>- تعزيز التواصل بين الباحثة وأعضاء المجموعة التجريبية (الرياضيين) .</li> </ul> <p>كما حددت الباحثة مجموعة من النقاط والتي سوف يتم العمل عليها مع الرياضيين منها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• التدريب العقلي.</li> </ul>		



- كيفية أداء تقنيات البناء الهجومي عبر استخدام مهارات التدريب العقلي تعريف الرياضيين بها.
- مهارة القتال الوهمي
- تحديد موضوع الحصة القادمة، كما تم التعبير عن الامتتان بما أظهره اللاعبون من تفاعل .

رقم الحصة	02		
عنوان الحصة	مفاهيم عامة حول التدريب العقلي	زمن الحصة	45 دقيقة
أهداف الحصة:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف على المعلومات والخبرات السابقة للرياضيين ان كان لهم تجربة مع التدريب العقلي.</li> <li>- التعريف بالتدريب العقلي و شرح المفاهيم.</li> </ul>			
فنيات الحصة وأدواتها:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- جهاز إعلام آلي، جهاز data show.</li> <li>- مناقشة الجماعية .</li> </ul>			
محتوى الحصة وإجراءاتها:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الترحيب بأفراد المجموعة.</li> <li>- مناقشة ما تم في الحصة السابقة والاستماع إلى آراء الرياضيين.</li> <li>- إجراء مناقشة عامة حول مفهوم التدريب العقلي ومدى إدراك الرياضيين لهذا المفهوم.</li> <li>- مناقشة تأثير التدريب العقلي على تطور الأداء عموماً.</li> </ul>			
وقدمت الباحثة محاضرة تضمنت العناصر التالية:			
1- مفهوم التدريب العقلي و أنواعه.			
2- أهداف التدريب العقلي و شروطه.			
3- شروط التدريب العقلي و متطلباته.			

4- استخدامات التدريب العقلي.

5- المراحل الرئيسية لتدريب القدرة العقلية.

رقم الحصة			03
عنوان الحصة		مفاهيم عامة حول ماهية المهارات العقلية	
زمن الحصة		45 دقيقة	
أهداف الحصة:			
<ul style="list-style-type: none"><li>- توضيح المهارات العقلية بشكل تفصيلي.</li><li>- التعرف على الاسترخاء.</li><li>- التعرف على التصور العقلي.</li><li>- التعرف على تركيز الانتباه</li></ul>			
فنيات الحصة وأدواتها:			
<ul style="list-style-type: none"><li>- جهاز إعلام آلي، جهاز data show.</li><li>- مناقشة الجماعية .</li></ul>			
محتوى الحصة وإجراءاتها:			
<ul style="list-style-type: none"><li>- الترحيب بأفراد المجموعة.</li><li>- مناقشة ما تم في الحصة السابقة والاستماع إلى آراء الرياضيين.</li><li>- إجراء مناقشة عامة حول المهارات العقلية و الاستماع إلى رأي المجموعة.</li><li>- توضيح تقسيم المهارات العقلية.</li></ul>			
وقدمت الباحثة محاضرة تضمنت العناصر التالية:			
1- نظريات التدريب العقلي.			

## 2- المهارات العقلية الأساسية:

2-1- الاسترخاء .

2-2- التصور العقلي .

2-3- تركيز الانتباه

رقم الحصة	04		
عنوان الحصة	ماهية القتال الوهمي	زمن الحصة	45 دقيقة
<p>أهداف الحصة:</p> <p>- التطرق إلى تعريف القتال الوهمي</p>			
<p>فنيات الحصة وأدواتها:</p> <p>- جهاز إعلام آلي، جهاز data show .</p> <p>- مناقشة الجماعية .</p>			
<p>محتوى الحصة وإجراءاتها:</p> <p>- الترحيب بأفراد المجموعة.</p> <p>- مناقشة ما تم في الحصة السابقة والاستماع إلى آراء الرياضيين.</p> <p>- إجراء مناقشة عامة حول مفهوم القتال الوهمي و مدى إدراك الرياضيين لهذا المفهوم.</p> <p>وقدمت الباحثة محاضرة تضمنت العناصر التالية:</p> <p>1- مفهوم القتال الوهمي</p> <p>2- أهميته</p> <p>3- القتال الوهمي كطريقة تدريب و استخداماته .</p>			

