

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

* أ.م.د/ فايزة احمد محمد خضر

مشكلة البحث وأهميته

شهد القرن الحالي تقدماً علمياً ملموساً في جميع نواحي الحياة ومن بينها علوم التربية البدنية والرياضة فقد ارتفع مستوى الأداء الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية عملاً بمبدأ التكامل بين العلوم والمعارف المختلفة والاستفادة منها في الجانب التطبيقي للمجال الرياضي حتى يصل اللاعب إلى اعلي المستويات الرياضية في المواقف التنافسية في مجال تخصصه وما تسمح به قدراته البدنية والمهارية والنفسية والعقلية .

ويساهم التدريب المعرفي في تقديم إجراءات ووسائل تعمل على إمداد اللاعبين بالطرق المناسبة للتحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل من الأداء الحركي .
(١٤ : ٤٠) .

ويعد التدريب العقلي أحد إبعاد التدريب المعرفي حيث يساهم في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات ، فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل أداء المهارات الواحدة وتتابع المهارات مما يساعد اللاعب على تحقيق الأهداف وتطوير إمكانياته العقلية ولهذا فهو يعد جزءاً مهماً من التدريب الرياضي ، كما أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسات الرياضية فحسب ولكن يستخدم في الأداء الحركي بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية فهو يؤدي دوراً هاماً في عملية التعليم التي لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات (١٥ : ٢٥) .
والتدريب العقلي كمفهوم واسع يشمل على العديد من المهارات العقلية منها على سبيل المثال التدريب على الاسترخاء العضلي والعقلي ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه .

ويرى كلا من " أسامه راتب " (٢٠٠٠) ، " محمد العربي " (٢٠٠١) ان التدريب على المهارات العقلية يتم جنباً إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية وذلك من خلال الإعداد طويل المدى ، حيث ان اغفال تلك المهارات العقلية يقلل من فرص الوصول إلى المستويات الرياضية العالية (٢ : ٢٠) (١٥ : ٣٦) .

والتصور العقلي هو احد الإبعاد الهامة في التدريب العقلي حيث يساهم في اكتساب وتنمية المهارات الحركية ، فإثناء تصور الحركة يحدث إستثارة عصبية خفيفة تكفي لحدوث التغذية الراجعة الحسية التي تستخدم في تصحيح المهارات عند محاولة الأداء في المرات التالية، لذلك

* أستاذ مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق

فهو يعتبر من مهارات التدريب العقلي الهامة التي تساهم في الارتفاع بمستوى الأداء المهاري (١٤ : ١٤) .

ويعتبر الانتباه ايضا من الأساسيات لعملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكها المختلفة حيث تبنى عليه العمليات الأخرى كالإدراك والتفكير والتركيز والتوقع ويتمثل مفهومه العام في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين (١٧ : ٣٧) .

وتعتبر رياضة الجودو من الرياضيات النزالية التي تتميز بالسرعة الفائقة مع التوافق الدقيق خلال الأداء المهاري وتتميز بالتغير المستمر بين أوضاع كل من المهاجم (توري-tory) والمدافع (اوكي-okey) بين الهجوم والدفاع والهجوم المخادع والهجوم المركب أو المضاد.

وترى الباحثة ان مهارات الجودو تؤدي بصورة بدنية " عضلية " و "عقلية" بمعنى أن المهارة الحركية ترتبط بالمهارة العقلية ويصعب إقامة حدود بينهما فالأداء الناجح لاى عمل يقتضى اكتساب كل منهما وان اختلفت الأهمية النسبية لهما أثناء الأداء المهاري والمنافسة.

