



جامعة زيان عاشور - الجلفة-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي النخبوي



مذكره تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر نظام L M D
تخصص: تدريب رياضي نخبوي

**أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي
على أداء بعض مهارات الجودو
(ippon-seoi- ,horn-kesa-gatame ، o-goshi)
(kami-shiho-gatame ، nage
دراسة ميدانية على طلبة سنة ثانية ليسانس بمعهد
علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
بالجلفة .**

إشراف:

أ.د عبد القادر حناط

إعداد الطالبة:

صبرين مختاري

الموسم الجامعي: 2018-2019

إهداء :

الهي لا يطيب الليل إلا بشركك و لا يطيب النهار إلا بطاعتك و لا تطيب اللحظات إلا بذكرك و لا تطيب الآخرة إلا بعفوك و لا تطيب الجنة إلا برويتك.

- إلى من بلغ الرسالة و أدى الأمانة و نصح الأمة إلى نور العالمين سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم.
- إلى من احمل اسمه بكل افتخار و حمدت الله لأني ابنته إلى من أحس بوجوده أني كل شيء و بدونه لاشيء، أرجو من الله أن يمد في عمرك لتري أحلام ابنتك تتحقق ... والدي العزيز بلخير .
- إلى من جعل الله الجنة تحت أقدامها ، إلى رمز الحب و العطاء، إلى التي كان دعاؤها سر و بلسم جراحي إلى من أحس بالخجل عند شكرها، إلى صديقتي و أعلى الحبايب ... والدتي الغالية.
- إلى من أنا منهم أكبر و عليهم أعتد إلى أصحاب القلب الكبير إلى من وجدتهم دائما بجانبني إلى إخوتي : رحاب، رامي سعد الدين، رهان، منى، رياض سيف الدين .
- إلى من كان سندي و من أحس بوجوده أني محظوظة، إلى من تقاسمت معه الأفراح و الاحزان، إلى من أحب، إلى من هو هبة من عند الله "H" .
- إلى من سرت برفقتهم إلى طريق النجاح و علموني كيف أجدهم ولا أضيعهم إلى أصدقاء الدراسة: "شهرة، شريفة، بلقاسم، صهيب، نعيم، الاستاذ احمد شوقي حسان، استاذ عبد المجيد بكاي ،استاذ اسماعيل بكاي و البروفيسور حناط عبد القادر"، إلى كل صديقاتي دون استثناء و أصدقائي.
- إلى أبي الثاني محمد بلعدل ... إلى أصدقاء والدي ... إلى عائلتي .
- إلى من أفنقده كثيرا، إلى من تركنا مع ذكراه ، إلى الروح الطاهرة ... " يزيد بن عبد الله".
- إلى من يرتعش قلبي لذكراهم .. إلى من تركوا لنا في هذه الحياة مثال للقيم و المبادئ ... إلى أجدادي.
- إلى كل هؤلاء أهدي عملي و أهديه إلى كل من وسعتهم ذاكرتي و لم تسعهم مذكرتي .

الشكر :

قال الله تعالى: [ولئن شكرتم لأزيدنكم]

نحمد الله كثيرا و نشكره ، نحمده لأنه سهل لنا المبتغى وأعاننا على إتمام هذا العمل وسهل لنا الصعاب وهون علينا المتاعب.
و عملا بقول الرسول صلى الله عليه و سلم : ((من لم يشكر الناس لم يشكر الله))

و من باب العرفان و بالجميل لا يسعنا إلا أن نتقدم ببالغ عبارات الشكر و الامتنان و التقدير و الاحترام إلى الأستاذ المشرف البروفيسور " عبد القادر حناط "

الذي لم يبخل علي بنصائحه و توجيهاته فكان لي العون الكبير...فجزاه الله عني كل خير .

و لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى أساتذتي في جميع أطوار الدراسة و إلى كل أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية و كذا إدارة قسم التدريب

الرياضي بالجلفة و رئيسه " رقيق سعد " .

و اوجه امتناني و عرفاتي الكبير للزميل بلقاسم و الاستاذ بكاي مجيد و طالبة سنة ثانية ليسانس تدريب بالجلفة و طالبة سنة ثالثة ليسانس تخصص انجليزية بجامعة الأغواط و لكل من كان له الفضل الكبير في هذا الانجاز بدعمه لنا طوال فترة البحث.

كما اوجه شكرا خاصا لكل من كان ضد هذا العمل و كل من توجه لي بتعليق

سلبي عن صعوبة الدراسة

فلهم مني جزيل الشكر و الاحترام لكونهم سبب تحفزي،

حقا دمتم لي.

و شكرا لكل من ساعدنا في إتمام

ملخص الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على أهمية التنسيق بين الجانب الذهني والجانب البدني و القيام ببناء برنامج للتدريب العقلي الذي سيستفيد منه المدرب و الأستاذ و أهل الاختصاص كما هدفت إلى معرفة أهم العمليات العقلية و الحسية التي تعمل على بناء كل من عملية الاسترخاء و عملية تصور العقلي و عملية تركيز الانتباه لبعض مهارات الجيدو المدروسة حيث كانت دراستنا تحت عنوان " أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على أداء

بعض مهارات الجودو (o-goshi ، horn-kesa-gatame ، ippon-seoi-nage ، kami-shiho-gatame) لدى طلبة سنة ثانية ليسانس بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالجلفة .

و سطرت مشكلة الدراسة بالتساؤل : هل يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي على أداء بعض مهارات الجودو (o-goshi ، horn-kesa-gatame ، ippon-seoi-nage ، kami-shiho-gatame) لدى طلبة سنة ثانية ليسانس بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالجلفة ؟ و احتوى البرنامج المقترح مجموعة تمارين من تمارين للاسترخاء و تمارين للتصور العقلي و تمارين لتركيز الانتباه. كما تم القياس القبلي و البعدي على العينة و المقارنة بينهما باستخدام شبكة ملاحظة محكمة للمهارات المدروسة و قسمت على معايير ثابتة لمهارات الجودو و معايير مهارتي (horn-kesa-gatame ، o-goshi) معا و مهارتي (kami-shiho-gatame ، ippon-seoi-nage) معا .

كما افترضت الباحثة أن للبرنامج المقترح أثر على أداء بعض المهارات الجيدو المدروسة بجميع معاييرها حيث أجرت هذه الدراسة على 20 طالب سنة ثانية ليسانس تخصص تدريب رياضي و قامت باجراء هذه الدراسة ما بين اواخر شهر اكتوبر 2018 إلى أواخر شهر ماي 2019. تم في هذه الدراسة اختيار المنهج التجريبي ، و استعملت الأدوات النظرية متمثلة في المناجد و القواميس، الكتب، البحوث الجامعية و المقالات و الأدوات الميدانية المتمثلة في برنامج مقترح للتدريب العقلي و شبكة ملاحظة للمهارات المدروسة و القاعة الرياضية .

تحققت فرضية الباحثة و بهذا تم الوصول الى أن للبرنامج المقترح للتدريب العقلي تأثير كبير على أداء مهارات (o-goshi ، horn-kesa-gatame ، ippon-seoi-nage ، kami-shiho-gatame)

وله أثر كبير في تعلم المهارات بجميع أبعاده حيث أن توفيق الرياضي بين الجانب البدني و العقلي يؤثر على أداء المهارات المطلوبة. وبهذا تم اقتراح أن تجرى دراسات في هذا النوع من التدريب و التوفيق بين التدريب العقلي و التدريب البدني، و توسيع الدراسة على مهارات أخرى، و إجراء دراسات مشابهة في ألعاب رياضية أخرى ، كما يقترح أن يدرس الموضوع على عينة اكبر و وجوب ادراج تمارين من مجال التدريب العقلي على البرامج البدنية لتكون مصاحبة للتدريب المهاري.

The Impact of a Proposed mental training program on performing some Judo skills (o-goshi, horn-kesa-gatame, ippon-seoi-nage, kami-shiho-gatame)

- A field study on 2nd grade sport elite training bachelor degree in

Zian Achour University Djelfa

Presented by :Sabrin Mokhtari

Supervised by :Abdelkader Hannat

This study aims to highlight the importance of coordination between mental and physical aspects and to design a mental training program that will benefit the trainers, professors and researchers. The purpose of this study was to examine the most important sensory and mental processes that are based on relaxation, mental Imagery and focus attention process to some Judo skills studied.

The study was entitled : The Impact of a Proposed mental training on performing some Judo skills (o-goshi, horn-kesa-gatame, ippon-seoi-nage, kami-shiho-gatame)

A field study on 2nd grade sport elite training bachelor degree in Zian Achour University Djelfa.

The problematic of the study was based on the question of :does the proposed mental training program effect the performance of some Judo skills (o-goshi, horn-kesa-gatame, ippon-seoi-nage, kami-shiho-gatame) . The proposed program contained exercises such as relaxation , mental Imagery and focus attention exercises, the pre-test and the post-test were carried out with the help of an observation sheet devised in standard skills (horn-kesa-gatame) and (o-goshi) together and (ippon-se-n-swim) and (kami-shibo-gatame) together

As the researcher assumed that the proposed program has an impact of some Judo skills studied with all its standards.

The field study realized on 20 students 2nd grade sport elite training bachelor degree between the period of the end of October 2018 to the end of May 2019.

The researcher used a experimental method and based on a theoretical references such as dictionaries, books, University researches and articles ; a field instruments which are proposed mental training program, network of observation for studied skills and the gymnasium.

The hypothesis of the researcher has been confirmed that the mental training program has a significant impact on the performance of (...) and also has a

significant impact in learning those skills in all its dimension, which lead to the fact that the success of athletes is depends on how much they can coordinate between the physical and mental side.

Finally the researcher suggested that more studies should be conducted in this kind of training and how much is the importance of mental and physical training coordination, and the need of expending the study on other skills and conducting similar studies in other sports on a larger sample, and physical programs must include exercices from field of mental training to be accompanied by training skills.

Key-words : mental training program, Judo

l'impact d'un programme d'entraînement mental proposé sur la performance de quelques techniques de judo (kami-shiho-gatame, ippon-seoi-nage, horn-kesa-gatame, o-goshi) chez les étudiants du deuxième année licence du département de séances et techniques des activités physique et sportives a Djelfa

Travail réalisé par : Sabrin Mokhtari

Sous la direction de : Abdelkader Hannat

Le but de cette étude est de montrer l'importance de la coordination entre les aspects mental et physique et mettre en place un programme d'entraînement mentale qui bénéficiera les entraîneurs , les professeurs et les spécialistes , ainsi qu'à connaître les processus mentaux et sensoriels les plus importants qui construisent la

relaxation et la perception mentale et la concentration sur certaines compétences du judo dans notre étude intitulée « l'impact d'un programme d'entraînement mental proposé sur la performance de quelques techniques de judo (kami-shiho-gatame, ippon-seoi-nage, horn-kesa-gatame, o-goshi) chez les étudiants du deuxième année licence du département de séances et techniques des activités physique et sportives a Djelfa, la problématique de cette étude était : est ce que le programme d'entraînement mental proposé à un impact sur certaine compétences en judo (kami-shiho-gatame, ippon-seoi-nage, horn-kesa-gatame, o-goshi) chez les étudiants de deuxième année licence du département de séances et techniques des activités physiques et sportives à Djelfa ?

Le programme a constitué un ensemble des exercices de relaxation et des exercices de perception mentale et de concentration, le pré-test et le post-test ont été effectué avec l'aide d'une fiche d'observation devisé en standard des compétences (horn-kesa-gatame) et (o-goshi) ensemble et (ippon-seoi-nage) et (kami-shibo-gatame) ensemble. La chercheur a supposé que le programme a un impact sur les techniques de judo étudiées , cette étude a été effectuée sur 20 étudiants de deuxième année licence entre la fin d'octobre 2018 et la fin de mai 2019 , et la chercheur a choisi la méthode expérimentale en utilisant les livres et les dictionnaires et les études universitaires précédente dans le côté théorique et le programme suggéré et la fiche d'observation et la salle sportive dans le côté pratique.

L'hypothèse du chercheur a été réalisée et il été donc constaté que le programme d'entraînement mentale proposé à un impact significatif

sur l'apprentissage et la performance des compétences (kami-shiho-gatame, ippon-seoi-nage, horn-kesa-gatame, o-goshi)et il été suggéré de faire des autres études dans ce genre d'entraînement et la coordination entre l'entraînement mentale et l'entraînement physique, et il été suggéré également de réaliser ces études sur une échantillon plus large et que les exercices d'entraînement mentale soient inclus dans les programme d'entraînement pour accompagner l'entraînement physique

Mots clés: programme d'entraînement mental, Judo

فهرس المحتويات العنوان

الصفحة	العنوان
7	إهداء
7	الشكر
7-7	ملخص الدراسة
7-7	فهرس المحتويات
7	فهرس الجداول
7	فهرس الأشكال
أ-ب	المقدمة
16	الإطار العام للدراسة
17	1-الاشكالية
19	2- الفرضيات
20	3- أهمية الدراسة
21	4- أسباب اختيار الموضوع:

21	5- أهداف الدراسة
22	6- المصطلحات وتحديد المفاهيم
25	7- الدراسات السابقة و المشابهة
29	8- التعليق على الدراسات السابقة
30	الخلفية المعرفية النظرية
31	الفصل الأول: التدريب العقلي
32	تمهيد
33	1- مفهوم التدريب العقلي
34	2 - أنواع التدريب العقلي
35	3- أهداف التدريب العقلي
36	4- شروط التدريب العقلي
37	5- متطلبات التدريب العقلي
38	6- استخدامات التدريب العقلي
39	7- المراحل الرئيسية لتدريب القدرة العقلية
40	8- نظريات التدريب العقلي
41	9- المهارات العقلية الأساسية
41	9-1- الاسترخاء
43	9-2- التصور العقلي
47	9-3- تركيز الانتباه
49	خلاصة
50	الفصل الثاني : رياضة الجودو
51	تمهيد
52	1- نبذة تاريخية عن رياضة الجودو
53	2- تعريف رياضة الجيدو
54	3- نظرية مؤسس رياضة الجيدو
55	4- التقاليد الواجب مراعاتها عند ممارسة رياضة الجودو
60	5- فنون اللعب المستخدمة في الجودو
61	6- تقنيات الدراسة
71	خلاصة
72	الخلفية المعرفية التطبيقية
73	الفصل الأول: الإجراءات الميدانية للدراسة

74	تمهيد
75	1- الدراسة الاستطلاعية
75	2- المجتمع و العينة
76	3-منهج الدراسة
77	4- متغيرات الدراسة
77	5- مجالات الدراسة
78	6- أدوات جمع البيانات
79	7- البرنامج المطبق
80	8- اجراءات التطبيق الميداني
80	9-الوسائل الإحصائية المستعملة
83	خلاصة
84	الفصل الثاني : عرض النتائج و مناقشتها و تفسيرها
85	تمهيد
86	1- عرض و تحليل النتائج
86	1-1- عرض و تحليل النتائج للفرضية الأولى
89	2-1- عرض و تحليل النتائج للفرضية الثانية
94	3-1- عرض و تحليل النتائج للفرضية الثالثة
99	2- مناقشة و تفسير النتائج
100	3-استنتاجات عامة
101	4- الاقتراحات
102	5- خاتمة الدراسة
104	قائمة المصادر
105	قائمة المراجع العربية
108	قائمة المراجع الأجنبية
109	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
47	استخدامات التصور العقلي	01
86	الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المعايير الثابتة لتقييم أداء تقنيات الجيدو	02
87	نتائج إختبار T للفروق بين القياس القبلي والبعدي في المعايير الثابتة لتقييم أداء تقنيات الجيدو	03
89	الفروق بين القياس القبلي والبعدي في اتقان مهارات o-goshi /horn-kesa-gatame	04
91	نتائج إختبار T للفروق بين القياس القبلي والبعدي في اتقان مهارات o-goshi /horn-kesa-gatame	05
94	الفروق بين القياس القبلي والبعدي في اتقان مهارات ippon-seoi-nage/ kami-shiho-gatame	06
96	نتائج إختبار T للفروق بين القياس القبلي والبعدي في اتقان مهارات ippon-seoi-nage/ kami-shiho-gatame	07

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
56	يوضح بدلة التدريب	01
57	يوضح طريقة ربط الحزام	02
58	يوضح أوضاع الهجوم الثلاثة	03
59	يوضح أوضاع الدفاع الثلاثة	04
60	يوضح المسكة	05
62	يوضح فن اللعب من الأعلى حسب نظام الكوكودان	06
63	يوضح مهارة o-goshi	07
64	يوضح مهارة ippon-seoi-nage (ايون سيو ناغي)	08
66	يوضح مهارة horn-kesa-gatame (اون غازا غاتامي) :	09
69	يوضح مهارة kami-shiho-gatame (كامي شيهو غاتامي) :	10
87	يوضح الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المعايير الثابتة لتقييم أداء تقنيات الجيدو	11
90	يوضح الفروق بين القياس القبلي والبعدي في اتقان مهارات o-goshi /horn-kesa-gatame	12
95	يوضح الفروق بين القياس القبلي والبعدي في اتقان مهارات ippon-seoi-nage/ kami-shiho-gatame	13

المقدمة :

التربية البدنية جزء من التربية العامة و مظهر من مظاهر التربية الكلية، وتهتم الرياضية الحديثة بالعناية وصقل العقل على قدر رعايتها بالجسم وصحته، ما دفع أهل الاختصاص إلى الاهتمام بالجانب العقلي والنفسي للرياضي في كل مرحلة من مراحل نموه، ومع زيادة شدة المنافسة، أدى ذلك الى التوجه نحو مختلف أنواع الطرائق العلمية والتدريبية، ومحاولة تعديلها لتطوير المستوى والحصول على النتائج المرجوة مما جعل التدريب العقلي من الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه. ولكون الأداء الرياضي يتطلب قدرا كبيرا من الاستخدامات العقلية ، فالتدريب العقلي يعد من الطرائق التعليمية المتميزة لاحتوائه على عوامل غير متوفرة في الطرائق التعليمية الأخرى .

يمثل التدريب العقلي أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث و خاصة في المستويات العليا .و قد زاد انتشاره و تطبيقه بعد أن دعمت نتائج البحوث و الدراسات الدور الإيجابي الذي يقوم به في مجال اكتساب و تنمية المهارات الحركية، و الإعداد للدخول في المسابقات، و ما يقدمه من استراتيجيات عقلية تلعب دورا أساسيا في تحقيق التفوق.

(Raymond, 1994, p. 107)

و رياضة الجودو من الرياضات التي تحتاج إلى دقة متناهية في التدريب، كما أن أداء مهاراتها يحتاج إلى تنسيق عال من الناحية العقلية والجسمية وإلى توافق عضلي عصبي . فمهارات الجودو من المهارات الرياضية القتالية التي تحتاج إلى تدريب وتحضير ذهني عال ودقة متناهية، حيث أن التدريب الذهني التام للمهارة يؤدي بالرياضي إلى النجاح بادائه، ويعطي القابلية لاكتشاف التوافق الحركي.

ومن هنا تتضح أهمية البحث في استعمال التدريب العقلي كوسيلة تساعد في تطوير بعض مهارات رياضة الجودو واعتبارها جزءا مساندا ومكملا لها. بعد اطلاعنا على كل ما له صلة بالموضوع قمنا بصياغة الإشكالية ، وضع فرضيات البحث ، أهمية البحث، أهداف الموضوع و أسباب اختياره، تحديد المفاهيم و المصطلحات، وكذا الدراسات السابقة و المشابهة و التعليق عليها .