	رقم الحصة	05	
45 د	عنوان الحصة	الأداء التقني للمهارات المدروسة مع تحديد الأهداف و حل المشكلات.	زمن الحصة
		<p>أهداف الحصة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف على المهارات البناء الهجومي (النموذج المدروس).</li> <li>- التطرق إلى كيفية أداءها .</li> <li>- تحديد أهداف البرنامج و كيفية حل المشكلات المتنبأ بها .</li> </ul>	
		<p>فنيات الحصة وأدواتها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- جهاز إعلام آلي، جهاز data show.</li> <li>- مناقشة الجماعية .</li> </ul>	
		<p>محتوى الحصة وإجراءاتها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الترحيب بأفراد المجموعة.</li> <li>- مناقشة ما تم في الحصة السابقة والاستماع إلى آراء الرياضيين.</li> <li>- إجراء مناقشة عامة حول المهارات في رياضة الجيدو.</li> <li>- توضيح تقسيم مهارات البناء الهجومي .</li> <li>- التعرف على مهارات النموذج المدروس .</li> <li>- كيفية أداء هاته المهارات.</li> <li>- تحديد أهداف البرنامج المقترح .</li> <li>- التطرق إلى أهم المشكلات المتنبأ بحدوثها من طرف الرياضيين.</li> <li>- اقتراح حلول .</li> </ul>	

	06	رقم الحصة
45 د	زمن الحصة	عنوان الحصة الاسترخاء العضلي
<p>أهداف الحصة:</p> <p>- التعرف على التقنية و ممارستها لخفض حدة التوتر و تنمية القدرة على الاسترخاء و التخلص من كافة أنواع الشد العضلي</p>		
<p>فنيات الحصة وأدواتها:</p> <p>- جهاز إعلام آلي، جهاز data show.</p> <p>- مكبر الصوت</p> <p>- البساط</p>		
<p>محتوى الحصة وإجراءاتها:</p> <p>- عرض لمختلف تقنيات الاسترخاء و شرحها</p> <p>وضع الاستعداد للاسترخاء مع مراعاة الوضعية السليمة للجسم (وضع الرقود على الظهر)</p> <p>- إغماض العينين ،تركيز الاهتمام على التنفس و الإصغاء إلى صوت الهواء مع كل زفير وشهيق ، و مع كل حركة بطن .</p> <p>-بعد مضي دقيقتين أو ثلاث البدء بالعد المتتالي من 1 إلى 10 ، ومع كل رقم استنشاق و زفير .</p> <p>- الانقباض و الانبساط العضلي : تحريك القدمين . الذراعين . الرقبة . الرأس . الكتفين</p> <p>- أداء نموذج مبسط لوضع الاسترخاء</p> <p>- تكرار اللاعب لهذا الوضع عدة مرات .</p>		

رقم الحصة			07
عنوان الحصة	الاسترخاء العقلي	زمن الحصة	45 د
أهداف الحصة:			
التعرف على التقنية و ممارستها للوصول الى مرحلة صفاء الذهن و إبعاد الأفكار السيئة و المشوشة			
فنيات الحصة وأدواتها:			
<ul style="list-style-type: none"><li>- جهاز إعلام آلي، جهاز data show.</li><li>- مكبر الصوت</li><li>- البساط</li></ul>			
محتوى الحصة وإجراءاتها:			
أداء تمارينات الاسترخاء السابقة			
<ul style="list-style-type: none"><li>- التركيز على : التنفس العميق و التحكم في الشهيق و الزفير و البحث عن وضع الراحة الكامل</li><li>- شد العضلات : الانبساط و الانقباض من القدمين حتى الرأس</li><li>- التنسيق بين التنفس ببطء و انقباض و انبساط العضلات</li><li>- الوصول إلى إزالة كل التوترات العضلية و أنواع الشد العضلي</li><li>- الشعور بالثبات و التوازن</li><li>- دفع الأفكار السلبية و الأحاسيس السيئة خارج الذهن</li><li>- الوصول إلى الصفاء الذهني</li></ul>			