ومن خلال قيام الباحثة بالتدريس لمادة الجودو ومتابعة درجات الطالبات فى هذه المادة لخمس أعوام سابقة لوحظ وجود تباين فى مستوى الأداء المهاري بين الطالبات وارجعت الباحثة ذلك إلى أن هناك عدة عوامل تعمل على إخفاق مستوى الاداء اثناء أداء الرميات وخاصة رميات التضحية تجنبا للإصابة عند الرمي ،او الخوف من تحول الطالبة(التورى Tori) من وضع الرمي من اعلى إلى اللعب الأرضي (كتامى وازا Katame - waza) مما يؤدي إلى انقلاب وضع الصراع ،وهو ما قد يؤدي إلى زيادة التوتر لدى الطالبات ويؤثر بالسلب على مستوى أداء الرميات وانخفاض الدرجات فى الاختبارات التطبيقية وبالتالي يؤدي إلى وجود مستويات متباينة من الأداء المهاري لتلك الرميات ولذلك رأت الباحثة أن استخدام التدريب العقلي قد يؤدي الى تحسين مستويات الأداء المهاري المتباينة . ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة وهى استخدام التدريب العقلي على تحسين المستويات المتباينة من الاداء المهاري

أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب العقلي على تحسين المستويات المتباينة من الأداء المهاري فى رياضة الجودو وتحديد تأثيره على :-

١. بعض المهارات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) .
٢. مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات التضحية بالسقوط على الظهر (توماى ناچى Tomay - nage - سومى جايشى Sumi gaesh - اورا ناچى Uro mage) وبعض مهارات التضحية بالسقوط على الجنب (يوكوجاكي Yoko gake - يوكوجورما Yoko gurmy - اوكى وازا Uki Waza) .

٣. فاعلية البرامج المقترحة للتدريب العقلي على تحسين بعض المهارات العقلية الأساسية. ومستوى كل من الأداء المهارى المرتفع والمنخفض فى بعض مهارات التضحية فى رياضة الجودو.

فروض البحث

١. توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (الأولى ذات المستوى المنخفض) والمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (الثانية ذات المستوى المرتفع) فى تحسين بعض المهارات العقلية (قيد البحث) فى إتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى والثانية.

٢. توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (الأولى ذات المستوى المنخفض) والمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (الثانية ذات المستوى المرتفع) فى تحسين مستوى الأداء المهارى لمهارات الجودو (قيد البحث) فى إتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى والثانية.

٣. توجد نسب تحسن فى المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث لدى كلا من المجموعتين (التجريبية والضابطة) الأولى والثانية (ذات المستوى المنخفض - المستوى المرتفع).
المصطلحات

* التدريب العقلي Mental Training

هو نظام تدريب متتابع ويتضمن الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية وتوظيفها فى تطوير مستوى الأداء الرياضي (١٦ : ٨٦).

* الاسترخاء Relaxation

هو حالة هدوء تنشأ فى الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة لفعالية شديدة أو جهد جسدي شاق (١٣ : ١٤٧).

الاسترخاء العضلي (Mental Relaxation)

هو الاسترخاء الذي يأتي بورة بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العضلي وبالتالي يساهم في خفض التوتر العقلي (١٩٢:١٥)

* التصور العقلي Mental Imagery

هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء (٢ : ١٧).

* تركيز الانتباه Concentration

هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن (١٤ : ٢٣٦).

*الجودو Judo

هو وسيلة دفاعية هجومية راقية تتطلب مهارة فائقة لها قواعدها وأصولها العلمية مستخدما فنونه المختلفة لتحقيق أقصى كفاءة للعقل والجسم (١٠ : ٢٩) .

*مستوى الأداء المهاري Performance level

هو الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها اللاعب من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعليم لاكتساب أو إتقان حركات من النشاط لممارس (٩ : ٢٦٧) .
مستوى الاداء المهاري المنخفض في الأداء

هو مستوى الأداء الذي حققت فيه الطالبة درجات منخفضة في الاختبارات المهارية وكانت درجتها لكل مهارة اقل من سبع درجات . (تعريف اجرائي)
مستوى الاداء المهاري المرتفع في الأداء .

هو مستوى الأداء الذي حققت فيه الطالبة درجات مرتفعة في الاختبارات المهارية وكانت درجتها لكل مهارة من (٧) فأكثر (تعريف اجرائي) .