ولقد قسمنا دراستنا إلى أربعة فصول فصلين في الخلفية المعرفية النظرية وفصلين في

الخلفية المعرفية التطبيقية

حيث جاء التنظيم الداخلي وفق منهجية هادفة .

ففي الفصل الأول من **الخلفية المعرفية النظرية** الذي هو 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 وأهم المهارات العقلية الاساسية.

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

كذلك تكلمنا فيه عن المهارات المدروسة من :

kami-shiho-gatame ، ippon-seoi-nage ، horn-kesa-gatame ، o-goshi

بطريقة أدائها و صور توضيحية .

أما في **الخلفية المعرفية التطبيقية** فتناولنا في الفصل الأول **الاجراءات الميدانية للدراسة** كل من المنهج المتبع في دراستنا وعينة الدراسة وخصائصها وأدوات جمع البيانات والمجال المكاني والزمني للدراسة ، أما الفصل الثاني فعرضنا النتائج التي تحصلنا عليها وحللناها بالبرنامج الإحصائي وناقشنا النتائج المتحصل عليها، كما تم اعطاء الاستنتاجات و الاقتراحات.

الإطار العام للدراسة

- 1- الاشكالية
- 2- الفرضيات
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أسباب اختيار الموضوع
- 5- أهداف الدراسة
- 6- مصطلحات و تحديد المفاهيم
- 7- الدراسات السابقة و المشابهة
- 8- التعليق على الدراسات السابقة

1- الاشكالية :

أصبح البحث العلمي من أهم طرق تطوير المجتمع الحديث لترقيته إلى أعلى المستويات في جميع نواحي الحياة عبر التعرف على ما وهبه الله للإنسان من قدرات مختلفة للاستفادة بأكبر عدد ممكن من النظريات العلمية حيث يشهد العالم تطوراً علمياً وتكنولوجياً وفي كافة المجالات وباعتبار مجال التدريب الرياضي أحد أبرزها و الذي تطور ومازال يتطور فأصبح من الضروري بذل المزيد من الجهد والعمل لكي نواكب التقدم المستمر ونستفيد من الطاقات والثروات البشرية كل حسب إمكانياته وقدراته واستعداداته ومواهبه ، والرياضيون المتفوقون والموهوبون هم أحد أهم الثروات البشرية التي يجب الاهتمام بها لتحقيق قدرا من الجودة الشاملة في جميع المؤسسات الرياضية تحت ضوء المستويات المعيارية العالمية واعتماد إعداد وتدريب اللاعبين بدنياً و مهارياً ونفسياً وعقلياً على أسس ومبادئ عمادها البحث العلمي .

وبما أن سمة العصر الذي نعيش فيه الآن هو ارتباط العلم بالعمل والنظرية بالتطبيق و

رياضة الجودو أحد الرياضات التي ترجمت ذلك من الجانب العملي والنظري لما يتلقاه الجهاز العصبي المركزي من أعباء لتعلم التوقيت والتوافق وهذه الأخيرة تتطلب عمل جميع أجزاء الجسم وأعضائه بتوافق كامل وبقدر يتناسب مع تقنيات هاته الرياضة، لأن حركاتها من إسقاط ودوران وتوازن و تثبيت تعتبر اللغة الأساسية لها وكذلك لاختلافها عن باقي الرياضات الأخرى في تعدد تقنياتها و رياضة الجودو هي إحدى أنواع الرياضة التي يؤدي فيها الجانب العقلي دوراً هاماً، وهذا يجعل القائم على دراسة الحركة في هذه الرياضة يلم بالتغيرات التي تمكن اللاعب من أداء أفضل، فالتوجيه الصحيح لعمليات التدريب يؤدي دوراً هاماً في تطوير مستوى الأداء المهاري.

لذلك لا بد أن يتصف لاعبها بقدرات عقلية مميزة تؤهله لأداء تلك المهارات وخاصةً الصعبة منها، حيث أنه كلما كان الرياضي ملماً بالجانب المعرفي ولديه القدرة على التدريب العقلي كلما أدى ذلك الى إنجاز متفوق . ويشير (شمعون) أن موضوع التدريب العقلي من الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه، لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة، ولزيادة شدة المنافسة، مما أدى للتوجه نحو مختلف أنواع الطرائق العلمية و التدريبية ومحاولة تعديلها لتطوير المستوى والحصول على النتائج المرجوة، ومن هذه الطرائق: التدريب العقلي، الذي يعد من الطرائق التعليمية المتميزة لاحتوائه على عوامل غير متوفرة في الطرائق التعليمية الأخرى. (شمعون م.، التدريب العقلي في المجال الرياضي، 1996، صفحة 21)

فقد عرفه ماتيفيف بأنه أحد طرائق التدريب المؤثرة التي تعمل على تغيير السلوك لتعزيز عملية التعلم. أما هاره (Hare, 1992) فيعرفه بأنه استخدام المهارات العقلية بإستراتيجيات مختلفة في محاولات لتطوير الأداء، ويبين العربي (1996) مفهوم التدريب العقلي بأنه تكرار تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف ترقية أداء هذه المهارة.

يعد التدريب العقلي 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." (مختار ح.، 1996، صفحة 135)

ومهارات (o-goshi ، horn-kesa-gatame ، ippon-seoi-nage ، kami-shiho-gatame) في رياضة الجودو من المهارات المهمة والتي تحتاج إلى تركيز و إنتباه و دقة و تصور ولكون هذه المهارات هي عوامل مهمة في تحديد شكل المجموعة الحركية المهارية و تعليمها هو من أهداف كل مدرب وفريق لذا يتطلب من لاعب الجودو قدرة عقلية في أداء هذه المهارات لان التدريب العقلي هو متغير مهم في مجال التعلم الحركي حيث أن المهارات الحركية في الجودو تتطلب تنفيذ حركي بأقل أخطاء ممكنة.

تصورا من الباحثة أهمية التدريب العقلي في أداء المهارات من خلال تجربتها السابقة ومن خلال خبرة الباحثون في مجال التدريس والتدريب وإطلاعهم على المصادر في هذا المجال و ملاحظتهم أن العملية التدريبية تعتمد أساسا على الترابط البدني و العقلي .دعاها إلى إقتراح برنامج للتدريب العقلي لتطوير بعض هذه المهارات إيماننا منها بالارتقاء بمستوى الأداء المهاري في رياضة الجودو ليتم طرح التساؤل :

هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح للتدريب العقلي على أداء بعض مهارات الجودو (kami-shiho-gatame ، ippon-seoi-nage ، horn-kesa-gatame ، o-goshi) لدى طلبة سنة ثانية ليسانس بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالجلفة ؟

و من خلال التساؤل العام يمكن طرح التساؤلات الجزئية التالية :

1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في إتقان المعايير الثابتة لتقييم أداء مهارات الجودو تعزى للبرنامج المقترح لدى طلبة سنة ثانية ليسانس بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة الجلفة ؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في إتقان مهارتي

horn-kesa-gatame ، o-goshi تعزى للبرنامج المقترح لدى طلبة سنة ثانية ليسانس بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة الجلفة ؟

3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في إتقان مهارتي **kami-shiho-gatame ، ippon-seoi-nage** تعزى للبرنامج المقترح لدى طلبة سنة ثانية ليسانس بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة الجلفة ؟

2- الفرضيات :

2-1- الفرضية العامة:

للبرنامج العقلي المقترح أثر على أداء بعض مهارات الجودو

(**kami-shiho- ippon-seoi-nage ، horn-kesa-gatame ، o-goshi**)
 لدى طالبة سنة ثانية ليسانس بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و
 الرياضية بالجلفة .

2-2- الفرضيات الجزئية:

- **الفرضية الأولى :** هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في إتقان المعايير الثابتة لتقييم أداء مهارات الجودو تعزى للبرنامج المقترح لدى طالبة سنة ثانية ليسانس بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة الجلفة.
- **الفرضية الثانية :** هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في إتقان مهارتي **horn-kesa-gatame ، o-goshi** تعزى للبرنامج المقترح لدى طالبة سنة ثانية ليسانس بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة الجلفة.
- **الفرضية الثالثة :** هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في إتقان مهارتي **kami-shiho-gatame ، ippon-seoi-nage** تعزى للبرنامج المقترح لدى طالبة سنة ثانية ليسانس بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة الجلفة.

3- أهمية الدراسة:

تصب هذه الدراسة في حقل علم الرياضي عموما و خصوصا ما تعلق بالجانب المعرفي منه و التدريب العقلي بمختلف تقنياته و التعرف على أهمية استخدام قدرات التدريب العقلي فالمستوى التعليمي للمهارات و تطويرها يحتاج لأداء مثالي للرياضي كما يحتاج إلى قوة التركيز و الدقة و الانتباه و التذكر و التصور و ربط المهارات الحركية ببعضها البعض، و

لكون رياضة الجودو رياضة يستدعي لاعبيها تطبيق جملة مهارات بطريقتة آليّة دقيقة . فمن الضروري للاعب تهيئة العقل للأداء و التحكم في العمليات الإدراكية و النفسية لتطوير مستوى الأداء و التحكم فيه، و هذا ما يتوفر في التدريب العقلي من تعلم و تطوير و تحكم حيث تبرز هذه الدراسة أهمية تطبيق برنامج للتدريب العقلي و العمل على تطويره لتحسين أداء المهارات في رياضة الجودو.

4- أسباب اختيار الموضوع:

4-1- أسباب ذاتية:

- رغبة الباحثة في التميز و الميل إلى هذا الجانب من التدريب في المجال الرياضي خصوصا مواصلة البحث في موضوع رسالة الليسانس و اهتمام الباحثة بالبحوث الرابطة بين المجال النفسي و المجال التقني كما لعب تشجيع الأستاذ المشرف لاختيار هذا الموضوع دورا كبيرا و تلقي التحفيز من أهل الاختصاص حتى عن طريق تلقي التحفيز عبر المخاوف و التعليقات السلبية عن صعوبة الدراسة .

4-2- أسباب موضوعية

- الرغبة في تسليط الضوء على أهمية ممارسة التدريب العقلي في تحسين أداء المهارات في رياضة الجودو.
- محاولة الربط بين التدريب العقلي و المهارات الحركية في رياضة الجودو.
- قابلية الموضوع للدراسة و القدرة على مناقشته .
- نقص الوعي والتوجيه والتوعية لأهمية هذا النوع من التدريب.
- إبراز أهمية دراسة آلية أداء المهارات في رياضة الجودو.

5- أهداف الموضوع :

- التعرف على مدى تأثير التدريب العقلي على أداء المهارات في رياضة الجودو.
- معرفة أهم العمليات الحسية التي تعمل على بناء برنامج التدريب العقلي للمهارات المدروسة.
- بناء برنامج للتدريب العقلي الذي سيستفيد منه المدرب و أهل الاختصاص .

- التعرف على الفروق في مستوى أداء المهارات بين القياس القبلي و البعدي .
- تسليط الضوء على أهمية التنسيق بين الجانب الذهني والجانب البدني .
- الامتداد بدراسة اليسانس و التي حملت مؤشر لأحد المتغيرات .

6- المصطلحات وتحديد المفاهيم:

1-6- البرنامج :

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

- **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" . (الحاوي، دت)

- **تعريف إجرائي :** هو الشكل الذي من خلاله يتم وضع وتنسيق الوحدات التدريبية أو التعليمية و وقت كل وحدة والمحتوى الخاص بها و هدفها، طبقا لاحتياجات المدرب والفترة الزمنية .

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)

- **تعريف إصطلاحي :** 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)

- **تعريف إجرائي :** هو عملية ذهنية تساعد الفرد على تعلم واكتساب وتطوير مهارات حركية سبق له وأن تعلمها فهو يؤدي إلى تغيرات في الجهاز العصبي المركزي لما له من قوة للتأثير فيه بشكل فاعل وعلى تسجيل الأنماط الحركية والحسية وقدرتها على التذكر وإعادة تنظيم الصور.

3-6- الجودو:

وردت العديد من التعريفات لمصطلح الجودو، سواء من الناحية اللغوية أو الاصطلاحية، لذلك سنورد

التعاريف التي نراها مناسبة لدراستنا في العناصر الموالية.

- **التعريف اللغوي:**

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

جو Ju : تعني المرونة؛ اللينة .

دو Do : تعني الطريق؛ الفن.

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

- **التعريف الاصطلاحي:**

هو مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الإنتصار 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 الجودو هي شكل من أشكال المصارعة تهدف إلى

إستخدام فنون الرمي من الوقوف وكذلك فنون اللعب الأرضي للتغلب على المنافس ، كما تتطلب مهارات هجومية ودفاعية وهجوم مضاد ومركب بأقصى أداء وبأقل مجهود ممكن.

4-6- المهارة:

- **تعريف لغوي:** الحذق؛ البراعة؛ الفطنة و الذكاء. (مؤنس رشاد الدين، 2007)
- **تعريف إصطلاحي:** لفظ مهارة SKILL يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالالتقان والدقة. و هناك ثالث أنواع من المهارات. (علاوي، علم التدريب الرياضي، 1994، صفحة 110)
- **تعريف إجرائي:** قدرة الفرد على أداء نشاط معين بطريقة صحيحة و بدقة متناهية و سرعة في التنفيذ و وفق معايير مطلوبة .
- أي قدرة طلبة سنة ثانية ليسانس تخصص تدريب رياضي على أداء الواجبات الحركية المطلوبة حسب المعايير بطريقة صحيحة و بدقة متناهية و سرعة في التنفيذ .
- **تعريف المهارات المدروسة :**

o-goshi: (اوغوشي) من فنون اللعب من أعلى (الناجي وازا) و من تقنيات الرمي باستخدام اليدين و تعني الرمية المقعدة الرئيسية.

horn-kesa-gatame: (اون كاسا قاتامي) من فنون اللعب الأرضي (كتامي واز) و من تقنيات التثبيت الأرضي و تعني أساس مسكة الوشاح .

ippon-seoi-nage: (ايبون سيو ناغي) من فنون اللعب من أعلى (الناجي وازا) و من تقنيات الرمي باستخدام الوسط و تعني : رمية الكتف .

kami-shiho-gatame: (كاميشهو غاتامي) من فنون اللعب الأرضي (كتامي واز) و من تقنيات التثبيت الأرضي و قفل رباعي من الأعلى .

5-6- الطلبة:

- **تعريف لغوي:** مفردها طالب : الذي يطلب العلم .
- **تعريف إصطلاحي:** عرف محمد ابراهيم الطالب على أنه الفرد اختار مواصلة الدراسة الأكاديمية و المهنية ،و يأتي إلى الجامعة محمل معه جملة قيم و توجهات صقلتها المؤسسات التربوية الأخرى. (محمد إبراهيم، 2002، صفحة 222)

● **تعريف إجرائي :** هو من ينتمي لمكان تعليمي معين من أجل الحصول على العلم

وامتلاك شهادة معترف بها حتى يستطيع ممارسة حياته العملية فيما بعد.

7- الدراسات السابقة و المشابهة :

● **الدراسة الأولى :** لبلعيد عقيل عبدالقادر أستاذ مساعد قسم " أ " بمعهد التربية البدنية

و الرياضية في جامعة حسيبة بن بوعلي- شلف 2013 .

بعنوان : فعالية تطبيق برنامج للتصور العقلي البصري في تطوير مستوى الأداء المهاري

لرياضيي الكراتي دو.

تقدم هذه الدراسة إحدى التقنيات الحديثة في مجال علم النفس المعرفي و المكملة للعملية

التدريبية لمدرربي رياضة الكراتي دو، من أجل تطوير مستوى الأداء الرياضي عموما و

الأداء المهاري خصوصا .إحتوت الدراسة على مجموعتين متجانستين إحداهما تجريبية و

الأخرى ضابطة .قام الباحث بتطبيق برنامج للتدريب على مهارة التصور العقلي البصري

على العينة التجريبية المتكونة من (06)رياضيين ذوي مستوى عالي في رياضة الكراتي

دو تخصص كيمتي ، لمعرفة أثر هذا النوع من التدريب في تطوير مستوى الأداء المهاري

لمهارة القياكوتسوكي. أوضحت النتائج المتوصل إليها، بأن هناك علاقة طردية إيجابية بين

تطور مستوى التصور العقلي البصري و مستوى الأداء المهاري عند رياضيي الكراتي دو،

إثر برنامج للتدريب العقلي مبرمج و منتظم قدم لأفراد العينة التجريبية، من أجل تنمية

قدرات التصور العقلي البصري، و الإلمام بجميع المعارف و الأسس التي تمكنهم من

الإستعمال الجيد لمهارات التدريب العقلي ضمن العملية التدريبية .و عليه يوصي الباحث

بجدوى إستعمال مثل هاته البرامج العقلية من أجل تنمية القدرات العقلية للرياضيين للإرتقاء

بمستوى الأداء الرياضي.

● **الدراسة الثانية :** لسهير مصطفى البسيوني و عزة مصطفى نصار طالبة ماجستير

بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان - مصر .

بعنوان: تأثير برنامج التدريب العقلي لرفع مستوى أداء الطالبات في سباحة الصدر.

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي لرفع مستوى أداء الطالبات في

سباحة الصدر ولقد استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي على 100 طالبة بالصف الثالث

بكلية التربية الرياضية والحاصلات على تقدير أقل من جيد ، من أهم النتائج الاستعانة

بالتدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري له نتائج إيجابية على الطالبات ذوى المستوى المهاري المنخفض في سباحة الصدر .

● **الدراسة الثالثة :** لعماد صالح عبد الحق ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير بكلية

التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية – الضفة الغربية – فلسطين 2011.

تحت عنوان : "أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناستك لطلبة كلية التربية الرياضية".

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان الحلق، وقد تكونت عينة الدراسة من (36) طالباً من طلبة كلية التربية الرياضية ممن سجلوا في مساق جمباز (1) ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته طبيعة هذه الدراسة وذلك بطريقة المجموعتين التجريبية والضابطة، فقد قسم الباحث الطلبة إلى جموعتين، وبواقع (18) طالباً لكل مجموعة :المجموعة التجريبية :وهي التي طبق عليها برنامج التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري، والمجموعة الضابطة : وهي التي طبق عليها برنامج

التدريب المهاري العادي فقط. أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري للحركات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض، كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض، كذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري. وأوصى الباحث باستخدام برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري في تعليم مهارات الجمباز لما لها من أهمية في رفع مستوى الأداء المهاري.

● **الدراسة الرابعة :** للطالب قريب ثامر ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر بمعهد

علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة محمد بوضياف المسيلة

(2017-2018)

بعنوان : دور التدريب العقلي في تطوير الهجوم المعاكس لدى رياضي الكراتي دو.

هدفت الدراسة إلى الكشف على دور التدريب العقلي في تطوير الهجوم المعاكس لدى لاعبي الكراتي دو.