	08	رقم الحصة
45 دقيقة	زمن الحصة	عنوان الحصة الاسترخاء الذاتي
<p>أهداف الحصة:</p> <p>قدرة التحكم على المسارات الفسيولوجية ( التنفس . الجهاز الدوراني) و التغلب على الأحاسيس السلبية</p>		
<p>فنيات الحصة وأدواتها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- جهاز إعلام آلي، جهاز data show.</li> <li>- مكبر الصوت</li> <li>- البساط</li> </ul>		
<p>محتوى الحصة وإجراءاتها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التشجيع بفكرة الهدوء ( أنا هادئ . أنا هادئ جدا أنا مسترخي ، أنا ساكن ... )</li> <li>- فكرة الجاذبية (ذراعي ثقيل من خمسة إلى ستة مرات ثم الذراع الاخر ثم الارجل وصولا كل الجسم)</li> <li>- الإحساس بالحرارة (ظاهرة توسيع الأوعية) بنفس المنطق و نفس التدرج لتؤثر على الجهاز و الدوراني لتشجيع التبادلات الدموية</li> <li>- مراقبة القلب (الشعور بدقات القلب، مثلا : قلبي يدق بهدوء و دقة) و مراقبة التنفس (تنفسي هادئ و أنتنح تنفسي).</li> <li>- الإحساس بالحرارة في منطقة البطن .</li> <li>- فكرة البروده في الجبهة (جبهتي باردة) لعزل الرأس عن ظاهرة توسيع الأوعية التي طرأت على الجسم.</li> </ul>		

	رقم الحصة	09
عنوان الحصة	الاسترخاء التدريجي	<div> <div>45 دقيقة</div> <div>زمن الحصة</div> </div>
<p>أهداف الحصة:</p> <p>تقلص عضلي و استرخاء للعضلات يتبعه احساس بالراحة بطريقة منهجية و تدريجية على كافة أعضاء الجسم</p>		
<p>فنيات الحصة وأدواتها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- جهاز إعلام آلي، جهاز data show.</li> <li>- مكبر الصوت</li> <li>- البساط</li> </ul>		
<p>محتوى الحصة وإجراءاتها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- قيام الرياضي بتقلصات عضلية ثم استرخائها، بعدها يركز على الاحساس الجيد و التغيير الحاصل، و خلق حالة الإحساس بالراحة و هذا الوعي يطرأ بطريقة منهجية و تدريجية على كل أعضاء الجسم، تمارس هذه التقنية في مكان هادئ ذو حرارة معتدلة و لطيفة و في وضعية مريحة.</li> <li>- التدرج من الاسترخاء العضلي إلى العقلي في صورته المثالية.</li> </ul>		



رقم الحصة	10	
عنوان الحصة	التصور العقلي و ربطه بتقنيات المدروسة	زمن الحصة 45 دقيقة
أهداف الحصة:		
تقديم مهارة التصور العقلي للاعب و شرحها و تطبيقه و القدرة على التحكم الارادي في التصور و ربطه بالمهارات Seoi-Nage / O-Goshi / O-Soto-Gari		
فنيات الحصة وأدواتها:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- جهاز إعلام آلي، جهاز data show.</li> <li>- مكبر الصوت</li> <li>- البساط</li> </ul>		
محتوى الحصة وإجراءاتها:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمارين الاسترخاء العضلي و العقلي و خلق جو من المرح و التفاؤل</li> <li>- التنفس الجيد و التنسيق في الشهيق و الزفير و الوصول لوضع الراحة مع إغماض العينين و سرد عبارات تبعث على الراحة</li> <li>- العمل على تصور أشخاص يحبهم الرياضي و التنويع في تصور الشخصيات .</li> <li>- العمل على قص قصة قصيره و محفزة و محاوله تصور أحداثها و مشاهدتها و شخصياتها</li> <li>- تصور مهارات بطريقة حرة</li> <li>- تكرار التصور بانتظام و التمعن فيها</li> </ul>		

		11	رقم الحصة
45 د	زمن الحصة	التصور العقلي و القتال الوهمي لمهارة او سوطو غاري O-Soto-Gari	عنوان الحصة
<p>أهداف الحصة:</p> <p>التصور العقلي لمهارة O-Soto-Gari</p> <p>مع التركيز على النقاط الهامة في الأداء و الحواس و ضبط الانفعالات بطريقه حرة</p>			
<p>فنيات الحصة وأدواتها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- جهاز إعلام آلي، جهاز data show.</li> <li>- مكبر الصوت</li> <li>- البساط</li> </ul>			
<p>محتوى الحصة وإجراءاتها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تمارين الاسترخاء العضلي و العقلي و التنفس العميق و المنتظم مع خلق جو من المرح و التناؤل.</li> <li>- إغماض العينين و تصور داخلي حر لمهارة : O-Soto-Gari</li> <li>- تكرار التصور و تنقية الصورة دائما من الأخطاء و العقبات .</li> <li>- التخلص من الضغوط المعتادة في أداء المهارة.</li> <li>- تكرار التصور و رؤية الصور الداخلية بوضوح</li> <li>- تطبيق المهارة باستخدام تقنية القتال الوهمي :</li> <li>• إغماض العينين</li> <li>• استحضار صورة كاملة للخصم ( تصور الخصم)</li> <li>• أداء مهارة O-Soto-Gari على الخصم الوهمي.</li> <li>• تكرار الأداء و تطبيق المهارة بدون خصم.</li> </ul>			