مهارات التضحية سوتيمي وازا waza - Sutemi
هي مجموعة من مهارات اللعب من أعلي (ناجي وازا) يكون فيها اللاعب (التوري) بالسقوط أولا
لاداء مهارة إما من الخلف أو من الجانب بغرض الفوز بالمباراة (تعريف إجرائي) .
الدراسات السابقة
أولا :- الدراسات العربية

١- قام " احمد عبد العاطى حسين محمد " (٢٠٠٢) (١) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء المهارى لناشئى الملاكمة" وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين احدها تجريبية والاخرى ضابطة ، اشتملت العينة على ناشئى رياضة الملاكمة تتراوح أعمارهم ما بين (١٢-١٤) سنة اختيرت العينة بالطريقة العمدية وكان عددها (٣٠) ناشئى وقد أشارت النتائج إلى إن التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني يؤثر تأثير ايجابيا وفعال على رفع الكفاءة البدنية ومستوى الأداء المهارى ، كما إن التدريب البدني والمهارى المصاحب للتدريب العقلي له تأثير واضح في تحسين ورفع كفاءة القدرات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) وان الجمع والتكامل بين التدريب البدني المهارى والتدريب العقلي يحقق نتائج أفضل من استخدام التدريب البدني والمهارى فقط .

٢- قامت " سهير محمد محمد حافظ " (٢٠٠٣) (٨) بدراسة عنوانها " فاعلية الاسترخاء والتصوير العقلي في تصحيح الاخطاء لدى الناشئين فى رياضة الكاراتية وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمومية وكانت قوامها (١٥) لاعب من الذكور وقد اشارت النتائج الى ان برنامج التدريب العقلي يلعب دورا هاما في تصحيح الاخطاء الفنية للمهارات (قيد الدراسة) .

٣- قام " هيثم احمد ابراهيم محمد زلط " (٢٠٠٦) (٢٥) بدراسة عنوانها "فاعلية استخدام التدريب العقلي على بعض المهارات لدى لاعب المصارعة" وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة للمرحلة (١٣-١٥) سنة قوامها (٢٠) لاعب من القليوبية ، اشتملت العينة الاستطلاعية على (٥) لاعبين وقد اوضحت النتائج ان برنامج التدريب العقلي يؤثر على تطوير مهارات (الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه) كما يؤدي الى تحسين مستوى الاداء المهارى فى رياضة المصارعة ، وان الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه يلعبا دورا هاما فى تحسين مستوى الاداء المهارى .

٤- قامت " براء ابراهيم احمد لطفى " (٢٠٠٧) (٥) بدراسة عنوانها " فاعلية التدريب العقلي على الارتقاء بمستوى متباين من الثقة بالنفس والاداء المهارى فى رياضة المبارزة " وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لأربعة مجموعات (مجموعتين تجريبيتين) إحداهما ذات مستوى منخفض فى الأداء المهارى (لمهارات سلاح الشيش والمهارات العقلية والثقة بالنفس) والاخرى ذات مستوى مرتفع فى الأداء المهارى (لمهارات سلاح الشيش والمهارات العقلية والثقة بالنفس) و(مجموعتين ضابطة) نفس تقسيم المجموعتين التجريبيتين واشتملت العينة على (٢٠) طالبة من كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان الفرقة الثانية ، وتوصلت الباحثة إلى أن برامج التدريب العقلي المقترحة للمجموعات التجريبية قيد البحث (المستوى المنخفض) (المستوى المرتفع) لها تأثير ايجابي على تطوير مستوى الاداء المهارى وبعض المهارات النفسية (قيد البحث) .

ثانيا : الدراسات الاجنبية

١- قام " روشان وآخرون " *Riochan et all* (٢٠٠٠) (٣٧) بدراسة عنوانها " اثر الجمع بين إستراتيجيتين للإعداد ذهنى على تعزيز الأداء فى كره السلة" وقد استخدموا المنهج التجريبي لمجموعتين (تجريبية - ضابطة) اشتملت العينة على (٤٠) لاعب كرة سلة وأسفرت النتائج الى تفوق مجموعة الاسترخاء مع التصور أدت أداء أفضل من مجموعة التحكم فى التهدة فى التغذية الرجعية.