اشتملت عينة البحث على (60) فردا من أربعة أندية تنتمي للجهوي الأول التابعة للولايات :

أم بواقي و تبسة و قالمة و سوق أهراس في الموسم 2016-2017

و تم استنتاج من الدراسة أن للتدريب العقلي دور في تطوير الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكراتي دو و مهارة الهجوم المعاكس تبلغ مستواها عند الرياضي عندما يكون هذا الأخير ملما بجميع الأسس و المعارف التي تمكنه من الإستعمال الجيد لمهارة التدريب العقلي.

● **الدراسة الخامسة :** لمحمد عبد الحي الحسيني طالب مذكرة ضمن متطلبات نيل

شهادة الماجستير بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية

الرياضية - جامعة دمياط بمصر 2014.

بعنوان : تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط فائقة التداخل على التحصيل المعرفي

ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية.

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط فائقة التداخل على

التحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الجودو لطلاب كلية التربية

الرياضية ، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين

إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وإشتملت عينة البحث الأساسية على (40) طالب

بالفرقة الأولى كلية التربية الرياضية جامعة دمياط وأشارت نتائج البحث إلى تفوق

المجموعة التجريبية التي تم التدريس لها بالبرنامج التعليمي باستخدام الوسائط فائقة التداخل

على المجموعة الضابطة التي تم التدريس لها باستخدام أسلوب الأوامر في التحصيل

المعرفي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الجودو (الوقفات- التحركات- مسكة

البدلة-إخلال التوازن-السقطات- إيبون سيوناجي- أو جوشي- أو سوتوجاري).

● **الدراسة السادسة: دراسة فيشر (Fischer) بعنوان :**

equestrian jumpers. The effects of mental practice performance

2014California School of Professional Psychology- Los Angeles

تأثير التدريب العقلي في أداء سلسلة معينة من الحركات في مستوى الأداء للاعبين الحواجز
-كلية كاليفورنيا لعلم النفس المهني في لوس أنجلوس 2014.

فقد هدفت إلى التعرف إلى تأثير التدريب العقلي في أداء سلسلة معينة من الحركات في
مستوى الأداء للاعبين الحواجز في ألعاب القوى، حيث تكونت عينة الدراسة من (33) لاعباً
مقسمين إلى مجموعتين، المجموعة الأولى وتضم (16) لاعباً وهي المجموعة التجريبية،
والمجموعة الثانية وتضم (17) لاعباً وهي المجموعة الضابطة، وقد أشارت نتائج هذه
الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

8- التعليق على الدراسات السابقة :

- تشابهت دراستنا مع دراسة الاستاذ بلعيد عقيل عبدالقادر في المتغير المستقل
(التدريب العقلي) و المنهج المتبع و نوع أداة جمع المعلومات و تخالفها من ناحية
المجتمع.
- كما تشابهت دراستنا مع دراسة الباحثان سهير مصطفى البسيوني و عزة مصطفى
نصار في المتغير المستقل (التدريب العقلي) و المنهج المتبع و تخالفها في مجتمع
الدراسة و أداة جمع البيانات حيث استخدمتا مجموعة اختبارات و نحن بدورنا
استخدمنا شبكة ملاحظة.
- و تشابهت دراستنا مع دراسة عماد صالح عبد الحق في كل من المتغير المستقل
(التدريب العقلي) و المنهج المتبع و اختلفت في أداة جمع البيانات حيث استخدم
اختبارات كما اختلفت في مجتمع الدراسة.

- تشابهت دراستنا مع دراسة الطالب قريب ثامر من ناحية المتغير المستقل (التدريب العقلي) و المنهج المتبع و اختلفت في مجتمع الدراسة و أداة جمع البيانات (اختبارات)
- تشابهت دراستنا مع دراسة محمد عبد الحي الحسيني في المتغير التابع (مهارات الجودو) و المنهج المتبع و اختلفت في المتغير المستقل و أداة جمع البيانات (اختبارات) و اختلفت ايضا في مجتمع الدراسة.
- تشابهت دراستنا مع دراسة فيشر (Fischer) في المتغير المستقل (التدريب العقلي) و المنهج المتبع و تخالفها في مجتمع الدراسة و أداة جمع البيانات .

الخلفية المعرفية

النظرية

1- الفصل الأول : التدريب العقلي

2- الفصل الثاني : الجودو

الفصل الأول: التدريب

العقلي

تمهيد

- 1- مفهوم التدريب العقلي
 - 2 - أنواع التدريب العقلي
 - 3- أهداف التدريب العقلي
 - 4- شروط التدريب العقلي
 - 5- متطلبات التدريب العقلي
 - 6- استخدامات التدريب العقلي
 - 7- المراحل الرئيسية لتدريب القدرة العقلية
 - 8- نظريات التدريب العقلي
 - 9- المهارات العقلية الأساسية
- خلاصة

تمهيد:

يعتبر التدريب العقلي من المتغيرات التي تنعكس على الأداء فقد زاد الاهتمام بهذا المجال من طرف الباحثين إذا يعتبر عامل أساسيا في التأثير إضافة إلى عوامل أخرى كالخبرة والتدريب البدني المكثف، فقد وجد أن الرياضيين من ذوي الوضوح والتحكم في مهارات التدريب العقلي يحصلون على درجات أعلى في الأداء على عكس الذين لا يمتلكون هاته القدرة.

في هذا الفصل سوف نتعرف على الطريقة التي يعمل بها التدريب العقلي، وكيف يستطيع الرياضيون استغلال كافة الإمكانيات المتاحة من مهارات التدريب العقلي ، وسوف نقوم بعرض بعض الأدلة التي تثبت قيمته وتوضيح أهميته للرياضيين.

1- مفهوم 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. والتدريب العقلي يعد من الوسائل التدريبية والتعليمية المتميزة المستخدمة التي أثبتت جدارتها لدفع كل من العملية التعليمية والتدريبية إلى الأمام حيث أن أغلب الدراسات التي تناولت موضوع التدريب العقلي قد أشارت إلى فاعليته في العملية التدريبية.

وقد أشار (توماس Thomass) " أن التدريب العقلي (ليس أحلاماً يومية وأنه فعل استدعاء الدقة لتجعلك تعمل بشكل صحيح مع الاستراتيجيات الموضوعية وانه التكتيك والفن الذي نستعمله لتأكد من ان العادات المتحكمة التي نتبعها هي صحيحة أو لا مع ملاحظة ان التكتيك يجب ان لا يناهض التفكير الايجابي، وهو اختبار النفس أنها تستطيع تحقيق ذلك الشيء وانها الأداة الأكثر قوة وكفاية تسمح لنا لنقرر ماذا يجب ان نفعل وماذا سنفعل بالاعتماد على الفعل السابق. (ThomasTatltto، 1992، صفحة 91)

- وقد وردت تعريفات عدة عن التدريب العقلي منها تعريف (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، المجلة الأولمبية، 1987، صفحة 23)
- ونقلاً عن يحيى كاظم يعرفه (سيون Suin) بأنه " الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء " (النقيب، 1990، صفحة 13)
- (روشال) احدى الطرق الرئيسة للحصول على التحكم وتركيز والانتباه
- (مورجان) احدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم
- (سنجر) تكرار المهارة المنتظمة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركياً.
- (هارة) جزء مكمل من التدريب الرياضي.
- (اونثيتال) تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية يتضمن بعدين اساسيين: الوصول الى المستويات الرياضية العالية وتطوير الصحة العامة
- وقد عرفته (الوسيمي) بأنه " نوع من التدريب الهادف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تنمية وتطوير المهارات العقلية مع زيادة القدرة على اعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء، وتطوير نوعية نظام التدريب، مع القدرة على الاسترخاء واعداد الشفاء والاعداد للمنافسات. (الوسيمي، 1999، صفحة 1)

2 - أنواع التدريب العقلي :

1-2- التدريب العقلي المباشر:

ويشتمل على:

أ- التصور العقلي

ب- الانتباه

ج- الاسترخاء

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، التدريب العقلي في المجال الرياضي،

1996، صفحة 46)

ونحن بدورنا نستخدم النوع الأول (التدريب العقلي المباشر) بشكل أساس مع الاستعانة

بالنوع الثاني (التدريب العقلي غير المباشر) بشكل ثانوي.

3- أهداف التدريب العقلي:

يهدف التدريب العقلي إلى تحسين وتطوير حالة الفرد من خلال استخدام المهارات

العقلية (العقلية) بالشكل الجيد وتوظيفها بصورة جيدة بغية لوصول الفرد إلى المستويات

المطلوبة.

ويشير (شمعون وجمال) " أن الهدف من استخدام التدريب العقلي هو تنمية وتطوير

الفرد للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة توعية حالة الأداء المثالية بواسطة

تطوير المهارات العقلية المرتبطة وزيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في

الأداء المثالي، والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى المرتبطة". (شمعون م،

1996، صفحة 16)

ويرى (وجيه محجوب) 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". (محجوب، 2000، صفحة 195)

وقد أشار (ظافر هاشم) إلى أهداف التدريب العقلي ولخصها بالنقاط التالية (الكاظمي، 2000،

صفحة 145):

1. زيادة توعية حالة الأداء المثالية من خلال تنمية وتطوير المهارات العقلية المرتبطة.

2. زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي.

3. إزالة العوائق أمام التطور العام للأداء.

4. استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء.

5. تطوير أداء المهارات العقلية والاعداد للمنافسات.

6. تطوير وتنمية الشخصية .

7- تطوير الصحة العامة

8- زيادة الاستفادة من التدريب البدني من خلال:

أ- تطوير نوعية ونظام التدريب.

ب_ تطوير القدرة على الراحة واستعادة الشفاء من الفترات التدريبية.

4- شروط التدريب العقلي:

هنالك بعض الشروط الواجب توافرها لنجاح التدريب العقلي لكي يتم تحقيقه ومن اهم تلك الشروط:

- الاتجاه الايجابي: من الأهمية ان يقبل اللاعب وهو تام الاقناع بالدور الذي يمكن ان يساهم به التدريب العقلي في تطوير المهارات ومساعدة اللاعب على التقدم والارتقاء بمستوى الأداء.
- الذكاء: تتطلب المستويات الرياضية التنافسية درجة عالية من الذكاء وان التدريب العقلي أكثر نفعاً للاعبين ذي الذكاء المرتفع.
- الخبرة السابقة: تمثل أحد الأبعاد الأساسية المؤثرة في تحقيق أفضل عائد من التدريب الرياضي.
- الأداء الصحيح: التركيز على الأداء الصحيح كي لا يؤثر الأداء الخاطئ في تثبيت الخطأ وبالتالي الفشل في الأداء.
- الإحساس والإيقاع الحركي: يجب ان يكون التدريب العقلي في نفس السرعة والإيقاع الحركي للمهارات المراد تعلمها والتأكيد على الإحساس الحركي لأنه يساهم في إيجاد المثبرات التي تعمل على التحكم في الحركة.
- الانتظام في التدريب: يعد من الأبعاد المهمة من كافة أبعاد الحياة ولكن في التدريب العقلي يمثل أهمية خاصة إذ عادة ما يتوقف اللاعب بعد تحقيق بعض النتائج الايجابية
- جو التدريب: كلما كان التدريب العقلي في نفس الجو والمحيط بظروف الأنشطة الرياضية كلما ساعد ذلك على أستكمال كافة الأبعاد في التصور العقلي عند إعادة الاسترجاع.

- مستوى من اللياقة البدنية: اللاعب الذي لديه قوة عضلية جيدة يستفيد أكثر من التدريب العقلي عن الذي تكون لديه قدرة عضلية محدودة.
- المهارة المطلوبة: يجب ان تؤدي المهارة أو مجموعة الحركات من النشاط بصورة كلية وتامة حتى يتمكن اللاعب من الوصول إلى الإدراك الكلي للأداء.
- التدريب العقلي قبل الأداء مباشرة: ينصح ان يكون هناك تدريب واحد على الأقل يسبق الأداء الحركي بقدر الأمكان، ويتوقف عدد التكرارات على اللاعب نفسه .
(شمعون م، 1996، صفحة 18)

5- متطلبات التدريب العقلي:

تنقسم المتطلبات الى:

5-1- متطلبات شخصية :

- اتجاه إيجابي نحو التدريب العقلي.
- اعطاء الفرصة لصفاء العقل والهدوء
- الوصول الى الأسترخاء دون بذل جهد، مع عدم استخدام القوة.
- عدم التأثر بالعوامل الخارجية
- تجاهل الأفكار المتضاربة التي يمكن ان تطرأ على العقل
- التحلي بالصبر وترك الأمور تحدث بطريقة طبيعية
- العودة الى الحالة العقلية العادية في حالة حدث بعض الجنوح من العقل.

5-2- متطلبات أثناء التدريب العقلي:

- يفضل ان يبدأ التدريب العقلي تحت ظروف مناسبة وتتضمن:
- جواً هادئاً.
- ارتداء ملابس مريحة .
- انخفاضاً في الأضاءة .
- إزالة العوائق مثل: رباط العنق والساعات .
- تحديد توقيت منتظم دون مقاطعة .
- مناسبة المكان .

● المصاحبة الموسيقية . (شمعون م.، 1996، صفحة 20)

6- استخدامات التدريب العقلي:

للتدريب العقلي عدة استخدامات وبالإمكان الاستفادة منها بطرق متعددة منها:

- أ- 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 واثقان المهارات.
 - المرحلة الثالثة: وهي آلية مساهمة الاعداد العقلي في عزل كافة مشتتات الانتباه والتركيز على الأداء.

ب- 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.

7- 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.

1-7- التعليم النظري قبل التدريب:

ويتم عن طريق تقديم الارشادات والمعلومات حول الأداء الفني للمهارات وخطط اللعب وتوجيهها، وترتبط هذه الطريقة مع واجبات واجراءات الخطة التدريبية.

2-7- التوجيه النظري خلال التدريب:

ان ما تعلمه اللاعب قبل التدريب من معلومات نظرية والارشادات حول الأداء المهاري أو الخططي يقوم بتطبيقها خلال التمرين وخلال هذه المرحلة يكون الارتباط مباشراً بالتدريب الفعلي.

وتعد هذه المرحلة من اهم المراحل لكونها ترتبط بشكل مباشر بالقدرة البدنية والعقلية بالوقت نفسه وهي مقياس جيد للمدرب لمعرفة قدرة اللاعبين على ربط الواجب الحركي بالقدرة العقلية.

7-3- 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 إيجاد أنسب التصرفات للواجبات المطلوبة .

وأن الرياضيين الجيدين في اثناء التدريب على الأداء عقلياً في أي لعبة من الألعاب يكونون أكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه الحركة أو المهارة اذ يكونون اكثر قرباً من الوقت الحقيقي وما يعنيه الوقت الحقيقي الذي يستغرقه الرياضي في التدريب على الاداء العقلي.الذي يفترض ان يكون مساوياً للوقت الذي يتطلبه الاداء المعني فعليا، وان القابلية في اداء الحركات عقليا ضمن الوقت الحقيقي يعد جزء مهما لمستوى الانجاز العالي. (روبرت نايدفر، 1990، صفحة 45)

8- نظريات التدريب العقلي:

استخدمت النظريات في مجال التدريب العقلي لتفسر لنا العديد من المظاهر التي لها علاقة بهذا المجال، ومن أهم تلك النظريات:

8-1- النظرية الترابطية والتدريب العقلي:

تشير هذه النظرية إلى ان التدريب العقلي يؤدي إلى استجابات عضلية محدودة في مدى ضيق، أي ان الاستجابات ناتجة عن مثيرات التدريب العقلي، وان تكرار المثير (التدريب العقلي) مع الاستجابات المطلوبة ينتج عنها ارتباطاً قوياً بين المثير والاستجابة مما يؤدي إلى تطوير المهارة التي تمت ممارستها عقلياً.

8-2- نظرية الإطار المرجعي الكلي للتدريب العقلي

تشير هذه النظرية إلى تكوين إطار عام عن المهارة المراد تعلمها من خلال توجيه انتباه المتعلم للإطار الكلي للمهارة بعيداً عن التفاصيل الدقيقة لتكوين فكرة عامة عن العمل المطلوب وهذا التطوير في الأداء من أهم الشروط المتعلقة بالتعلم الحركي.

3-8- نظرية الانتباه والتدريب العقلي

تشير هذه النظرية إلى أن أوليات الاهتمام في تعلم المهارات الحركية هو الانتباه الانتقائي الذي يتم من خلال توجيه الانتباه للمتعلم في الأبعاد المهمة المكونة للمهارة لانتقاء بعض الجوانب في الأداء والتركيز عليها مع عزل الانتباه عن التفاصيل غير المؤثرة وغير المهمة في الأداء.

4-8- نظرية الاستبصار الداخلي والتدريب العقلي:

وهي تعتمد على تعديل السلوك الناتج من الداخل. حيث أن التدريب العقلي قد لا يؤدي إلى تطوير الأداء والتعلم ولكنه سوف يعمل على تنظيم جديد للإدراك من الداخل. (شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، 1996، الصفحات 54-56)

9- المهارات العقلية الأساسية :

تلعب المهارات العقلية الأساسية دوراً مهماً في تحقيق الانجازات الرياضية وان اغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة وتركز مبادئ التدريب العقلي على أهمية المهارات العقلية ودورها في الوصول إلى حالة الأداء المثالية. وأن تنمية المهارات العقلية يجب ان تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية كما أن تطوير أي مهارة عقلية يساهم بطريقة فعالة في تطوير المهارات العقلية الأخرى. وأن التكامل بين المهارات العقلية والبدنية والانفعالية هو الطريق إلى تطوير المهارات الحركية والارتقاء بها بمستوى الأداء.

وانه يجب النظر إلى جميع المهارات العقلية بنفس المستوى والاهتمام الذي يعطى

لعناصر اللياقة البدنية من قوة ومرونة ورشاقة وسرعة وتحمل

ومن اهم المهارات العقلية التي تستخدم في التدريب العقلي هي:

1. الاسترخاء.

2. التصور.

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

9-1-1- الاسترخاء:

9-1-1-1- تعريف الاسترخاء و فوائده :

ان تعلم المهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء. أو هناك تناوب بين التعليم والاسترخاء، وهذه حقيقة سواء بالتعليم الاكاديمي أو التدريب الرياضي، وكما يجب ان يصاحب التدريب مهارات الاسترخاء وبشكل منتظم مثل أية مهارة رياضية، وما ان يتمكن المتعلم من اكتساب مهارات الاسترخاء عليه ان يبدأ وحدته التدريبية بأوقات استرخاء قصيرة للتخلص من جميع السوائل العضلية والدماغية العضلية غير المرغوب فيها حيث يستطيع ان يركز على تدريبه وبذلك يكون تدريبه ذو نوعية جيدة. كما ان الوقت اللازم لتحقيق مستوى معين سوف يكون 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 والبدنية " (شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، 1996، صفحة 180)

9-1-1-2- أشكال الاسترخاء

هناك شكلان من الاسترخاء : استرخاء عضلي و استرخاء عقلي حسب ما وصفه

(شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، 1996، صفحة 182) و (راتب أ، 1997، صفحة 280)

أ – 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 ويحاول شدها ثم ارتخائها إلى أبعد حد، ثم يتحول إلى مجموعة عضلية أخرى، ليشمل أكثر المناطق العضلية التي يتمكن من شدها ثم ارتخائها.