رقم الحصة	12		
عنوان الحصة	التصور العقلي و القتال الوهمي لمهارة اوغوشي O-Goshi	زمن الحصة	45 د
<p>أهداف الحصة:</p> <p>التصور العقلي لمهارة O-Goshi</p> <p>مع التركيز على النقاط الهامة في الأداء و الحواس و ضبط الانفعالات بطريقه حرة</p>			
<p>فنيات الحصة وأدواتها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- جهاز إعلام آلي، جهاز data show.</li> <li>- مكبر الصوت</li> <li>- البساط</li> </ul>			
<p>محتوى الحصة وإجراءاتها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تمارين الاسترخاء العضلي و العقلي و التنفس العميق و المنتظم مع خلق جو من المرح و التفاؤل و السرور.</li> <li>- إغماض العينين و تصور داخلي حر لمهارة : O-Goshi</li> <li>- تكرار التصور و تنقية الصورة دائما من الأخطاء و العقبات .</li> <li>- التخلص من الضغوط المعتادة في أداء المهارة.</li> <li>- تكرار التصور و رؤية الصور الداخلية بوضوح</li> <li>- تطبيق المهارة باستخدام تقنية القتال الوهمي :</li> <li>• إغماض العينين</li> <li>• استحضار صورة كاملة للخصم ( تصور الخصم)</li> <li>• أداء مهارة O-Goshi على الخصم الوهمي.</li> <li>• تكرار الأداء و تطبيق المهارة بدون خصم.</li> </ul>			

رقم الحصة	13		
عنوان الحصة	التصور العقلي و القتال الوهمي لمهارة سيوناجي Seoi-Nage	زمن الحصة	30 د
<p>أهداف الحصة:</p> <p>التصور العقلي لمهارة Seoi-Nage</p> <p>مع التركيز على النقاط الهامة في الأداء و الحواس و ضبط الانفعالات بطريقه حرة</p>			
<p>فنيات الحصة وأدواتها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- جهاز إعلام آلي، جهاز data show.</li> <li>- مكبر الصوت</li> <li>- البساط</li> </ul>			
<p>محتوى الحصة وإجراءاتها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تمارين الاسترخاء العضلي و العقلي و التنفس العميق و المنتظم مع خلق جو من المرح و التناؤل و السرور .</li> <li>- إغماض العينين و تصور داخلي حر لمهارة : Seoi-Nage</li> <li>- تكرار التصور و تنقية الصورة دائما من الأخطاء و العقبات .</li> <li>- التخلص من الضغوط المعتادة في أداء المهارة.</li> <li>- تكرار التصور و رؤية الصور الداخلية بوضوح</li> <li>- تطبيق المهارة باستخدام تقنية القتال الوهمي :</li> <li>• إغماض العينين</li> <li>• استحضار صورة كاملة للخصم ( تصور الخصم)</li> </ul>			

- أداء مهارة Seoi-Nage على الخصم الوهمي.
- تكرار الأداء و تطبيق المهارة بدون خصم.

رقم الحصة	14		
عنوان الحصة	التصور العقلي و القتال الوهمي للمهارات المدروسة	زمن الحصة	45 د
أهداف الحصة:			
<p>التصور العقلي للمهارات المدروسة : Seoi-Nage / O-Goshi / O-Soto-Gari</p> <p>بعد عرض صور مثالية لمحترفين و هم يؤدون المهارات و التركيز و الانتباه على أهم الجوانب في الأداء</p>			
فنيات الحصة وأدواتها:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- جهاز إعلام آلي، جهاز data show.</li> <li>- مكبر الصوت</li> <li>- البساط</li> </ul>			
محتوى الحصة وإجراءاتها:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- أداء تدريبات الاسترخاء العضلي و العقلي</li> <li>- إغماض العينين و صفاء ذهني و هدوء نفسي مع استحضار الحواس و الانفعالات و كل العوامل المؤثرة في الأداء لكل رياضي .</li> <li>- استرجاع الرياضي الموقف المعروض للمهارات عقليا (كل مهارة على حدا)</li> <li>- يتصور الرياضي نفسه يؤدي و يقارن الصور و يحاول الوصول الى المهارة بتصحيح الأداء وفق النموذج المرجعي للمهارة .</li> <li>- يتصور الرياضي نفسه يؤدي مع خصم وهمي بالأداء و يحاول الوصول إلى المهارة وفق النموذج المرجعي لها مع تكرار ذلك .</li> </ul>			