٢- قام " بارالى وآخرون " *Barly et all* (٢٠٠٢) (٢٨) بدراسة عنوانها " تأثير التدريب العقلي بواسطة التغذية الرجعية على أداء السباحين الصغار" واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعتين (تجريبية - ضابطة) بلغ حجم العينة (٣٨) سباحاً تتراوح أعمارهن ما بين (١٤:١١) سنة وأسفرت النتائج إلى أن المجموعة التجريبية تقدمت بصورة اكبر فى مستوى الأداء المهارى عن المجموعة الضابطة .

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لأربعة مجموعات مجموعتين تجريبيتين ومجموعتين ضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدي لكل منهما.

مجتمع البحث

طالبات الفرقة الرابعة تخصص جودو للعام الجامعي ٢٠٠٨-٢٠٠٩ بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق والبالغ عددهن ستة وسبعون طالبة .

عينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وتم استبعاد عدد (٢) طالبة لحصولهن علي الحزام الاسود في الحودو وتمثلت عينة البحث في (٧٤) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة - تخصص جودو تم سحب عينة عشوائية بلغ عددهن (١٠) طالبات لتطبيق التجربة الاستطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية

(٦٤) طالبة وقد تم إيجاد التجانس لمجتمع البحث كما هو موضح بجدول (١)

جدول (١)

التوصيف الاحصائي للعينة الكلية في المتغيرات الأساسية قيد البحث

ن = ٧٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
متغيرات أساسية	السن	٢٠,٤٦	٣,٤٨	١٨,٩١	١,٣٤
	الطول	١٦١,٠٦	٤,٧٣	١٥٩,٤٤	١,٠٣
	الوزن	٥٩,٦٠	٣,١٥	٥٩,٢٣	٠,٣٥
	الذكاء	٣٥,٣١	٤,١١	٤٣,٩١	٠,٢٩
متغيرات بدنية	القوة المميزة بالسرعة	١٠٢,٥	١٦,٥٠	١٠٢,٠٠	٠,٠٩
	تحمل القوة	١٢,٠٨	٢,٤٥	١١,٥٠	٠,٧١
	الرشاقة	٩,٠٨	٢,٦١	٩,٠٦	٠,٠٢
متغيرات عقلية	القدرة على الاسترخاء	٣٥,٩١	٩,١٩	٣٤,٣٤	٠,٥١
	بطاقة مستويات التوتر العضلي				
	الاسترخاء العضلي للرأس	١٥,٠٢	٤,٤١	١٤,٠٤	٠,٦٧
	الاسترخاء العضلي للذراعين	١٥,٠١	٣,٥٢	١٣,٩٩	٠,٨٧
	الاسترخاء العضلي للذراع	١٥,٩٠	٤,٣٢	١٥,٩٢	٠,٠١
	الاسترخاء العضلي للرجلين	١٤,٨٠	٤,١٥	١٤,٨٤	٠,٠٣
	استرخاء العام	٦٢,٤٣	١٦,٤٠	٦١,٨٧	٠,١٠
	مقياس التصور العقلي				
	التصور البعدي	١١,٧٨	٤,٣١	١٠,٩٠	٠,٦١
	التصور السمعي	١١,٥٢	٤,٢٦	١١,٤٤	٠,٠٦
	التصور الحسي حركي	٩,٤٠	٥,٠١	٩,٤٣	٠,٠٢
	التصور الانفعالي	٩,٩٥	٢,١٨	٩,٣٨	٠,٧٨
	التحكم في الصورة	٩,٧٨	٤,٣٤	٩,٤٤	٠,٢٣
	تركيز الانتباه	٧,٨	٣,١٥	٧,١٨	٠,٥٩
مستوى الأداء المهاري	توماي ناجي	٦,٢٠	٦,٤٥	٦,٤٣	٠,١١
	سوجي جايش سومي	٦,٠٣	٥,٣٣	٦,٢٢	٠,١١
	اوراناجي	٥,١٠	٧,١٤	٥,٩١	٠,٣٤
	يوكو جاكى	٥,٣٥	٦,٢٢	٥,٢٨	٠,٠٣
	يوكي جورنا جورما	٦,٤٠	٥,١١	٦,٤٢	٠,٠١
	اوكي وازا	٥,٩٦	٤,٤٨	٥,٩٩	٠,٠٢