وهذا الاسترخاء يحتوي على أساليب ذات أنواع متعددة ولكنها تتفق في الهدف ومنها:

- **الاسترخاء التعاقبي** : غالباً ما يستخدم قبل المنافسات.
- **الاسترخاء التخيلي** : ويعتمد على تغيير البيئة الواقعية إلى بيئة أخرى تتسم بالراحة والهدوء.
- **الاسترخاء الموضعي** : للتخلص من التوتر في مناطق محددة من الجسم.

- **استرخاء النفس الواحدة :** من الاجراءات التي يمكن تطبيقها في الأنشطة التي يتم فيها تعاقب الأداء بعد فترة زمنية قصيرة.
- **استرخاء التغذية الراجعة :** يعتبر هذا النوع من الاسترخاء من أكثر الطرائق في تعليم التنظيم الذاتي.

ب - الاسترخاء العقلي:

وتأتي هذه التدريبات بعد التعود على الاسترخاء العضلي، بحيث انه بمجرد التركيز على الاسترخاء سينعزل الدماغ عن المؤثرات الأخرى، ويكون التركيز على العضلات كما سيكون هناك استرخاء عقلي. (نشوان، 2000، صفحة 25)

ويؤكد (الهزاع، 1989، صفحة 10) على ان دور الاسترخاء العقلي بعد الاسترخاء العضلي، وذلك بعد خفض التوتر الذي يسهم بدوره في خفض التوتر العقلي وينقسم إلى:

- **الاسترخاء الاستجابي:**

ويستخدم التأمل كوسيلة للاعداد العقلي لإجادة المهارة للوصول إلى حالة الوعي الكامل وعدم الجهد وتركيز الانتباه مع تهدئة العقل وخفض التوتر في الجسم.

- **الاسترخاء المعرفي:**

ويعمل هذا النوع من الاسترخاء على ايقاف التفكير بالجوانب السلبية واحلال التفكير البناء محلها عن طريق استخدام التحليل المنطقي السليم الأفكار.

2-9-2- التصور العقلي :

9-2-1- 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 طبقاً لهذه البرمجة. والتصور هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها والتي لا

تؤثر عليه في لحظة التصور، كما 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. (حسن، 2000، صفحة 248)

9-2-2- أنواع التصور العقلي :

تشير إليزابيث قروبوت **Elisabeth Grebot** إلى أن علم النفس المعرفي المعاصر لا يصنف الأشخاص حسب "الصنف" أي نوع التصور بل يميز بين مختلف أنواع الصور ويمكنك التمرّن على قدراتك في التصور العقلي بتشكيل سلاسل من هذه الصور التالية:

الصور البصرية : على سبيل المثال القيام باستحضار عقليا صور لـ:

- وجه أو مشية أحد زملائك.

- باب الدخول إلى العمل، ألوان مكان العمل.

الصور السمعية: كمحاولة سماع مختلف هذه الأصوات عقليا:

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

الصور اللمسية: كالقيام بتصوير الإحساس باللمس مثلا تصور لمس طباشير، منشفة، جلد، رمال، حرير، صوف.

الصور الحسية: محاولة الشعور بكل الأحاسيس البدنية مثل: تنمل الأرجل، الإحساس بالعطش والإحساس بالتعب.

الصور الحركية: التركيز على الشعور الحركي وعلى العضلات عند أداء بعض الحركات كالتمدد، أخذ شيء من الأرض والجلوس.

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

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:

أ- التصور العقلي الخارجي

" هو تصور اللاعب لنفسه، كما لو كان يشاهد فيلماً سينمائياً، أو يشاهد نفسه على شريط فيديو."

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

ب- التصور العقلي الداخلي:

التصور العقلي الخارجي هو ذلك التصور الذي يحدث بداخل الفرد أي تصور الفرد نفسه يؤدي حركة معينة من داخله وليس من حيث إنه مشاهد خارجي وفي هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصري وحركي. وتجدر الإشارة إلى أن حاسة البصر

تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور العقلي الخارجي، بينما الإحساس الحركي يساهم بفعالية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور العقلي الداخلي.

تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها. فهي عادة نابعة من داخله و ليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية. وفي هذا النوع من التصور ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة. (صبرين، 2017، صفحة 18)

9-2-3- استخدامات التصور العقلي:

يستخدم التصور العقلي في المجال الرياضي في عدة حالات ومن بين هذه الاستخدامات ما
 وضح في الجدول التالي: (صبرين، 2017، صفحة 21)

جدول رقم (1) : استخدامات التصور العقلي

3-9- تركيز الانتباه :

أمثلة تطبيقية	استخدام التصور العقلي
تصور النموذج الصحيح للمهارة الحركية مثل تصور أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة أو حركة مركبة في الجمباز	1-المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها
تصور أداء جملة تكتيكية في الجمباز	2-المران الخططي
تصور بعض مشكلات الأداء ومحاولة التوصل إلى الحل الأمثل في مثل هذه المواقف و تحقيق الأداء الأفضل	3-حل مشكلات الأداء
تصور الاسترخاء العضلي للتحكم في الاستثارة و الضغط و القلق و كذلك تصور الانتباه للتركيز على جوانب معينة	4-المران على المهارات النفسية أو العقلية
تصور سرعة دقات القلب و سرعة التنفس و درجة حرارة الجلد	5-التحكم في الاستجابات الفزيولوجية
تصور الأداء السابق كمراجعة عقلية و تحليل نقاط القوة و الضعف في هذا أداء	6-مراجعة الأداء و تحليله
تصور الأداءات الناجحة السابقة و تركيز التفكير الإيجابي في هذه النجاحات	7-تحسين الثقة بالنفس و التفكير الإيجابي
تصور الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف المعينة كرداءة الجو أو في مواجهة منافسين معينين أو تصور بعض النصائح الهامة التي تحاول تعبئة اللاعب نفسيا	8-الاستعداد للأداء في ظروف معينة
التصور العقلي لألم الإصابة و محاولة تحمله و تصور عقلي لأداء حركي معين في عدم القدرة على الأداء الفعلي حركيا	9-المساعدة في تحمل الألم و سرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة

9-3-1- مفهوم 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 ويقظة دائمة وتركيز دائم حتى يمكنه التغلب على هذه المواقف المفاجئة و الصعوبات غير المتوقعة التي غالباً ما تظهر في ظروف اللعب الحقيقية . (هاره، 1990، صفحة 298)

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

كذلك هو "عزل كل المثيرات و توجيه الانتباه إلى مثير واحد فقط" (خيون، التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق، 2002، صفحة 48)

9-3-2- مفهوم الانتباه :

لعملية الانتباه الدور الكبير في حياة الإنسان لمساهمة 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 إلى الكثير من المثيرات الحسية من خلال الحواس الخمسة ولا تسمح له طاقاته الجسمية والعقلية أن يتعامل مع كل هذه المثيرات كأن يستمع إلى شخصين أو يدرك صورتين متباعدين في الوقت نفسه وبالتالي فإن الانتباه يساعد الفرد على أن ينتقي المثيرات التي يريدتها ويعزل المثيرات الأخرى وكأنها غير موجودة .

إذاً فالانتباه هو "العملية العقلية والنفسية التي تقوم باختيار عدد من المثيرات المتواردة على الغدد والتركيز عليها وتجاهل المثيرات الأخرى. (الزيات، 1998، صفحة 95)

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)

9-3-2- مظاهر الانتباه :

تتميز عملية الانتباه بمظاهر عديدة وهي كما يلي :

● أولاً : شدة الانتباه :

وهي أكبر طاقة عصبية يمكن فقدها أثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة ووضوح وسرعة .

● ثانياً : تركيز الانتباه :

وهو العمليات أو النشاط النفسي (الانتباه) الموجه نحو الشيء أو نشاط واحد فقط .

● ثالثاً : تحويل الانتباه :

وهو "القدرة على سرعة توجيه الانتباه من نشاط إلى نشاط آخر وبنفس الشدة" .

● رابعاً : توزيع الانتباه :

"إنها العمليات والنشاط النفسي (الانتباه) الموجه نحو عدة أشياء أو أنشطة في وقت واحد" .

خامساً : ثبات الانتباه :

"القدرة على الاحتفاظ بالانتباه الحاد لأطول فترة ممكنة" . (العنوم، 2010، صفحة 63)

الخلاصة:

رأينا في هذا الفصل تعريف التدريب العقلي و مختلف أنواعه و أهداف تدريب هذا النوع وكذا النظريات له، حتى وصلنا في أخير لشرح مختلف المهارات المستخدمة فيه . لأن الدراسة الميدانية للبحث تعتمد على التجريب وتقوم على تطبيق برنامج للتدريب بمختلف مهاراته على بعض من مهارات الجودو المستخدمة و هي المتغير التابع بهذه الدراسة لذا سنخصص الفصل الموالي لرياضة الجودو.

الفصل الثاني: الجودة

تمهيد

1- نبذة تاريخية عن رياضة الجودو

2- تعريف رياضة الجيدو

3- نظرية مؤسس رياضة الجيدو

4

- التقاليد الواجب مراعاتها عند ممارسة رياضة الجودو

5- فنون اللعب المستخدمة في الجودو

6- تقنيات الدراسة

خلاصة

تمهيد:

رياضة الجودو من الرياضات المفيدة للعقل والجسد والروح، وهي رياضة الفن الراقى التي تجعل الجسد متوافقا عضليا وعصبيا فأقوى الناس في رياضة الجودو أكثرهم مرونة وأهداهم أعصابا، ويرجع أصل هذه الرياضة إلى الجوجيتسو كما أنها نوع من حيل الجوجيتسو في الدفاع عن النفس و القتال بدون سلاح، ولهذا سنتطرق في فصلنا إلى تاريخ الجودو والتعريفات الخاصة بالجودو والفنون المستخدمة في الجودو و المهارات المدروسة .

1- نبذة تاريخية عن رياضة الجودو:

الجودو 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 الجودو بتطوير وتعديل تقنيات عديدة من الجوجيتسو .(كمال، 2009، صفحة 14)

إن جذور رياضة الجودو 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)

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

By Yielding Strength أي الانقياد التام للخصم حتى يهدأ ثم الهجوم المفاجئ للقضاء

عليه .

ويرجع تأسيس رياضة الجودو الحديثة إلى السيد " جيغورو كانو "والذي إشتق فنون ومهارات الجودو من المصارعة اليابانية القديمة الجوجيتسو (الشرقاوي، 2017، صفحة 29)

الجودو 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 وقام بتطويرها وحذف المهارات الحركية الخطيرة التي تؤدي أحيانا للموت حتى يمكن ممارستها كرياضة مبنية على أسس علمية (حركية تشريحية) و وضع لها القوانين والقواعد، أي أنه ارتقى بفن القتال الجوجيتسو إلى فن متطور أسماه فن الجودو، وفي عام 1882 م أسس **جيغورو كانو** المؤسسة العالمية لتعليم وتدريب فنون الجودو المختلفة (الكودوكان) بطوكيو، وانتشرت رياضة الجودو في الجامعات ثم المدارس وأصبحت الرياضة الشعبية في اليابان ثم إنتشرت في جميع أنحاء العالم على يد تلاميذ **جيغورو كانو**؛ حيث تأسس الإتحاد الدولي للجودو عام 1952 م وكان يضم 12 دولة وأقيمت أول بطولة للعالم عام 1952 م واشترك فيها 21 دولة؛ ا ونضمت رياضة الجودو إلى الألعاب الأولمبية بأولمبياد طوكيو عام 1964 م. (الرؤوف، 2005، صفحة 4)

2- تعريف رياضة الجيدو :

رياضة الجيدو نوعا من أنواع النزال مثله مثل المصارعة ، فنظرياته وأساليبه المستخدمة مبنية على رمي الخصم أرضا أو مسكه أو شل حركته .وهي 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 ترويحي له قواعد يمنع إصابة كلاهما . (المجيد، 2009، الصفحات 26-27)

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 لا بد أن يعرف أنه يمارس فنا له أخطار كثيرة محتملة الوقوع ، وبالتالي لا بد من وجود نظام

ذاتي ، الجودوكا (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 الجودوكا أن يسيطر على شعوره أي القدرة على التركيز المطلق المقرون بالهدوء والشعور بالرضا حتى يتمكن الجودوكا من فهم شخصيته المزدوجة ويقصد بها هنا:

الشخصية الأولى: خلال تصرفاته العادية وتعامله مع الناس.

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

4- التقاليد الواجب مراعاتها عند ممارسة رياضة الجودو :

1-4- 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 التدرّب 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.

- بدلة 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 إطلاقاً. (طرفة، 2001، صفحة 129)

4-2- ما يتوجب الابتعاد عنه:

- لا تدخل أصابع يديك 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 يديك 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

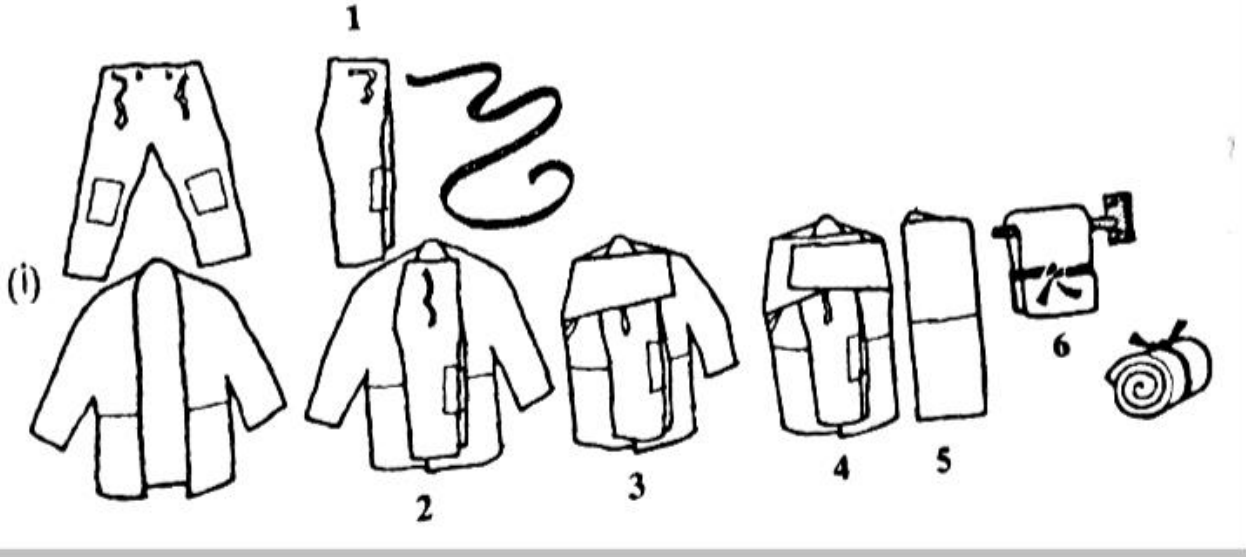
وسقوط للخلف لأن ذلك يؤدي إلى إصابتك.

- لا تقبض بيديك 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 برميته على ظهره مرة أخرى. (طرفة،

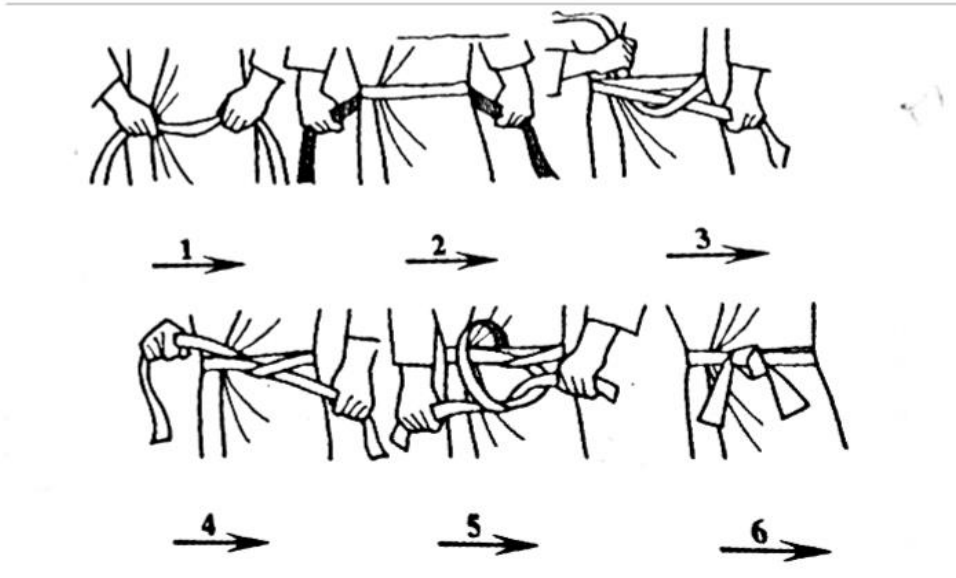
2001، صفحة 133)

4-3- بدلة التدريب (جودوجي Judogi):



شكل (01) يوضح بدلة التدريب (طرفة، 2001، صفحة 130)

4-4- طريقة ربط الحزام (اوبي Obi):



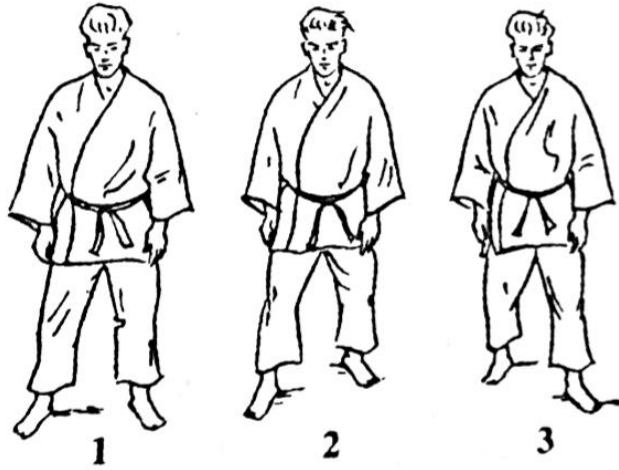
شكل (02) يوضح طريقة ربط الحزام (طرفة، 2001، صفحة 131)

- 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 بكتا يديك الطرفين بقوة حتى يتم احكام الوضع .
- قم بعمل عقدة مرة اخرى مع جذب الطرفين للخارج.
- بذلك يكون الحزام في الوضع السليم كما يجب أن يكون. (طرفة، 2001، صفحة 131)

5-4- أوضاع الصراع :

1-5-4- أوضاع هجوم :



شكل (03) 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 Mige- 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)

4-5-2- أوضاع دفاع :



شكل (04) يوضح أوضاع الدفاع الثلاثة (طرفة، 2001، صفحة 155)

- جيجو- تاي Jugotai : و هو نفس وضع الهجوم العادي (شيزن-تاي) و لاكن 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)



- 3-5-4- المسكة :

شكل (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 .

5- فنون اللعب المستخدمة في الجودو:

1-5- فنون اللعب من أعلى (الناجي وازا) ويحتوي 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).

2-5- فنون اللعب الأرضي (كتامي وازا) يحتوي على:

- مهارات التثبيت الأرضي (اوساي وازا).
- مهارات الخنق (شيمي وازا).
- مهارات الكسر (كنستسو وازا).