- عملية تركيز و انتباه على النقاط الهامة في أداء المهارات و مع التنسيق و استحضار كل الأسباب التي كانت تؤثر على أدائه .
- تصور الرياضي نفسه كأه المحترف يقوم بأداء المهارة باستخدام تقنية القتال الوهمي .
- يزيح كل أسباب الفشل و الصعوبات السابقة بتصور الرياضي نفسه المحترف الذي يؤدي المهارة في النموذج المرجعي .
- التطبيق لجميع المهارات المدروسة.
- يؤدي المهارات و يكررها دون تردد بسرعة و أريحية .
- يعمل على تثبيت الصورة ذهنيا بحيث يسهل عليه استخراجها و تنفيذها بالطريقة المثالية .

رقم الحصة	15		
عنوان الحصة	التصور العقلي و تركيز الانتباه على التقنيات المدروسة ح 1	زمن الحصة	45 د
أهداف الحصة:			
<p>الدمج بين مصادر التصور الداخلية و الخارجية باستحضار أهم نقاط الأداء الحسية و الانفعالية و تركيز الانتباه مع حضور مصادر تشتت الانتباه حقيقية كالاصوات و الفوضى أثناء تصور المهارات :</p> <p>Seoi-Nage / O-Goshi / O-Soto-Gari</p>			
<p>فنيات الحصة وأدواتها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- جهاز إعلام آلي، جهاز data show.</li> <li>- مكبر الصوت</li> <li>- البساط</li> </ul>			
محتوى الحصة وإجراءاتها:			

- تمارين الاسترخاء العضلي و العقلي و التنفس العميق و المنتظم .

تطبيق التمارين التالية مع كل من المهارات : Seoi-Nage / O-Goshi / O-Soto-Gari

- تصور الرياضي نفسه يؤدي المهارة
- تكرار الصورة و تنقيتها و إستخراج النموذج العقلي المثالي لها .
- تصور المسار الحركي للمهارة .
- التكيف مع الضغوط و التركيز على الأداء .
- توجيه الانتباه و الوعي نحو الأداء فقط .
- تكرار الصورة و محاولة الوصول الى الدقة في الوضوح و الدقة في الأداء .
- التنسيق بين الأداء و عملية التنفس .

رقم الحصة	16		
عنوان الحصة	التصور العقلي و تركيز الانتباه على التقنيات المدروسة ح2	زمن الحصة	45 د
أهداف الحصة:			
الدمج بين مصادر التصور الداخلية و الخارجية باستحضار أهم نقاط الأداء الحسية و الانفعالية و تركيز الانتباه مع حضور مصادر تشتت الانتباه حقيقية كالاصوات و الفوضى أثناء تصور المهارات :			
Seoi-Nage / O-Goshi / O-Soto-Gari			
فنيات الحصة وأدواتها:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- جهاز إعلام آلي، جهاز data show.</li> <li>- مكبر الصوت</li> <li>- البساط</li> </ul>			

محتوى الحصة وإجراءاتها:

- تمارين الاسترخاء العضلي و العقلي و التنفس العميق و المنتظم .

تطبيق التمارين التالية مع كل من المهارات : Seoi-Nage / O-Goshi / O-Soto-Gari

- تصور الرياضي نفسه يؤدي المهارة
- تكرار الصورة و تنقيتها و إستخراج النموذج العقلي المثالي لها .
- تصور المسار الحركي للمهارة .
- التكيف مع الضغوط و التركيز على الأداء .
- توجيه الانتباه و الوعي نحو الأداء فقط .
- تكرار الصورة و محاولة الوصول الى الدقة في الوضوح و الدقة في الأداء .
- التنسيق بين الأداء و عملية التنفس .