يتضح من جدول (١) ان معاملات الالتواء في المتغيرات (قيد البحث) قد تراوحت ما بين

(- ٠,٣٤ + ١,٣٤) أن وقوع المتغيرات تحت المنحنى الاعتدالي والذي يتراوح ما بين ± 3

مما يدل على ان مجتمع البحث يمثل مجتمع اعتدالي متجانس.

تم تقسيم العينة الأساسية إلى أربعة مجموعات :

■ المجموعة التجريبية الأولى ذات المستوى المنخفض فى الأداء المهارى بلغ قوامها (١٦) طالبة .

■ المجموعة الضابطة الأولى ذات المستوى المنخفض فى الأداء المهارى بلغ قوامها (١٦) طالبة.

■ المجموعة التجريبية الثانية ذات المستوى المرتفع فى الأداء المهارى بلغ قوامها (١٦) طالبة.

■ المجموعة الضابطة الثانية ذات المستوى المرتفع فى الأداء المهارى بلغ قوامها (١٦) طالبة.

وتم إيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة الأولى ذات المستوى المنخفض ، والمجموعتين التجريبية والضابطة الثانية ذات المستوى المرتفع فى جميع المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول (٢) ، (٣) .

جدول (٢) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة الأولى
لعينة البحث ذات (مستوى أداء منخفض) $n_1 = 2, n_2 = 16$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة "ت"	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
تغيرات طبيعية	سم	١٠٢,٥٢	١٦,٢٣	١٠٢,٤٥	١٦,٥٢	٠,٠٧	٠,٠١	
	عدد	٤٥,٠١	٥,٢٣	٤٤,٩٣	٥,٢٨	٠,٠٨	٠,٠٤	
	ثانية	٩,١٠	٠,٤٥	٩,٢٨	١,١١	٠,١٨	٠,٠١	
تغيرات عقلية	درجة	٣٤,٥٣	٠,٠٤	٣٤,٧٦	٠,٧٧	٠,٢٣	٠,٠٤	
	بطاقة مستويات التوتر العضلي							
	درجة	١٤,٧٦	٠,٧٥	١٥,١٠	٠,٤٣	٠,٣٤	٠,٠٣	
	درجة	١٤,٩٠	٠,٢٧	١٤,٦٠	٠,٥٨	٠,٣	٠,٠٣	
	درجة	١٥,١٠	٠,٤٤	١٤,٧٠	٠,٧٥	٠,٤	٠,٠٣	
	درجة	١٤,٠٠	٠,٣٣	١٤,٢٠	٠,٤٦	٠,٢	٠,٠٢	
	درجة	٦٢,١٠	٢,٠٩	٦١,٩٠	١,٩٩	٠,٢	٠,٠١	
	مقياس التصور العقلي							
	درجة	١٠,٩٠	٠,٤٥	١١,٧٠	٠,٦٧	٠,٨	٠,٧٦	
	درجة	١١,٠٠	٠,٣٧	١١,٤٠	٠,٨٢	٠,٤	٠,٠٣	
درجة	٨,٦٧	٠,٥٥	٩,٦٠	٠,٣٦	٠,٩٣	٠,٠٩		
درجة	٩,٢٠	٠,٠٤	٩,٧٣	٠,٩٨	٠,٥٣	٠,٠٤		
درجة	٩,١٤	٠,١٣	٩,٦٤	٠,٩٩	٠,٥	٠,٨٣		
درجة	٦,٥٠	٠,١١	٦,٣٣	٠,٨٥	٠,١٧	٠,٠٢		
مستوى الأداء المهاري	درجة	٥,٢٠	١,٠١	٤,٩٤	٠,٧٩	٠,٢٦	٠,٧٨	
	درجة	٥,١٣	٠,٨٨	٤,٦٣	٠,٨٦	٠,٥	١,٥٧	
	درجة	٤,٨٠	١,١٣	٤,١١	١,٤٥	٠,٦٩	٠,٢٢	
	درجة	٤,٢٠	٣,٦٩	٤,٣٥	٣,٩٨	٠,١٥	١,٨٤	
	درجة	٥,٣٦	١,٠٤	٤,٨٠	١,١١	٠,٥٦	١,٤٢	
	درجة	٤,٣٥	٠,٤٦	٤,٢٠	٠,٥٩	٠,١٥	٠,٧٨	