3-5- فنون الكاتا وتحتوي على:

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

4-5- فنون الضربات المعجزة (أوتيمي وازا) ويحتوي على:

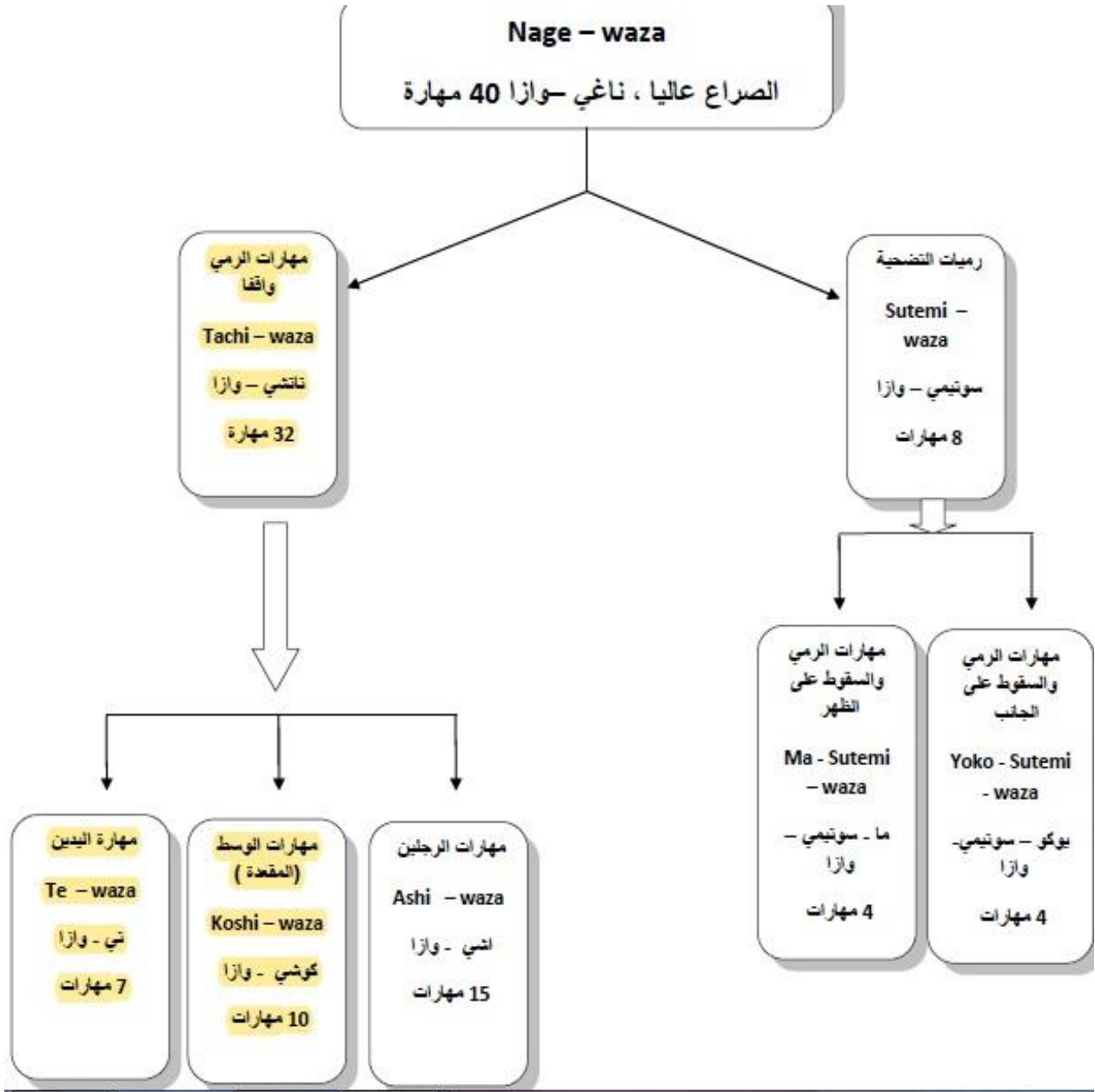
- ضربات معجزة باستخدام الرجلين (أوشي أوتي).
- ضربات معجزة باستخدام الذراعين (أودي أوتي). (الحليم، 2013، الصفحات 19-

(20)

6- تقنيات الدراسة:

- تمت دراسة تقنيتين من فنون اللعب من أعلى (الناجي وازا) : **o-goshi** (أوغوشي) من تقنيات الرمي باستخدام اليدين (تي وازا) و **ippon-seoi-nage** (ابون سيون ناغي) من تقنيات الرمي باستخدام الوسط (جوشي وازا).
- و تقنيتين من فنون اللعب الأرضي (كتامي وازا) : **horn-kesa-gatame** (اون كيسا قاتامي) و **kami-shiho-gatame** (كاميشهو قاتامي) من تقنيات التثبيت الأرضي (اوساي وازا).

1-6- نظام الكودوكان لفن اللعب من الأعلى :



شكل (06) يوضح فن اللعب من الأعلى حسب نظام الكودوكان (طرفة، 2001، صفحة

(92)

1-1-6- مهارة : o-goshi (او غوشي) :



شكل (07) يوضح مهارة o-goshi (طرفة، 2001، صفحة 177)

تعني الرمية المقعد الرئيسية : Major Hip Throw

: Kuzushi التوازن

- كلا اللاعبين في وضع (هيدراي - شيزن - تاي) الوقوف الطبيعي الأيسر والتوقيت المثالي لتنفيذ هذه الرمية هو لحظة ميل الخصم بجسمه للأمام .
- يأخذ مهاجم خطوة بقدمه اليسرى أو من مسافة عرض كتفيه و خلف قدمه اليمنى (أنظر شكل 07) مع جذب الخصم بيديه للأمام و لأعلى لإخلال اتزانه .

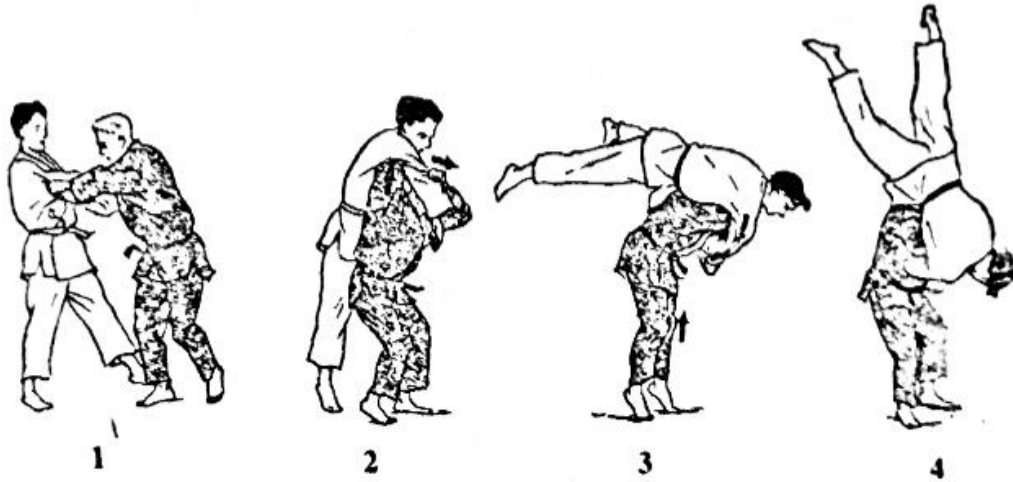
: Tsukuri الرمي

- جذب الخصم بقوة يضطر الإلى 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 منتنيتان .

:Kake الرمي الحقيقي

- الذراع الأيسر للمهاجم يسحب الذراع الأيمن للخصم بكل قوة في حركة لأسفل و اليسار 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 .

2-1-6- مهارة ippon-seoi-nage (ايبون سيو ناغي) :



شكل (08) يوضح مهارة ippon-seoi-nage (ايبون سيو ناغي) (طرفة، 2001، صفحة

(180

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 09) حتى تستقر القدم اليسرى على مقربة من القدم اليمنى مع وجود انثناء بسيط بالركبتين .

الرمي الحقيقي Kake:

- في تتابع حركى للخطوات السابقة بدون توقف يمد مهاجم ركبتيه لأعلى و الدفع بالمقدمة مع الجذب بالذراعين لأعلى ولأمام و لأسفل مع الميل بالجذع 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 .

2-6- فنون التثبيت في فن اللعب الأرضي :

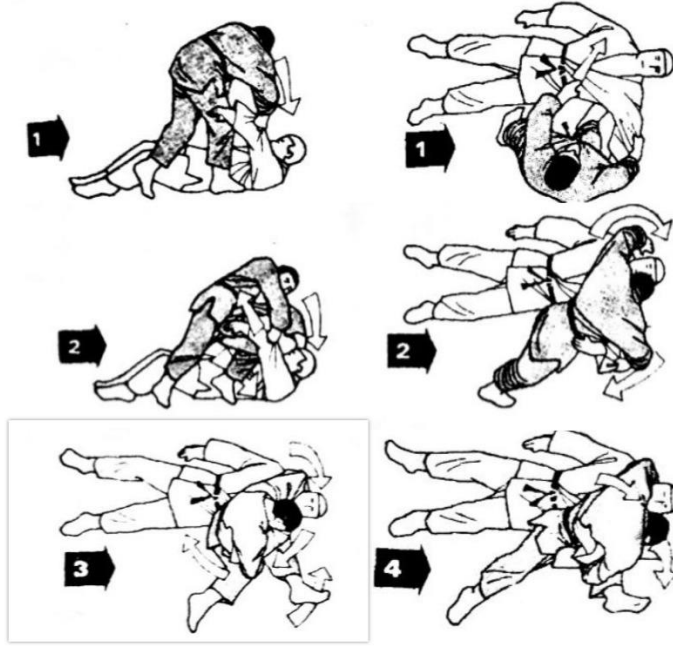
تعني إبقاء المنافس تحت سيطرة اللاعب راقدا على ظهره وتحت سيطرته مما يفقده القدرة على الحركة بالمسك الأرضي والتثبيت . و تنقيط حسب عدد ثواني التثبيت كما لا تحتسب المسكات الأرضية التي يقل زمنها عن 10ثا، ولكنها تحتسب هجوم يمكن أن يرجح فوز أحد اللاعبين في حالة إنتهاء المباراة بدون حصول أي لاعب على أي نقاط، ويجب على اللاعب المهاجم بقدر الإمكان منع المدافع من عرقلته لرجليه والمحافظة على قربه من المدافع ووضع الرأس على البساط لكي يتمكن من الفوز. (الحليم، 2013، صفحة 24)

1-2-6- مهارة horn-kesa-gatame (اون غازا غاتامي) :

إن أساس تعليم مسكة كيسا – جاتامية وهي في الغالب المسكة الأولى التي تعلم للجودوكا (الممارس لرياضة الجيدو) المبتدئين في رياضة الجودو . إذ غالبا بعد الرمي في المنافسات أو التدريب أن يكون المهاجم ممسكا بالذراع الأيمن أو الأيسر للخصم ، و بذلك تكون مدخلا لنقل اللعب أو الصراع أرضا .

كذلك تعليق الذراع بالنسبة للخصم هو من الأشياء التي يتعلمها اللاعب الرامي لكي يخفف السقوط على زميله بعد الرمي بالإضافة إلى إعطاء الإحساس الجيد للإقتراب بالحوض إلى المسافة المطلوبة بالنسبة لجسم و ذراع إبط الخصم .

فالوضع الجيد يكون بالاقتراب الملاصق لإبط الخصم مع الميل بالجزع للأمام و استغلال وزن الجسم للضغط على الأضلاع السفلى العائمة للخصم و الملامسة لجسم المهاجم .



شكل (09) يوضح مهارة horn-kesa-gatame (اون غازا غاتامي) (طرفة، 2001،

الصفحات 247-248)

- المهاجم يرمي الخصم من الجهة اليسرى (هجمة يسارية left side attack) و يظل ممسكا بالذراع الأيسر .
- بسرعة يلف المهاجم جذعه ليعدل من وضع قدميه بحيث تتقدم اليد اليمنى للأمام مع الهبوط بالمقعدة بجانب جسم الخصم و الالتصاق بجانبه الأيسر – بينما الذراع الأيسر يأخذ طريقه حول رقبة الخصم و يطوقها .
- يقترب المهاجم فورا بحوضه من الإبط الأيسر للخصم مع سحب الذراع الأيمن للخصم و حبسه تحت إبطه الأيمن .
- الآن ينقل توري قدمه اليمنى للخلف ليزيد من الضغط على أضلاع الخصم – بالإضافة إلى صنع قاعدة ارتكاز ثلاثية الأضلاع متمثلة في المقعد والقدمين ، ثم النزول بالرأس بجانب الاذن اليسرى للخصم .
- أثناء فرد الرجل اليمنى للخلف لصنع قاعدة ارتكاز ثلاثية – لا بد و أن يعي المهاجم أثناء نقلة الرجل اليسرى للأمام ألا تكون الرجل اليمنى في وضع تسمح للخصم باصطيادها لإفشال المسكة

• عند التنفيذ من الجهة اليمنى للخصم يجب عكس ما سبق سواء أجزاء الجسم أو اتجاهات .

• الآن تعتبر مهارة كيسا – جاتاميه قد تمت ، و يجب الإشارة إلى أنه لا بد من التدقيق الجيد لأي جودوكا ناشئ في ملاحظة حركة الأسهم و التي تحدد اتجاهات القوى المستخدمة ، و كذلك أجزاء جسم المهاجم ليس فقط في هذه المهارة بل جميع المهارات التي تليها .

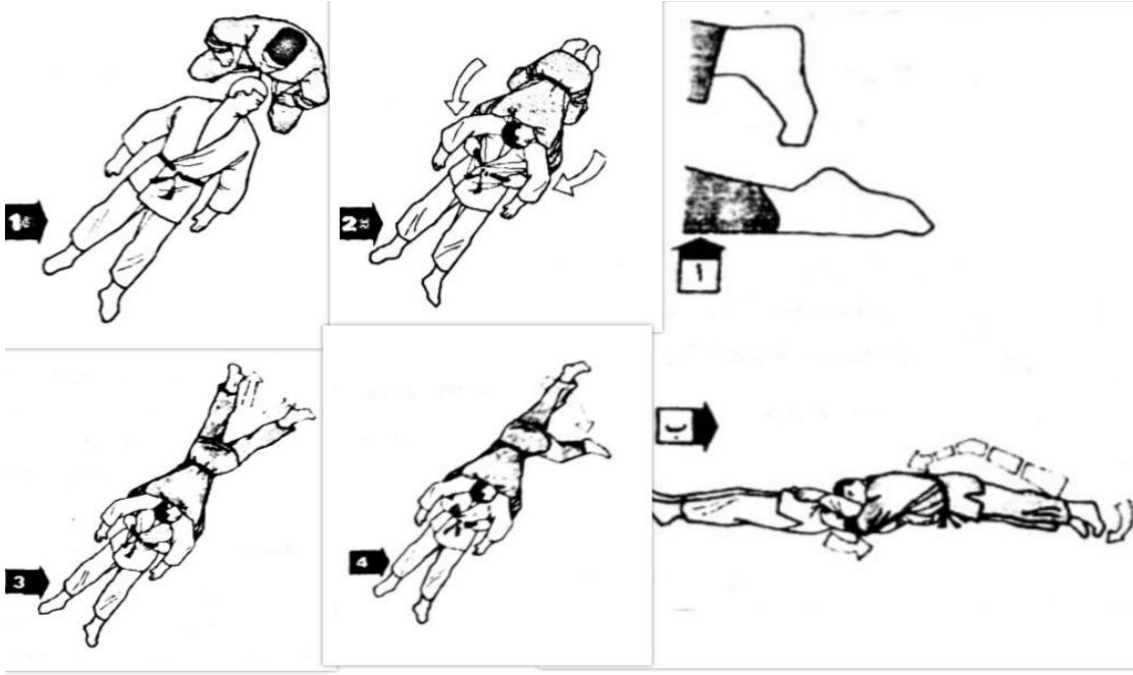
6-2-2- مهارة kami-shiho-gatame (كامي شيهو غاتامي) :

غالبا ما تأتي الفرصة بأن تكون مهارة كامي – شيهو – جاتاميه ضمن مهارات الإعداد بالنسبة للجودوكا الجدد، و بالتالي تكون ميزة لاكتساب خبراتها ضمن برنامج الإعداد . و نتيجة لمتغيرات مجال الصراع الدائم و المستمر في ال (ني – وازا) أن تسمح الفرصة كثيرا بتنفيذ هذه المهارة.

و إذا حاولنا المقارنة مرة أخرى بين مهارات الصراع عاليا – ناجي – وازا ، و مهارات الصراع راقدا ني – وازا يمكننا أن نلاحظ مهارة كامي – شيهو – جاتاميه أن المهاجم يجثو بجسمه موزعا مركز ثقله على أربع نقاط هي: المرفقان و الركبتان و هي ما تمثل قاعدة ارتكازه . فالمرفقان في الأمام و قد أحاطا بجسم الخصم و حدا من حركته للقيام بأي محاولة باللف لأي جانب من الجانبين للهروب من المسكة أو إفشالها .

كذلك نجد أن الارتكاز على الركبتين و المرفقين قد لا يستمر طويلا أمام محاولات الهروب من الخصم إذ سرعان ما يلجأ إلى وضع الانبطاح ، و في هذه الحالة تكبر قاعدة ارتكازه و التي تتمثل في المرفقين و الركبتين و المشطين (الأصابع متجهة للداخل) – إذا كبرت القاعدة و صعبت مهمة الهروب . و قد يستمر كبر قاعدة الارتكاز بالانبطاح الكامل على البساط أو تصغيرها باتخاذ وضع السجود أي الارتكاز على المرفقين و الركبتين بصفة أساسية – و هنا تظهر أهمية حركات الرجلين سواء بالثني أو المد لمفصل أو لمفصلي الركبتين .

و يهنا بالإضافة – إلى ما سبق – وضع الرأس بالنسبة للمهاجم – فالرأس تكون فوق عضلات بطن الخصم مع قيامها بالضغط لأسفل لمنع الخصم من القيام بعمل كوبري أو العلو بهذا الجزء و لو قليلا حتى يتمكن من اللف لأحد الجانبين و إفساد المسكة .



شكل (10) يوضح مهارة kami-shiho-gatame (كامي شيهو غاتامي) (طرفة، 2001، الصفحات 256-257)

- الخصم : في وضع الرقود على الظهر و القدمان فتحا . المهاجم : يقترب من جهة الرأس ويرتكز على ركبتيه.
- عند إعطاء نموذج لهذه المهارة لا بد و أن يدير الخصم وجهه للخارج سواء لليمين أو اليسار تجنباً لأي مضايقة بالنسبة لمخارج التنفس (أنف او فم) و ذلك عندما يميل المهاجم للأمام و يرتكز عليه .
- تزحف يدا المهاجم خارج كتفي الخصم حتى يمسكا بالحزام و يتم إحكام القبضة (الإبهام من الداخل و الأصابع الأربعة من الخارج) و رأس المهاجم على صدر الخصم أو عضلة البطن .
- يحيط المهاجم الخصم بمرفقيه بقوة مع القبض الشديد على الحزام و مد الركبتين خلفاً لتكبير قاعدة الارتكاز و مقابلة حركات الهروب .
- نجد أن المهاجم قد باعد بين قدميه و نقل رجله اليسرى للجانب مع ثني الركبة نصفاً و ذلك لتفادي محاولة الهروب باللف لجهة اليسار ، لذلك نكرر المهاجم في حركة دائمة

بين الانبطاح الكامل على البساط أو اتخاذ وضع السجود أو تحريك أي جزء من جسمه ، كل هذا لمقابلة حركات الهروب من الخصم و إفسادها .