رقم الحصة	17		
عنوان الحصة	الدمج بين الاسترخاء و التصور العقلي العام و تركيز الانتباه	زمن الحصة	1 ساعة
أهداف الحصة:			
الدمج بين الاسترخاء و التصور العقلي العام و التركيز و الانتباه على كل المثيرات الداخلية و الخارجية المؤثرة في أداء المهارات : Seoi-Nage / O-Goshi / O-Soto-Gari			
فنيات الحصة وأدواتها:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- جهاز إعلام آلي، جهاز data show.</li> <li>- مكبر الصوت</li> <li>- البساط</li> </ul>			



محتوى الحصة وإجراءاتها:

- أداء تدريبات الاسترخاء العضلي و العقلي

- التنفس العميق و المنتظم

تطبيق التمارين التالية مع كل من المهارات : Seoi-Nage / O-Goshi / O-Soto-Gari

- تصور المسار الحركي لمهارة معينة و تركيز الانتباه نحو نقاط التلامس و إخلال التوازن و وضعية الأداء و التنسيق و إنهاء المهارة .

- استحضار كل المواقف التي تساعد على الأداء المهاري الدقيق .

- تصور النجاح.

- تصور النموذج المرجعي الذي يعكس طموح اللاعب في الرضا عن دقة مهاراته .

- سرعة استخراج الصور العقلية للأداء الأدق للمهارة و وضوحها و التنوع في المثيرات و الضغوط .

- التكرار المنظم لعملية التصور و التحكم في وضوح الصور العقلية .

رقم الحصة		18	
عنوان الحصة		الدمج بين الاسترخاء و التصور العقلي مع القتال الوهمي و تركيز الانتباه ح1	
زمن الحصة		1سا	

أهداف الحصة:

الدمج بين الاسترخاء و التصور العقلي مع القتال الوهمي و التركيز الانتباه على أداء المهارات :

Seoi-Nage / O-Goshi / O-Soto-Gari

فنيات الحصة وأدواتها:

- جهاز إعلام آلي، جهاز data show.
- مكبر الصوت
- البساط

محتوى الحصة وإجراءاتها:

- أداء تمارين الاسترخاء العضلي و العقلي
- التنفس العميق و المنتظم
- تطبيق التمارين التالية مع كل من المهارات : Seoi-Nage / O-Goshi / O-Soto-Gari
- تصور المسار الحركي للمهارة معينة و تركيز الانتباه نحو نقاط التلامس مع الخصم و إخلال التوازن و وضعية الأداء و التنسيق و إنهاء المهارة .
- تصور المسار الحركي لمهارة مع خصم وهمي .
- تطبيق المهارة مع خصم وهمي مع التركيز على نقاط التلامس (وهمية) .
- التحكم في قوة و اتجاه الخصم الوهمي.
- التكيف مع الضغوط و التركيز على الأداء .
- تصور النموذج المرجعي مع تركيز الانتباه على الخصم الوهمي .
- تصور النجاح.
- سرعة استخراج الصور العقلية للأداء الأدق للمهارة على الخصم الوهمي و وضوحها و التنويع في المثيرات و الضغوط .
- التكرار المنظم لعملية التصور و التحكم في وضوح الصور العقلية .

	19	رقم الحصة
1سا	زمن الحصة	<p>الدمج بين الاسترخاء و التصور العقلي مع القتال الوهمي و تركيز الانتباه ح2</p> <p>عنوان الحصة</p>
<p>أهداف الحصة:</p> <p>الدمج بين الاسترخاء و التصور العقلي مع القتال الوهمي و التركيز الانتباه على أداء المهارات :</p> <p>Seoi-Nage / O-Goshi / O-Soto-Gari</p>		
<p>فنيات الحصة وأدواتها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- جهاز إعلام آلي، جهاز data show.</li> <li>- مكبر الصوت</li> <li>- البساط</li> </ul>		
<p>محتوى الحصة وإجراءاتها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- أداء تمارين الاسترخاء العضلي و العقلي</li> <li>- التنفس العميق و المنتظم</li> </ul> <p>تطبيق التمارين التالية مع كل من المهارات : Seoi-Nage / O-Goshi / O-Soto-Gari</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تصور المسار الحركي للمهارة معينة و تركيز الانتباه نحو نقاط التلامس مع الخصم و إخلال التوازن و وضعية الأداء و التنسيق و إنهاء المهارة .</li> <li>- تصور المسار الحركي لمهارة مع خصم وهمي .</li> <li>- تطبيق المهارة مع خصم وهمي مع التركيز على نقاط التلامس (وهمية) .</li> <li>- التحكم في قوة و اتجاه الخصم الوهمي.</li> <li>- التكيف مع الضغوط و التركيز على الأداء .</li> </ul>		