- نشاهد في الجزء الأعلى من الجزء (أ) من الشكل 09 وضع الارتكاز على المشطين و هذا أفضل بالنسبة للمهاجم .
- بينما نشاهد في الجزء الاسفل من الجزء (أ) أن القدم قد لامست البساط بكاملها و الأصابع للخارج ، و هذا الوضع لا يفيد بل يتسبب في تسلخ الجلد نتيجة لاحتكاكه على البساط عند الحركة .
- في الجزء (ب) من الشكل 09 يمكننا ملاحظة خط سير القوة من خلال النقل الحركي من الأطراف إلى الجذع ثم من الجذع إلى الأطراف ، أي من المشطين إلى الجذع ثم من الجذع إلى اليدين . (لاحظ الأسهم) .
- كذلك تسطح المقعدة و قرب الحوض من البساط يعقد الموقف بالنسبة للخصم لأن أي علو في هذا الوضع يتيح للخصم فرصة اللف لأي جانب ، لذلك يجب الإشارة إلى دور لرأس في الضغط على الصدر و أحيانا على عضلات البطن كذلك الضغط بالمرفقين للداخل مع إحكام القبض على الحزام .

خلاصة:

مما سبق يتضح أن رياضة الجودو رياضة قتالية قديمة ، واكتساب الرياضي لهذه المهارات سواء الهجومية أو الدفاعية مهم جدا لأي لاعب جودو يريد تحسين مستواه أو الوصول إلى المستوى، ويشمل تعلم هذه المهارات بجانب تطبيقها في صورة تدريبات . و تم في هذا الفصل التعرف على رياضة الجودو و نظرية مؤسسها و كذا مهاراتها مع الشرح المبسط لتطبيق المهارات المدروسة في بحثنا .

الخلفية المعرفية التطبيقية

1- الفصل الأول : الاجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الأول: الاجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- المجتمع و العينة

3- منهج الدراسة

4- متغيرات الدراسة

5- مجالات الدراسة

6- أدوات جمع البيانات

7- البرنامج المطبق

8- اجراءات التطبيق الميداني

9-الوسائل الإحصائية المستعملة

خلاصة

تمهيد :

يشترط كل بحث نظري تأكيده ميدانيا إذ كان قابلا للدراسة. فمن أجل الوصول إلي نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة، وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة، تطلب من الباحثة توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات التي يعتمد عليها في ما بعد، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها، وهذا من أجل الوصول إلي نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة، وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

كما هو معروف فان الذي يميز أي بحث علمي، هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، وكل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها.

1- الدراسة الاستطلاعية :

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. (مختار، 1995، صفحة 15)

وقد قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي:

- معرفة مدى ملائمة كل من البرنامج المقترح و شبكة الملاحظة مع المتغيرات المطلوبة.
- التأكد من مدى ملائمة كل من البرنامج المقترح و شبكة الملاحظة مع عينة البحث.
- شرح البرنامج و طريقة العمل و التأكد من كفاءة العينة .

2- المجتمع و العينة :

1-2- مجتمع الدراسة :

مجتمع الدراسة هو جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث. و هو مجموعة من الخصائص التي يحددها الباحث تكون مضبوطة عند كافة أعضاء العينة، ويعتبر من النقاط الأساسية التي ينبغي أن يراعيها الباحث ويوليها اهتماما كبيرا، فبدون تحديد المجتمع وتحديد العناصر الداخلة فيه لا يستطيع الباحث التحكم في كافة المتغيرات المرتبطة بالبحث.

(عبد اليمين بوداود، 2009، صفحة 69)

و يمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا طلبة سنة ثانية ليسانس بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة زيان عاشور بالجلفة.

2-2- 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.

فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الذي اشتقت منه، وبمقدار تمثيل العينة للمجتمع تكون نتائجها صادقة بالنسبة له ولطريقة العينة مميزات كثيرة فهي توفر الوقت والجهد والمال، كما تيسر استخدام مجموعة صغيرة من الباحثين المدربين، وتتيح للباحث فرصة جمع معلومات وافية ودقيقة تهيئ له إصدار أحكام أكثر تعمقاً. (باهي، 2000، صفحة 129)

حيث احتوت الدراسة على عينة واحدة تم اختيارها بطريقة قصدية لكون عدد أفراد المجتمع الأصلي معروفين تماماً و تناسب هذا النوع مع طبيعة دراستنا. و تمثلت هذه العينة في :

20 طالب سنة ثانية ليسانس تخصص تدريب نخبوي من أصل 160 طالب

3-منهج الدراسة :

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لان المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الإنسان إلى الحقيقة (الطاهر، 1986، صفحة 19). والمنهج هو مجموعة القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول للحقيقة في العلم، أو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من أجل اكتشاف الحقيقة، أو هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار أو الإجراءات من أجل الكشف عن الحقيقة التي نجهلها. (راتب، 1999، صفحة 217)

و نظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل إعادة تشكيل واقع الظاهرة من خلال استخدام إجراءات أو تغيرات معينة ومن ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي وذلك لتمايشه مع هدف الدراسة، فالمنهج التجريبي يشمل استقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيهما بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التعرف على أثر ودور كل متغير من متغيرات في هذا المجال. (حسان، 2007، صفحة 83)

4- ضبط متغيرات الدراسة:

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

تعريف المتغير المستقل: يسمى أحيانا بالمتغير التجريبي وهو " عبارة عن المتغير الذي يفترض أنه السبب أو

أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (راتب م.، 1999، صفحة 219)

وفي هذه الدراسة المتغير المستقل هو "البرنامج المقترح للتدريب العقلي"

المتغير التابع: "متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (راتب م.، 1999، صفحة 220)

وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو:

"مهارات: o-goshi ،horn-kesa-gatame ،ippon-seoi-nage ،kami-shiho-gatame"

5- مجالات الدراسة :

1-5- المجال البشري :

تمت الدراسة على عينة من طلبة السنة الثانية ليسانس تخصص تدريب رياضي نخبوي من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية في جامعة زيان عاشور بالجلفة.

2-5- المجال المكاني:

جرى تطبيق البرنامج في القاعة رقم (2) بالجامعة .

3-5- المجال الزماني:

لقد شرعنا في هذه الدراسة انطلاقاً من أواخر الشهر أكتوبر 2018 وهذا بعد الحصول على موافقة الإشراف من طرف الأستاذ المشرف.

وفيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم الانطلاق فيه في شهر ديسمبر 2019، وهذا بعد الإنتهاء من الجانب التمهيدي و بعد انجاز كل من البرنامج و شبكة الملاحظة و تحكيمهما من طرف مجموع أساتذة مختصين في علم النفس و رياضة الجيدو وهذا للاستفادة من خبراتهم .

وتم الشروع في تطبيق البرنامج يوم 16 ديسمبر 2018 و بعد إجراء القياس القبلي يوم 09 ديسمبر 2018 ثم تطبيق البرنامج و إجراء القياس البعدي يوم 29 جانفي 2019 و قمنا بفرز النتائج ووضعها في جداول من أجل تحليلها وعرض نتائجها و انتهاء بمرحلة مناقشتها وقد امتدت الدراسة إلى غاية نهاية شهر ماي 2019.

6- أدوات جمع البيانات:

المتفق عليه أن أداة البحث تساعد على تحقيق هدفين:

- تساعد الباحث على جمع المعلومات والحقائق بموضوع البحث.
 - تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه وعدم الخروج عن أطره العريضة .
- ومنه فأداة البحث هي الوسيلة التي يمكن من خلالها حل المشكلة وقد استخدمنا في بحثنا شبكة ملاحظة للمهارات المدروسة لأنها وسيلة تمدنا بنتائج كمية حيث تمت صياغتها من طرف الباحثة، و تم تعديلها من طرف الأستاذ المشرف الدكتور **حناط عبد القادر**، وحكمت من طرف مختصين، كما تم حساب كل من صدق و ثبات هذه الشبكة للتحقق من مصداقيتها. وهي عبارة عن مجموعة من معايير المرتبة حسب تطبيق الجملة الحركية و ثلاث تصانيف (جيد،متوسط،ضعيف) و لكل من المهارات المدروسة و حسب فرضيات الدراسة (أنظر الملاحق) .

و تم القياس قبل و بعد تطبيق البرنامج المقترح على العينة.

حيث قامت الباحثة بالشرح و بحضور الأستاذ المشرف في القاعة الرياضية رقم 02 أي القاعة التي تم فيها تطبيق البرنامج.

و بهذا تم جمع المعلومات .

7- البرنامج المطبق :

هدف برنامج التدريب العقلي المقترح إلى الارتقاء بمستوى أداء بعض المهارات في رياضة الجودو وذلك من خلال تمارين استرخاء و تمارين تصور عقلي للمهارات كاملة و مجزأة و تمارين تركيز الانتباه .

حيث تشكل برنامج التدريب العقلي المقترح من 11 حصة مقسمة على 06 أسابيع بمعدل حصتين بالاسبوع حيث تنوعت من حصص الإسترخاء و حصص تصور عقلي و حصص تركيز الانتباه و حصص دمج بين هاته المهارات تشكلت كل حصة من تمارين تخدم هدف الحصة و لمدة 15 دقيقة حتى 30 دقيقة . تم تحكيم البرنامج المقترح المطبق من طرف مجموع أساتذة الإختصاص من معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضة و من جامعات مختلفة : الجلفة، الأغواط، أدرار (انظر الملاحق).

8- اجراءات التطبيق الميداني :

اجريت الدراسة الميدانية على مستوى طلبة سنة ثانية ليسانس بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة الجلفة من أجل اختيار العينة، تم تطبيق شبكة الملاحظة على العينة و جمع المعلومات (قياس قبلي) ثم بداية تطبيق حصص البرنامج المقترح بمعدل حصتين بالاسبوع حصة بالتوقيت مقياس الجودو و الحصة الثانية كانت متطوعة من طرف الطلبة، هكذا حتى تم الانتهاء من البرنامج فتطبيق القياس البعدي و جمع المعلومات.

9-الوسائل الإحصائية المستعملة:

• الإحصاء الوصفي:

يعرف الإحصاء بأنه العلم الذي يهتم بجمع و تنظيم و تحليل القياسات المميزة للظواهر المختلفة قصد إبراز خصائصها، و دراسة العلاقة بينها (حفص، 2005، صفحة 10)

• النسبة:

$$\text{النسبة} = \frac{100 \times \text{التكرار}}{\text{العينة}}$$

العينة / 100 X التكرارات عدد

ع ← 100%
س ←

س = تكرار × 100/ع

ع: هي عدد العينات .

ت : عدد التكرارات .

س : هي النسبة المئوية . (السامراني ع.، 1977 ، صفحة 75)

• المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالاً خاصة في مراحل التحليل الإحصائي فهو حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس :س₁، س₂، س₃، ... ، س_ن، على .
يستخدم عليه عادة "

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} \quad (\text{السامراني، 1973})$$

• الانحراف المعياري:

يرمز له بالرمز "S" و هو متوسط انحراف القيم عن متوسطها الحسابي . الانحراف المعياري

هو الجذر التربيعي للتباين الذي يمكن تعريفه بأنه مجموع مربع انحراف $S_X = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}}$ (حفص،)
المتوسط الحسابي و يرمز له بـ S :

8-2- الإحصاء الاستدلالي:

يعني العملية المنطقية التي تؤدي إلى استخلاص النتائج العامة من النتائج الجزئية، وفقاً لقوانين إحصائية معينة. إنه يعني بتعميم النتائج التي يتم التوصل إليها، من مجموعة جزئية يتم اختيارها بصورة معينة، إلى مجموعة كلية تكون المجموعة الجزئية التي ندرسها جزءاً منها. (البياتي، 2008، صفحة 13)

استخدمنا في دراستنا : T test

وهو طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل الشخصي. (السامراني ن.، 1975، صفحة 55)

حيث **T test** المستخدم هو في حالة عينة واحدة باختبارين قبلي و بعدي لحساب دلالة الفرق

حساب متوسط الفروق بالمعادلة :

$$\bar{D} = \frac{\sum D}{n}$$

ثم حساب الانحراف المعياري لتوزيع الفروق بالمعادلة :

$$SD = \sqrt{\frac{\sum n D^2 - \sum (D)^2}{n(n-1)}}$$

$$SD\bar{D} = \frac{SD}{\sqrt{n}}$$

أخيرا يكون حساب t بالمعادلة :

$$t = \frac{\bar{D}}{SD\bar{D}}$$

(حفص، 2005، صفحة 175)

• معادلة حجم الأثر:

$$R = \sqrt{\frac{T^2}{T^2 + df}}$$

ملاحظة : تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج " SPSS 22 " .

خلاصة:

تناول هذا الفصل أغلب الإجراءات الميدانية التي قامت بها الباحثة، فكان الاستطلاع تمهيدا للعمل بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للبحث فيما يخص العينة و تطبيق البرنامج و القياسين القبلي و البعدي، وكذا الدراسة الإحصائية. حيث أن هذه الإجراءات لازمة لاعتبارها أسلوب منهجي في أي بحث، يسعى إلى أن يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى. بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها.

الفصل الثاني: عرض النتائج و مناقشتها و تفسيرها

تمهيد

- 1- عرض و تحليل النتائج
- 2- مناقشة و تفسير النتائج
- 3- استنتاجات عامة
- 4- الاقتراحات
- 5- خاتمة الدراسة

تمهيد:

إن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة تحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث وذلك لإزالة الغموض على النتائج المسجلة خلال الدراسة حتى لا تبقى مجرد أرقام، ويحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل هذه النتائج المدونة في جداول خاصة وتمثيلها

البياني لتوضيح التغير الواقع نتيجة لهذه الدراسة، وفيما يلي عرض النتائج مع التحليل والمناقشة و تفسيرها.

1- عرض و تحليل النتائج :

1-1- عرض و تحليل النتائج الفرضية الأولى :

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اتقان المعايير الثابتة لتقييم أداء تقنيات الجيدو تعزى للبرنامج المقترح

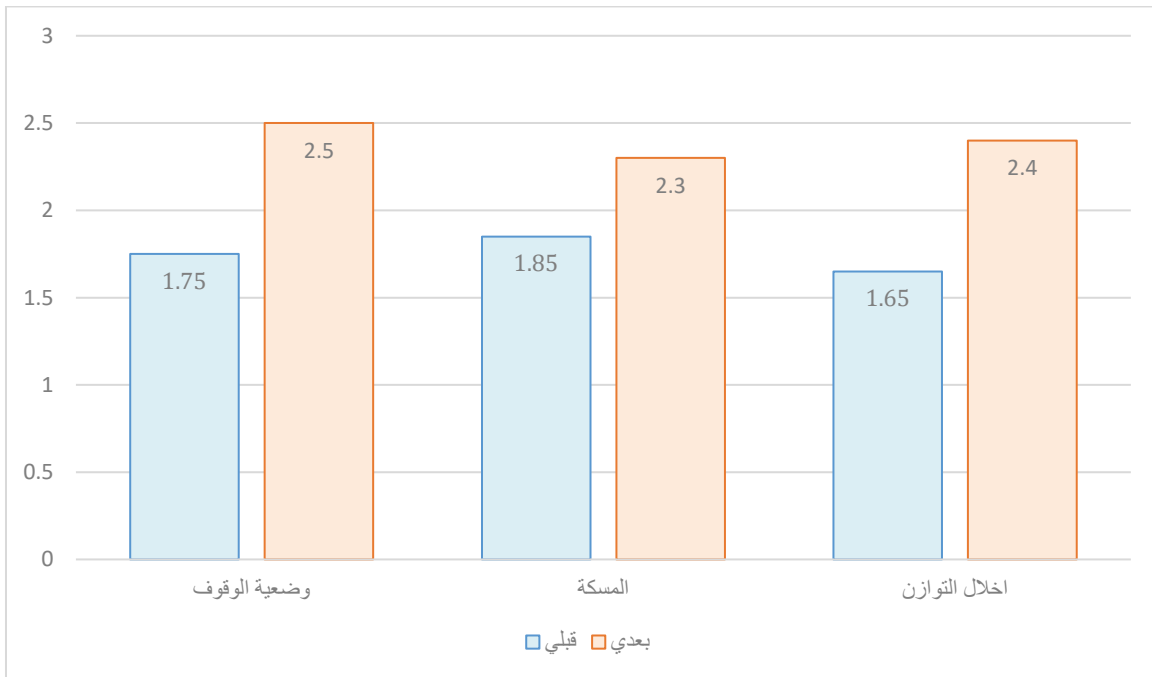
الجدول رقم (02) الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المعايير الثابتة لتقييم أداء تقنيات الجيدو

قياس بعدي		قياس قبلي		المعايير
SD	X	SD	X	

0.606	2.50	0.716	1.75	وضعية الوقوف
0.732	2.30	0.587	1.85	المسكة
0.680	2.40	0.670	1.65	إخلال التوازن

تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (02) بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي $X=1.75$ بإنحراف معياري $SD=0.716$ بالنسبة لوضعية الوقوف أما بالنسبة للمسكة بلغ المتوسط الحسابي $X=1.85$ بإنحراف معياري $SD=0.587$ و بلغ المتوسط الحسابي $X=1.65$ بإنحراف معياري $SD=0.670$ لإخلال التوازن. أما بالنسبة للقياس البعدي بلغت المتوسطات الحسابية $X=2.40$ ، $X=2.30$ ، $X=2.50$ بالإنحرافات المعيارية $SD=0.732$ ، $SD=0.606$ ، $SD=0.680$ على الترتيب لكل من وضعية الوقوف و المسكة و إخلال التوازن.



الشكل رقم (11) يوضح الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المعايير الثابتة لتقييم أداء تقنيات الجيدو

الجدول رقم (03) نتائج إختبار T للفروق بين القياس القبلي والبعدي في المعايير الثابتة لتقييم أداء تقنيات الجيدو

حجم الأثر R	دلالة الفرق	Sig	DF	قيمة T	SD	X	القياس	
%73	دالة	0,000	19	-4,682	0.716	1.75	قبلي	وضعية
					0.606	2.50	بعدي	الوقوف
%67	دالة	0,001	19	-3,943	0.587	1.85	قبلي	المسكة
					0.732	2.30	بعدي	
%73	دالة	0,000	19	-4,682	0.670	1.65	قبلي	اخلال
					0.680	2.40	بعدي	التوازن

تحليل النتائج : من خلال الجدول رقم (03) :

- وضعية الوقوف : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي $X=1.75$ بإنحراف معياري

$SD=0.716$ و بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي $X=2.50$ بإنحراف معياري

$SD=0.606$ حيث بلغت قيمة

$T=-4.682$ عند درجة حرية $Df=19$ و بلغ $sig=0.000$ و هي أقل من $\alpha=0.005$ و

لهذا كان القرار الإحصائي دال معنويا و بنسبة أثر بلغت $R=73\%$ و هي نسبة مقبولة .

- المسكة : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي $X=1.85$ بإنحراف معياري $SD=0.587$

و بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي $X=2.30$ بإنحراف معياري $SD=0.732$ حيث

بلغت قيمة $T=-3.943$ عند درجة حرية $Df=19$ و بلغ $sig=0.000$ و هي أقل من

$\alpha=0.005$ و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنويا و بنسبة أثر بلغت $R=67\%$ و هي

نسبة مقبولة .