- تصور النموذج المرجعي مع تركيز الانتباه على الخصم الوهمي .
- تصور النجاح.
- سرعة استخراج الصور العقلية للأداء الأدق للمهارة على الخصم الوهمي و وضوحها و التنوع في المثيرات و الضغوط .
- التكرار المنظم لعملية التصور و التحكم في وضوح الصور العقلية .

رقم الحصة		20	
عنوان الحصة	الحصة الختامية	زمن الحصة	1 ساعة
أهداف الحصة:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الوقوف على مدى تحقيق البرنامج.</li> <li>- الوقوف على مدى تحسن نتائج العينة.</li> <li>- تشجيع الرياضيين على النتائج التي قدموها من خلال البرنامج.</li> <li>- تقديم الشكر لأعضاء المجموعة على تعاونهم.</li> <li>- تطبيق القياس البعدي.</li> </ul>			
فنيات الحصة وأدواتها:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناقشة الجماعية + تطبيق الاختبار البعدي.</li> </ul>			
محتوى الحصة وإجراءاتها:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- نتقدم بالشكر والامتنان لجميع أفراد المجموعة التجريبية وأعضاء الفريق بشكل عام على التزامهم بالحضور في الوقت والمكان المحددين، وعلى قبولهم المشاركة في تنفيذ هذا البرنامج.</li> <li>- تم مناقشة النتائج التي توصلوا إليها من خلال تطبيق البرنامج، والفروق التي لاحظوها بناءً على حصص البرنامج.</li> </ul>			

- تم مناقشة ما يلي :
- التأثير الإيجابي للبرنامج على نمط تدريباتهم.
- المهارات التي اكتسبوها من خلال البرنامج، والتي ساعدتهم على تطوير الأداء .
- تشجيع الباحثة لأعضاء المجموعة على الحفاظ على الإنجازات التي حققوها، والاستمرار في إتباع تمارين الاسترخاء و التصور العقلي و تركيز الانتباه كما تعلموه خلال البرنامج في تدريباتهم المهارية.
- تشجيع الباحثة لأعضاء المجموعة على الاستمرار في التمارين باستخدام تقنية القتال الوهمي لتطوير الأداء .
- تم تطبيق القياسات البعدية على أعضاء المجموعة التجريبية.
- شكر الأفراد لتجاوبهم ومشاركتهم وتفاعلهم طوال فترة البرنامج ، لكونهم العنصر الأساسي في نجاحه.



## الجمهوريات الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية الجلفة

مديرية الشباب والرياضة

النادي الرياضي للهواة جيل شباب الجلفة



# شهادة رياضية

بمناسبة ذكرى يوم الشهيد الموافق لـ 18 فبراير 2025 يشرف رئيس النادي الرياضي للهواة جيل

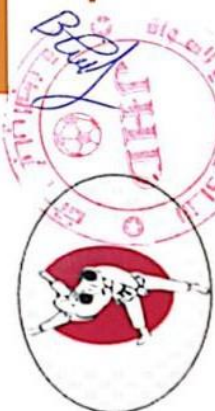
شباب الجلفة والسيد رئيس فرع الجيدو بتقديم شهادة شكر و عرفان

للسيد: **حاج بن لوي** **صبيح**

تقدير المجهودات المبذولة في خدمة رياضة الجيدو و الحركة الرياضية بولاية الجلفة

الجلفة في: 18 فبراير 2025

رئيس النادي



رئيس الفرع

رئيس الفرع  
بن سعد عيسى



## الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



الاتحادية الجزائرية للجيدو

نادي رياضي للهواة لجيل شباب الجلفة

فرع الجيدو الجلفة



### شهادة تكريم

يسر النادي الرياضي للهواة لجيل شباب الجلفة فرع جيدو الجلفة  
أن تمنح هذه الشهادة الى السيدة : صختاري صبرينا  
بمناسبة اليوم الوطني للشهيد و المصادف 18 فيفري

الجلفة في: 2025-02-18



المدرّب الجيدو:  
رحو عبد القادر