اخلال التوازن : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي $X=1.65$ بإنحراف معياري

$SD=0.670$ و بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي $X=2.40$ بإنحراف معياري

$SD=0.680$ حيث بلغت قيمة

$T=-4.682$ عند درجة حرية $Df=19$ و بلغ $sig=0.000$ و هي أقل من $\alpha=0.005$ و لهذا

كان القرار الإحصائي دال معنويا و بنسبة أثر بلغت $R=73\%$ و هي نسبة مقبولة .

- منه تحققت الفرضية الاولى : هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في اتقان المعايير الثابتة لتقييم أداء تقنيات الجيدو تعزى للبرنامج المقترح .

2-1- عرض و تحليل النتائج الفرضية الثانية:

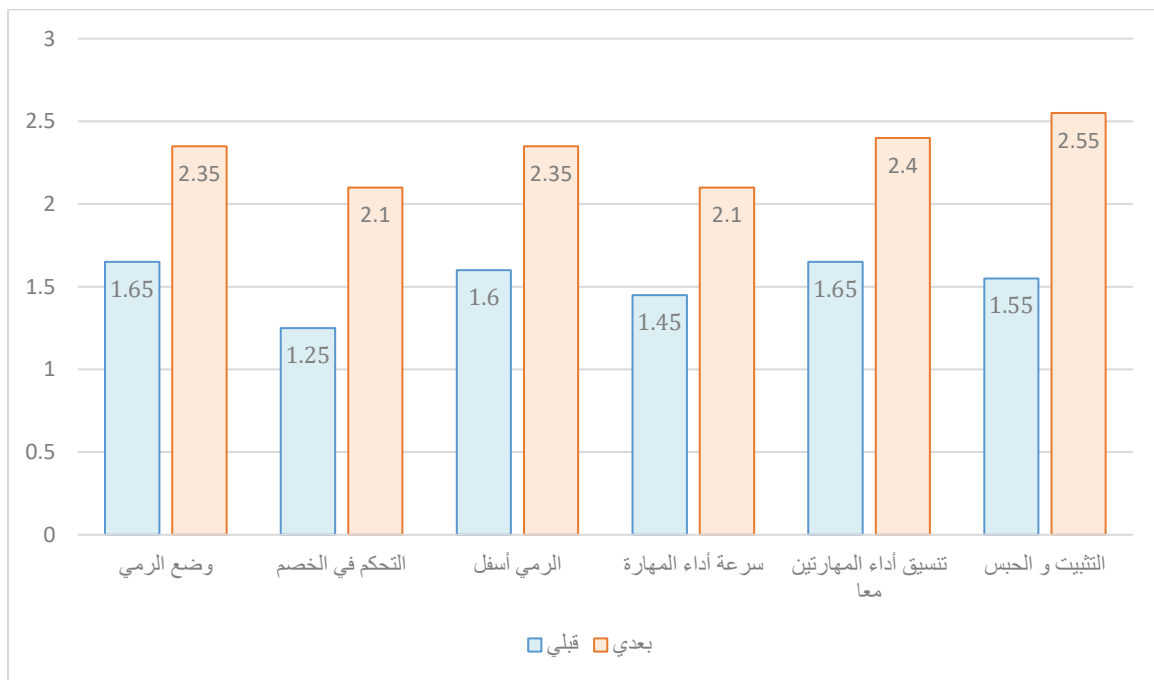
هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اتقان مهارات o-goshi /horn-kesa-gatame تعزى للبرنامج المقترح

الجدول رقم (04) الفروق بين القياس القبلي والبعدي في اتقان مهارات o-goshi /horn-kesa-gatame

قياس بعدي		قياس قبلي		المعايير
SD	X	SD	X	
0,670	2,35	0,587	1,65	وضع الرمي
0,552	2,10	0,444	1,25	التحكم في الخصم
0,587	2,35	0,680	1,60	الرمي أسفل
0,788	2,10	0,604	1,45	سرعة أداء المهارة
0,502	2,40	0,489	1,65	تنسيق أداء المهارتين معا
0,510	2,55	0,686	1,55	التثبيت و الحبس

تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (04) بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي $X=1.65$ بإنحراف معياري $SD=0,587$ بالنسبة لوضع الرمي أما بالنسبة للتحكم في الخصم بلغ المتوسط الحسابي $X=1.25$ بإنحراف معياري $SD=0,444$ و بلغ المتوسط الحسابي $X=1.60$ بإنحراف معياري $SD=0,680$ للنسبة للرمي للأسفل و بالنسبة لسرعة أداء المهارة فقد بلغ المتوسط الحسابي $X=1,45$ بانحراف معياري $SD=0,604$ و بلغ المتوسط الحسابي $X=1,65$ بانحراف معياري $SD=0,489$ بالنسبة لتنسيق أداء المهارتين معا كما بلغ المتوسط الحسابي $X=1,55$ بانحراف معياري $SD=0,686$ بالنسبة للتنبيت و الحبس . أما بالنسبة للقياس البعدي بلغت المتوسطات الحسابية $X=2,35$ ، $X=2.10$ ، $X=2,35$ ، $X=2,35$ ، $X=2,40$ ، $X=2,10$ ، $X=2,55$ ، $X=2,40$ ، $X=2,10$ ، $X=2,55$ ، $SD=0,552$ ، $SD=0,670$ ، $SD=0,510$ ، $SD=0,502$ ، $SD=0,788$ ، $SD=0,587$ الرمي و التحكم في الخصم و الرمي أسفل و سرعة أداء المهارة و التنسيق بين المهارتين و التنبيت و الحبس .



الشكل رقم (12) يوضح الفروق بين القياس القبلي والبعدي في إتقان مهارات 0-

goshi /horn-kesa-gatame

الجدول رقم (05) نتائج إختبار T للفروق بين القياس القبلي والبعدى في إتقان مهارات o-

goshi /horn-kesa-gatame

حجم الأثر R	دلالة الفرق	Sig	DF	قيمة T	SD	X	القياس	
%66	دالة	0,001	19	-3,907	0,587	1,65	قبلي	وضع الرمي
					0,670	2,35	بعدي	
%79	دالة	0,000	19	-5,667	0,444	1,25	قبلي	التحكم في الخصم
					0,552	2,10	بعدي	
%81	دالة	0,000	19	-6,097	0,680	1,60	قبلي	الرمي أسفل
					0,587	2,35	بعدي	
%63	دالة	0,002	19	-3,577	0,604	1,45	قبلي	سرعة أداء المهارة
					0,788	2,10	بعدي	
%81	دالة	0,000	19	-6,097	0,489	1,65	قبلي	تنسيق أداء المهارتين معا
					0,502	2,40	بعدي	
%87	دالة	0,000	19	-7,958	0,686	1,55	قبلي	التثبيت و الحبس
					0,510	2,55	بعدي	

تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (05):

وضع الرمي : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي $X=50.1$ بإنحراف معياري

$SD=0.606$ و بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي $X=2.20$ بإنحراف معياري

$SD=0.523$ حيث بلغت قيمة

T=-5.480 عند درجة حرية Df=19 و بلغ sig =0.000 و هي أقل من $\alpha=0.005$ و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنوياً و بنسبة أثر بلغت R=78% و هي نسبة مقبولة .
التحكم في الخصم : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي X=1.35 بإنحراف معياري SD=0.489 و بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي X=2.00 بإنحراف معياري SD=0.648 حيث بلغت قيمة T=-4.951 عند درجة حرية Df=19 و بلغ sig =0.000 و هي أقل من $\alpha=0.005$ و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنوياً و بنسبة أثر بلغت R=75% و هي نسبة مقبولة .

الرمي أسفل : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي X=1.45 بإنحراف معياري SD=0.686 و بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي X=2.15 بإنحراف معياري SD=0.587 حيث بلغت قيمة T=-4.273 عند درجة حرية Df=19 و بلغ sig =0.000 و هي أقل من $\alpha=0.005$ و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنوياً و بنسبة أثر بلغت R=70% و هي نسبة مقبولة .

سرعة أداء المهارة : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي X=1.35 بإنحراف معياري SD=0.587 و بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي X=2.30 بإنحراف معياري SD=0.571 حيث بلغت قيمة T=-6.190 عند درجة حرية Df=19 و بلغ sig =0.002 و هي أقل من $\alpha=0.005$ و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنوياً و بنسبة أثر بلغت R=81% و هي نسبة مقبولة .

تنسيق أداء المهارتين معا : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي X=50.1 بإنحراف معياري SD=0.512 و بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي X=2.15 بإنحراف معياري SD=0.670 حيث بلغت قيمة T=-4.333 عند درجة حرية Df=19 و بلغ sig =0.000 و هي أقل من $\alpha=0.005$ و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنوياً و بنسبة أثر بلغت R=70% و هي نسبة مقبولة .

التثبيت و الحبس : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي X=1.65 بإنحراف معياري SD=0.745 و بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي X=2.60 بإنحراف معياري SD=0.502 حيث بلغت قيمة T=-5.596 عند درجة حرية Df=19 و بلغ sig =0.000 و هي أقل من $\alpha=0.005$ و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنوياً و بنسبة أثر بلغت R=70% و هي نسبة مقبولة .

هي أقل من $\alpha=0.005$ و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنويا و بنسبة أثر بلغت $R=78\%$ و هي نسبة مقبولة .

- منه تحققت الفرضية الثانية : هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اتقان مهارات o-goshi /horn-kesa-gatame تعزى للبرنامج المقترح .

3-1- عرض و تحليل النتائج الفرضية الثالثة :

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اتقان مهارات ippon-seoi-nage/ kami-shiho-gatame تعزى للبرنامج المقترح

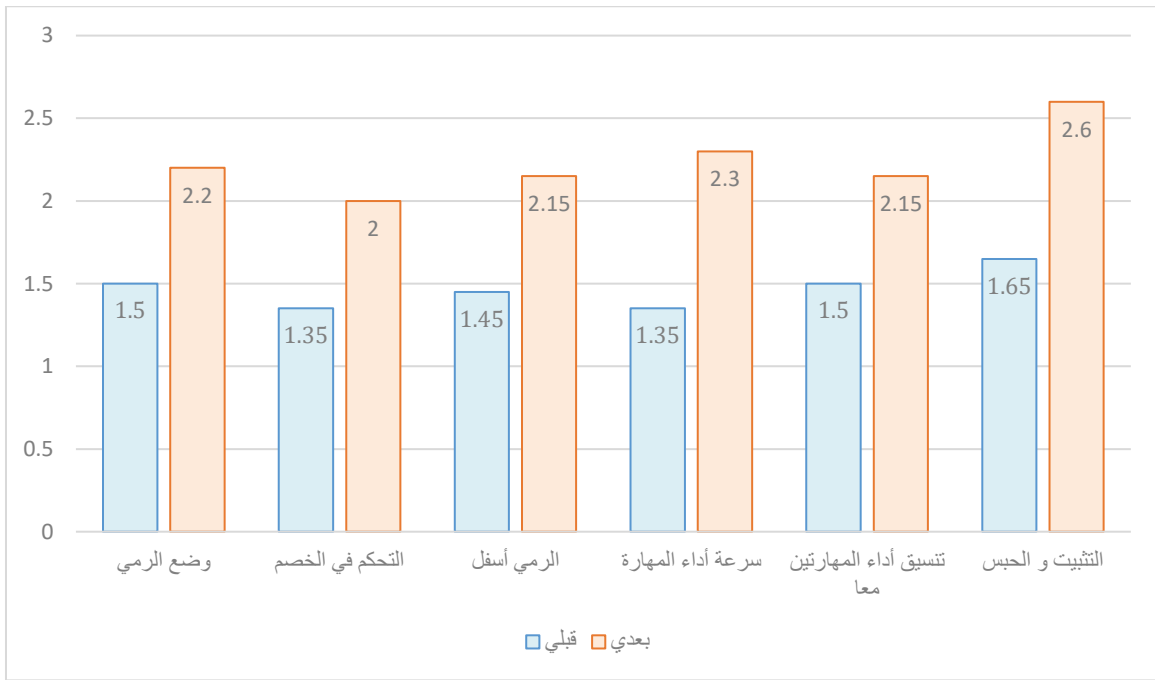
الجدول رقم (06) الفروق بين القياس القبلي والبعدي في اتقان مهارات ippon-seoi-nage/ kami-shiho-gatame

قياس بعدي		قياس قبلي		المعايير
SD	X	SD	X	
0,523	2,20	0,606	1,50	وضع الرمي
0,648	2,00	0,489	1,35	التحكم في

الخصم				
الرمي أسفل	1,45	0,686	2,15	0,587
سرعة أداء المهارة	1,35	0,587	2,30	0,571
تنسيق أداء المهارتين معا	1,50	0,512	2,15	0,670
التثبيت و الحبس	1,65	0,745	2,60	0,502

تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (06) بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي $X=1.50$ بإنحراف معياري $SD=0,606$ بالنسبة لوضع الرمي أما بالنسبة للتحكم في الخصم بلغ المتوسط الحسابي $X=1,35$ بإنحراف معياري $SD= 0,489$ و بلغ المتوسط الحسابي $X=$ $SD=0,686$ لإنحراف معياري للنسبة للرمي للأسفل و بالنسبة لسرعة أداء المهارة فقد بلغ المتوسط الحسابي $X=1.35$ بإنحراف معياري $SD=0,587$ و بلغ المتوسط الحسابي $X=1,50$ بإنحراف معياري $SD= 0.512$ بالنسبة لتنسيق أداء المهارتين معا كما بلغ المتوسط الحسابي $X=1.65$ بإنحراف معياري $SD= 0,745$ بالنسبة للتثبيت و الحبس . أما بالنسبة للقياس البعدي بلغت المتوسطات الحسابية $X=2,20$ ، $X=2,00$ ، $X= 2,15$ ، $X=2,30$ ، $X= 2,15$ ، $X= 2,60$ بالإنحرافات المعيارية $SD= 0,523$ ، $SD= 0,648$ ، $SD= 0,587$ ، $SD= 0,571$ ، $SD= 0,670$ ، $SD= 0,502$ على الترتيب لكل من وضع الرمي و التحكم في الخصم و الرمي أسفل و سرعة أداء المهارة و التنسيق بين المهارتين و التثبيت و الحبس .



الشكل رقم (13) يوضح الفروق بين القياس القبلي والبعدي في إتقان مهارات

ippon-seoi-nage/ kami-shiho-gatame

الجدول رقم (07) نتائج إختبار T للفروق بين القياس القبلي والبعدي في اتقان

مهارات ippon-seoi-nage/ kami-shiho-gatame

حجم الأثر R	دلالة الفرق	Sig	DF	قيمة T	SD	X	القياس	
0,78	دالة	0,000	19	-5,480	0,606	1,50	قبلي	وضع الرمي
					0,523	2,20	بعدي	
0.75	دالة	0,000	19	-4,951	0,489	1,35	قبلي	التحكم في الخصم
					0,648	2,00	بعدي	
0.70	دالة	0,000	19	-4,273	0,686	1,45	قبلي	الرمي أسفل
					0,587	2,15	بعدي	
0.81	دالة	0,000	19	-6,190	0,587	1,35	قبلي	سرعة أداء المهارة
					0,571	2,30	بعدي	
0.70	دالة	0,000	19	-4,333	0,512	1,50	قبلي	تنسيق أداء المهارتين معا
					0,670	2,15	بعدي	
0.78	دالة	0,000	19	-5,596	0,745	1,65	قبلي	التثبيت و الحبس
					0,502	2,60	بعدي	

تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (07):

وضع الرمي : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي $X=1.65$ بإنحراف معياري

$SD=0.587$ و بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي $X=2.35$ بإنحراف معياري

$SD=0.670$ حيث بلغت قيمة

T=-3.907 عند درجة حرية Df=19 و بلغ sig =0.001 و هي أقل من $\alpha=0.005$ و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنوياً و بنسبة أثر بلغت R=66% و هي نسبة مقبولة .
التحكم في الخصم : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي X=1.25 بإنحراف معياري SD=0.444 و بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي X=2.10 بإنحراف معياري SD=0.552 حيث بلغت قيمة T=-5.667 عند درجة حرية Df=19 و بلغ sig =0.000 و هي أقل من $\alpha=0.005$ و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنوياً و بنسبة أثر بلغت R=79% و هي نسبة مقبولة .

الرمي أسفل : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي X=1.60 بإنحراف معياري SD=0.680 و بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي X=2.35 بإنحراف معياري SD=0.587 حيث بلغت قيمة T=-6.097 عند درجة حرية Df=19 و بلغ sig =0.000 و هي أقل من $\alpha=0.005$ و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنوياً و بنسبة أثر بلغت R=81% و هي نسبة مقبولة .

سرعة أداء المهارة : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي X=1.45 بإنحراف معياري SD=0.604 و بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي X=2.10 بإنحراف معياري SD=0.788 حيث بلغت قيمة T=-3.577 عند درجة حرية Df=19 و بلغ sig =0.002 و هي أقل من $\alpha=0.005$ و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنوياً و بنسبة أثر بلغت R=63% و هي نسبة مقبولة .

تنسيق أداء المهارتين معا : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي X=1.65 بإنحراف معياري SD=0.489 و بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي X=2.40 بإنحراف معياري SD=0.502 حيث بلغت قيمة T=-6.097 عند درجة حرية Df=19 و بلغ sig =0.000 و هي أقل من $\alpha=0.005$ و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنوياً و بنسبة أثر بلغت R=81% و هي نسبة مقبولة .

التثبيت و الحبس : بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي X=1.55 بإنحراف معياري SD=0.686 و بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي X=2.55 بإنحراف معياري SD=0.510 حيث بلغت قيمة T=-7.958 عند درجة حرية Df=19 و بلغ sig =0.000 و هي أقل من $\alpha=0.005$ و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنوياً و بنسبة أثر بلغت R=81% و هي نسبة مقبولة .

هي أقل من $\alpha=0.005$ و لهذا كان القرار الإحصائي دال معنوياً و بنسبة أثر بلغت $R=87\%$ و هي نسبة مقبولة .

- منه تحققت الفرضية الثالثة : هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اتقان مهارات ippon-seoi-nage/ kami-shiho-gatame تعزى للبرنامج المقترح .

2- مناقشة و تفسير النتائج :

من المعالجة الإحصائية للبيانات تبين أن جميع الفرضيات تحققت أي أن برنامج المقترح للتدريب العقلي

له تأثير على أداء مهارات الجيدو المدروسة : **horn-kesa-gatame، goshi**

kami-shiho-gatame ، ippon-seoi-nage بكل معاييرها .

و يمكن تفسير هذه النتائج على أساس المعطيات النظرية التالية : إذ يؤكد كل من جوردن (Gordon)، وزمسكوف (Zemskov) 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. وهنا يجب على اللاعب أن يمتلك القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية، وتحليل أداة المنافسة، حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية، وإصدار القرارات دون أي تأخير

أو تردد، وحتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك، يجب عليه تطوير إمكاناته العقلية والارتقاء بها. (عبد الحق، 2011، صفحة 20)

كما أشار مونتي (Monette) إلى دور التدريب العقلي في تحسين الأداء المهاري واكتساب المهارات الجديدة، والقدرة على تنفيذ الخطط، حيث أن اللاعبين يعولون كثيراً على دور التصور والتركيز والانتباه في الأداء المهاري وفي تقليل الأخطاء. (Monette، 1998، صفحة 22)

و هذا ما توافق - من ناحية التدريب العقلي أو أحد مؤثراته و تأثيره على تطور المهارة - مع دراسة كل من بلعيد عقيل عبدالقادر أستاذ مساعد قسم " أ " بمعهد التربية البدنية و الرياضية في جامعة حسيبة بن بوعلي- شلف 2013 بعنوان : فعالية تطبيق برنامج للتصور العقلي البصري في تطوير مستوى الأداء المهاري لرياضيي الكراتي دو، و دراسة قريب ثامر ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة محمد بوضياف المسيلة (2017-2018) بعنوان : دور التدريب العقلي في تطوير الهجوم المعاكس لدى رياضي الكراتي دو.

3- الاستنتاج العام للدراسة :

بعد تحليلنا و مناقشتنا و تفسيرنا للنتائج المتحصل عليها توصلنا إلى إثبات وجود أثر للبرنامج المقترح للتدريب العقلي على بعض مهارات الجودو (horn-kesa-، o-goshi ، gatame ، ippon-seoi-nage ، kami-shiho-gatame) لدى طلبة سنة ثانية ليسانس بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالجلفة .

حيث هناك علاقة طردية ايجابية بين التدريب العقلي و تطور أداء المهارات و منه يمكن تطور أداء بعض المهارات باستخدام برامج التدريب العقلي فهذا الأخير له أثر كبير في تعلم المهارات بجميع أبعاده من استرخاء و تصور عقلي و تركيز الانتباه و هذا ما أثبتته الدراسة الميدانية التي اعتمدنا فيها على عينة من المجتمع المدروس. حيث أن التوفيق الرياضي بين الجانب البدني و العقلي يؤثر على أداء المهارات المطلوبة .

كما أشار تراي (Ghtrey) الى أن التدريب العقلي يعد أحد الأساليب التدريبية التي تدفع العملية التدريبية و التعليمية لتحقيق نتائج أفضل و تشير نتائج الدراسات إلى تأثير هذا النوع

من التدريب بشكل إيجابي على العمليتين ، إذ يشير العديد من المختصين في المجال الرياضي إلى أن استخدام التدريب العقلي المدعم بالأداء العملي يؤدي إلى نتائج أكثر فعالية من استخدام التدريب العملي بمفرده . إن استخدام التدريب العقلي على أداء الحركات ذهنياً في أي لعبة من الألعاب يكون أكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه الحركة أو المهارة.

(Ghtrey ، 1990 ، صفحة 5)

4- الاقتراحات :

في حدود عينة البحث وإجراءاته وبناءً على ما توصل إليه من نتائج توصي الباحثة فيما يلي
بالاقتراحات العلمية والعملية التي رأت أنها تتناسب مع نتائج التي توصلنا إليها في هذه
الدراسة :

- إجراء دراسات في هذا النوع من التدريب والتوفيق بين التدريب العقلي و التدريب البدني .
- توسيع الدراسة على مهارات أخرى.
- إجراء دراسات مشابهة في ألعاب رياضية أخرى .
- دراسة الموضوع على عينة اكبر.
- وجوب إدراج برامج للتدريب العقلي في مناهج التدريب و التعليم أيضا.
- استخدام تمارين من برنامج التدريب العقلي المقترح ليصاحب الأداء لمهاري سواء للرياضي أو للطالب، لرياضة الجيدو أو غيرها .

5- خاتمة الدراسة :

من خلال البحث النظري ، والدراسة الميدانية التي قمنا بها وجدنا أثر للبرنامج المقترح للتدريب العقلي في أداء المهارات المدروسة و للأسف الشديد انه لم تعطى أهمية ومكانة للتدريب العقلي في هذه الرياضة رغم النتائج المتحصل عليها، وهذا راجع إلى غياب

المختصين و نقص من جانب التدريب العقلي لهذه الرياضة وهذا ما يعود بالسلب على الرياضيين و طالب معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية كرياضي و هذا من جانب أداء المهارة و تطويرها، خاصة أداء المهارات المدروسة في بحثنا.

إن رياضة الجودو تتطلب جهد بدني بالإضافة الى جهد عقلي كبير في أداء المهارات . لتمييزها بانسيابية الحركات و مرونتها و سرعة الأداء و الانتقال من مهارات الصراع عاليا إلى مهارات الصراع الأرضي، و من هذا المنطلق نرجو من المختصين في المجال الرياضي بشتى تخصصاتهم وضع برامج تدريبية في مجال التدريب العقلي حسب متطلبات كل رياضة ووضعها في مناهج تدريبية مكملة للتدريب البدني و مصاحبة للتدريب المهاري من خلال تخصيص حصص أو فترات للتدريب العقلي على الأقل .

برغم من أن نتائج الدراساتنا باقية 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.

قائمة المراجع و

المصادر :

- 1 قائمة المصادر
- 2 قائمة المراجع

قائمة المصادر :

- القرآن الكريم، سورة ابراهيم
- الترميذي، كتاب البر و الصلة، رواية الترميذي

قائمة مراجع:

المراجع العربية:

- أحمد عطاء الله عبد اليمين بوداود،(2009) المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي. مركز الكتاب للنشر.
- أسامة كامل راتب. (1997). علم النفس الرياضية/ مفاهيم وتطبيقات (ط 2). القاهرة: دار الفكر العربي.
- إفروجن نبيل. (2014). التصور و التدريب العقلي : تقنيات وكيفية تطبيقها في المجال الرياضي. (11).

- حنفي محمود مختار. (1996). أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي (ط 1). الاردن، عمان: دار زهران.
- دودو بلقاسم. (2009). محاضرات الجيدو للسنة أولى *steps*. الجزائر: جامعة ورقلة.
- ظافر هاشم الكاظمي. (2000). الاعداد الفني والخططي بالتنس (ط 2). بغداد: الدار الجامعية للطباعة والنشر.
- عبد الجبار توفيق البياتي. (2008). الإحصاء و تطبيقاته في العلوم التربوية و النفسية. بغداد: دار إثراء.
- عبد الحلیم محمد عبد الحلیم. (2013). الطرق الحديثة لتعليم الجودو (ط 1). الاسكندرية: دار الوفاء.
- عبد الكريم بو حفص. (2005). الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية و الإنسانية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- عبده علي ، صيف السامراني. (1977). طرق الإحصاء في التربية البدنية و الرياضية . بغداد : جامعة بغداد .
- عبده محمد إبراهيم. (2002). الهوية و القلق و الإبداع. القاهرة: دار القاهرة.
- عدنان يوسف العتوم. (2010). علم النفس المعرفي (النظرية و التطبيق) (ط 2). عمان: دار الميسرة للنشر و التوزيع و الطباعة.
- عزة شوقي الوسيمي. (1999). تأثير برنامج التدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة لدى لاعبي كرة القدم. العين: المؤتمر العلمي للتربية الرياضية لجامعة الامارات العربية المتحدة.
- على لصيف، محمود السامراني. (1973). الإحصاء في التربية الرياضية. بغداد: جامعة بغداد.
- علي جواد الطاهر. (1986). منهج البحث العلمي الأدبي (ط 9). بغداد: مطبعة الديواني.
- عماد صالح عبد الحق. (جانفي، 2011). أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية).

- عمي كمال. (2009). *امكانية ادراج الجودو وعلاقته في التقليل من ظاهرة العنف، رسالة ماجستير. بومرداس، الجزائر.*
- روبرت نايدفر،(1990) ترجمة : محمد رضا ابراهيم، هلال عبد الرزاق، ظاهر هاشم، *دليل الرياضي للتدريب العقلي.* الموصل: دار الحكمة للطباعة والنشر.
- فايزة أحمد خضر. (2011). *تقنيات فن الجودو (ط 1).* القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- فتحي الزيانت. (1998). *الأسس البايولوجية والنفسية للنشاط العقلي المعرفي (سلسلة علم النفس المعرفي) . المنصورة : دار الوفاء .*
- محمد أحمد فؤاد رشوان الشرقاوي. (2017). *تأثير تدريبات المقاومة على أداء بعض مهارات الرمي برجل واحدة للاعبين الجودو (ط 1).* الاسكندرية: دار الوفاء.
- محمد العربي شمعون. (1987). *المجلة الأولمبية. القاهرة: اللجنة الأولمبية .*
- محمد العربي شمعون. (1996). *التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.*
- محمد العربي،جمال عبد النبي شمعون. (1996). *التدريب العقلي في التنس (ط 1).* القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي. (1994). *علم التدريب الرياضي . القاهرة: لمطبعة الثالثة عشر.*
- محمد حسن علاوي. (2000). *علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية (ط 1).* القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب. (1999). *البحث العلمي في التربية و علم النفس الرياضي. دار الفكر العربي.*
- محمد عثمان. (1987). *التعلم الحركي والتدريب الرياضي (ط 1).* الكويت: دار القلم.
- محي الدين مختار. (1995). *بعض تقنيات البحث و كتابة التقرير في المنهجية.* الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- مختاري صبرين. (2017). *أثر مهارة التصور العقلي على أداء بعض معارات الجمباز:الدحرجات(الأمامية،الخلفية و العالية).* الجلفة: جامعة زيان عاشور .

- مراد ابراهيم طرفة. (2001). *الجودو بين النظرية و التطبيق*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مؤنس رشاد الدين. (2007). *المرام في المعاني و الكلام*. بيروت، لبنان: دار الراتب الجامعية.
- نادى أحمد علي عبد المجيد. (2009). *رؤية مستقبلية للنهوض لرياضة الجودو في الوطن العربي (ط 1)*. الاسكندرية: دار لوفاء للطباعة والنشر.
- نزار الطالب، محمود السامرائي. (1975). *مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية*. الموصل : دار الكتاب والطباعة والنشر.
- نشوان عبد الله نشوان. (2000). *تأثير التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة، رسالة ماجستير، غير منشورة . جامعة بغداد*.
- هاره. (1990). *علم لتدريب الرياضي، ترجمة عبد اللطيف (ط 2)*. مطبعة جامعة الموصل.
- هزاع الهزاع. (1989). *موضوعات معاصرة في الطب والحركة*. مجلة الطب الرياضي، سنوية.
- هشام حسان. (2007). *منهجية البحث العلمي (ط 2)*. الجزائر: مطبعة النقطة.
- وجيه محجوب. (2000). *التعلم وجدولة التدريب (ط 1)*. بغداد، بغداد: مكتب عادل للطباعة الفنية.
- وجيه محجوب. (2001). *نظريات التعلم و التطور الحركي (ط 1)*. عمان: دار وائل للنشر.
- ياسر يوسف عبد الرؤوف. (2005). *رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرين (ط 1)*. القاهرة : دار السحاب .
- يحي السيد الحاوي. (دت). *المدرّب الرياضي (ط 1)*. القاهرة: المركز العربي للنشر.
- يحيى كاظم النقيب. (1990). *علم النفس الرياضي (ط 1)*. القاهرة.
- يعرب خيون. (2002). *التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق*. بغداد: مكتب الصخرة للطباعة.

المراجع الأجنبية:

- Day Ghtrey .*Effect Teaching in Physical Education for Secondary School* .
 - Jean M. (Williams) .(1993) .*Op.Cit* .
 - R Sternberg .(2003) .*Cognitive Psychology* .(ط 3) Australia: Thomson – Wadsworth.
 - Richard Monette .(1998) .*Identification and Analysis of the Mental Imagery of SKI Racers* .Canada: UMC CO.
 - Thomas Raymond .(1994) .*La Préparation Psychologique du Sportif* .(ط 2) paris: Vigot.
- .U.S.A .*Sport psyching* .(1992) .ThomasTatlo

الملاحق

ملحق 01: البرنامج التدريبي المقترح

ملحق 02: شبكة الملاحظة

ملحق 03: قائمة السادة المحكمين للبرنامج

ملحق 04: قائمة السادة المحكمين لشبكة الملاحظة

ملحق 05: استمارة رأي السادة المحكمين للبرنامج

ملحق 06: استمارة رأي السادة المحكمين لشبكة الملاحظة

ملحق 07: جداول من برنامج SPSS

ملحق 08: بعض الصور أثناء تطبيق البرنامج

ملحق 03: قائمة السادة المحكمين للبرنامج

الاسم و اللقب	الشهادة	التخصص	الرتبة العلمية	الجامعة
هواري بوشهير	دكتوراه	تدريب رياضي نخبوي	استاذ محاضر أ	عمار ثليجي الأغواط
عادل عاشور	دكتوراه	تسيير موارد بشرية	استاذ محاضر أ	عمار ثليجي الأغواط
جنداوي عبد الرحمان	دكتوراه	إرشاد نفسي رياضي	استاذ محاضر أ	زيان عاشور بولاية الجلفة
بن سالم خديجة	دكتوراه	علم النفس العيادي	استاذ محاضر أ	أحمد دراية بولاية أدرار

ملحق 03: قائمة السادة المحكمين لشبكة الملاحظة :

الاسم و اللقب	الشهادة	التخصص	الرتبة العلمية	الجامعة
هواري بوشهير	دكتوراه	تدريب رياضي نخبوي	استاذ محاضر أ	عمار ثليجي الأغواط
عادل عاشور	دكتوراه	تسيير موارد بشرية	استاذ محاضر أ	عمار ثليجي الأغواط
حرواش لمين	دكتوراه	تسيير موارد بشرية	استاذ محاضر أ	زيان عاشور بولاية الجلفة
رحو عبد القادر رئيس فرع الجودو بالجلفة و مدرب بالنادي الرياضي للهواة الراية بالجلفة				

ملحق 05 :
جامعة زيان عاشور -الجلفة-
معهد العلوم والتقنيات والنشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة رأي السادة المختصين حول برنامج التدريب العقلي المقترح لمهارات :

O-Goshi و Horn Kesa-Gatame
Ippon-Seoi-Nage و kami-Shiho-Gatame

السيد: المحترم
الشهادة المتحصل عليها:
الاختصاص:
شهادات أخرى:
المهنة:
مكان العمل:
تحية وتقدير:

تقوم الطالبة : صبرين مختاري بإنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات و النشاطات البدنية و الرياضية تخصص "تدريب رياضي" تحت إشراف الأستاذ الدكتور: عبد القادر حناط الموسومة بعنوان:

((أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطور بعض تقنيات الجيدو : اوغوشي، إبون سيو ناغي، أون غازا قاتامي و كامى شيهو غاتامي لدى طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية))

و نظرا لما تتمتعون به من خبرة و دراية في هذا المجال يرجى بيان الآتي:

- 1- رأيكم في مدى صلاحية البرنامج المقترح للمهارات المدروسة .
 - 2- إجراء التعديل المناسب و اللازم على البرنامج أو أحد محتوياته عند وجود ضرورة.
 - 3- في حالة كون محتوى البرنامج غير مناسب يرجى ذكر التعديل المناسب لذلك المحتوى.
 - 4- اقتراح وإضافة ما ترونه مناسباً وملائماً.
- ملاحظة: هذه الوثيقة مرفقة بالبرنامج المراد تحكيمة.
شاكرين تعاونكم خدمة للبحث العلمي

ملحق 06 :
جامعة زيان عاشور –الجلفة-
معهد العلوم والتقنيات والنشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة رأي السادة المختصين حول شبكة ملاحظة لمعايير تقييم مهارات :

O-Goshi و Horn Kesa-Gatame
Ippon-Seoi-Nage و kami-Shiho-Gatame

السيد:
المحترم
الشهادة المتحصل عليها:
الاختصاص:
شهادات أخرى:
المهنة:

مكان العمل:

تحية وتقدير:

تقوم الطالبة : صبرين مختاري بإنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة
الماستر في علوم وتقنيات و النشاطات البدنية و الرياضية تخصص "تدريب رياضي"
تحت إشراف الأستاذ الدكتور: عبد القادر حناط

الموسومة بعنوان:

((أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطور بعض تقنيات الجيدو : او غوشي،
إبون سيو ناغي، أون غازا قاتامي و كامى شيهو غاتامي لدى طلبة معهد علوم و تقنيات
النشاطات البدنية و الرياضية))

و نظرا لما تتمتعون به من خبرة و دراية في هذا المجال يرجى بيان الآتي:

5- رأيكم في مدى صلاحية شبكة الملاحظة و المعايير المؤشر عليها في قياس المهارات
المدرسة .

6- إجراء التعديل المناسب و اللازم على المعيار عند وجود ضرورة.

7- في حالة كون شبكة الملاحظة لقياس المهارة المؤشر إليها غير مناسبة يرجى ذكر
التعديل المناسب لتلك المهارة.

8- اقتراح وإضافة ما ترونه مناسباً وملائماً لعينة البحث.

شاكرين تعاونكم خدمة للبحث العلمي
ملاحظة:

- التأشير على التقنيات و المعايير بالقبول أو الرفض أو إعطاء ملاحظات.

- يمكن إضافة أي معيار باعتقادكم يخدم في قياس المهارات المعطاة.

التقنيات	المعايير	القبول (√) الرفض (x)	ملاحظة
طاي ساباكي (وضعية الوقوف) Tai Sabaki			
كيمى كاتا (المسكة) Komi-Kata			
كيزوتشي (إخلال التوازن) Kuzushi			
تقنية او غوشي (رمية مقعدة كبرى) O-Goshi	وضع الرمي Tsukuri		
أورن كيسا قاتامي (أساس مسكة الوشاح)	التحكم في الخصم		
Horn Kesa-Gatame	الرمي أسفل Kake		
	سرعة أداء المهارة		

		تنسيق اداء المهارتين معا	<p>تقنية ايون سيوناغي (رمية الكتف) Ippon-Seoi-Nage و كامي- شيهو-غاتامي (فقل رباعي من الأعلى) kami-Shiho-Gatame</p>
		التثبيت و الحبس	
		وضع الرمي Tsukuri	
		التحكم في الخصم	
		الرمي أسفل Kake	
		سرعة أداء المهارة	
		تنسيق اداء المهارتين معا	
		التثبيت و الحبس	

ملحق 07: جداول من برنامج SPSS

Test échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyen ne	Ecart- type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 معايير وضعية قبلي - معايير وضعية بعدي	-,75000	,71635	,16018	-1,08526	-,41474	-4,682	19	,000
Paire 2 معايير المسكة قبلي - معايير المسكة بعدي	-,45000	,51042	,11413	-,68888	-,21112	-3,943	19	,001
Paire 3 معايير توازن قبلي - معايير توازن بعدي	-,75000	,71635	,16018	-1,08526	-,41474	-4,682	19	,000

Test échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyen ne	Ecart- type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 وضع الرمي قبلي 1 - وضع الرمي بعدي 1	-,70000	,80131	,17918	-1,07503	-,32497	-3,907	19	,001
Paire 2 تحكم في الخصم قبلي 1 - تحكم في الخصم بعدي 1	-,85000	,67082	,15000	-1,16395	-,53605	-5,667	19	,000
Paire 3 الرمي أسفل قبلي 1 - الرمي أسفل بعدي 1	-,75000	,55012	,12301	-1,00746	-,49254	-6,097	19	,000

ملحق 08: بعض الصور أثناء تطبيق البرنامج