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,١٣

يوضح جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة الأولى في المتغيرات قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة الثانية لعينة البحث ذات
(مستوى أداء المرتفع)

ن=٢١-١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطات	قيمة "ت"
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
بنية التفكير	القوة المميزة بالسرعة	١٧,٠٤	١٠٢,٧١	١٧,١١	١٠٢,٧٥	٠,٠٤	٠,٠١
	تحمل القوة	٥,٢٦	٤٥,٤٨	٥,٣٣	٤٥,٤٦	٠,٠٢-	٠,٠١
	الرشاقة	٠,٢٦	٨,٩٣	٠,٤٣	٨,٨٠	٠,١٣-	٠,٠٢
متغيران عقلية	القدرة على الاسترخاء	٠,٢٣	٣٦,٠٠	٠,٣٥	٣٣,٩٠	٢,١-	٠,٣٣
	بطاقة مستويات التوتر العضلي						
	الاسترخاء العضلي للراس	٠,٢٤	١٤,٩٠	٠,١٧	١٤,٠٠	٠,٩-	٠,٢٠
	الاسترخاء العضلي للذراعين	٠,٣٥	١٥,١٠	٠,٢٣	١٤,٨٠	٠,٣-	٠,٠٥
	الاسترخاء العضلي للجذع	٠,٢٦	١٥,٤٠	٠,٤٦	١٥,٠٠	٠,٤-	٠,٠٥
	الاسترخاء العضلي للرجلين	٠,٢٣	١٤,٧٤	٠,٣٥	١٤,٩٠	٠,١٦	٠,٠٢
	استرخاء العام	٠,٧٩	٦٢,٤٠	١,٠٨	٦٢,٨٠	٠,٤	٠,٠٢
	مقياس التصور العقلي						
	التصور البعدي	١,٠٢	١١,٨٠	٠,٦٦	١١,١٠	٠,٧-	٠,٠٤
	التصور السمعي	٠,٤٥	١١,٦٠	٠,٤٦	١١,٢٠	٠,٤-	١,٣٦
التصور الحسي حركي	٠,٣٦	٩,٢٠	٠,٣٤	٨,٩٠	٠,٣-	٠,٠٤	
التصور الانفعالي	٠,٥٧	٩,٩٥	٠,٤٨	٩,٠٧	٠,٨٨-	٠,٠٨	
التحكم في الصورة	٠,٦٤	٩,٨٧	٠,٣٥	٩,١٠	٠,٧٧-	٠,٠٧	
تركيز الانتباه	٠,٥٣	٦,٩٣	٠,٤٩	٧,٢٣	٠,٣	٠,٠٣	
مستوى الأداء الشهري	توماي ناجي	١,٠١	٦,٢٥	٠,٥٨	٦,٤٠	٠,١٥	٠,٤٩
	سومي جايشي	٠,١٣	٦,٦٠	١,٣١	٦,٣٤	٠,٢٦-	٠,٠١
	اورانا جي	٠,٩٦	٥,٠٩	٠,٩٨	٥,٢٠	٠,١١	٠,١٥
	يوكو جاكى	٠,٤٥	٥,١٦	٠,٧٦	٥,٣٦	٠,٢	٠,٠٢
	يوكي جورما	٠,٨٦	٦,٣٥	١,٠٦	٦,٦٠	٠,٢٥	١,١٧
	اوكي واذا	١,١٣	٦,١٠	٠,٩٥	٦,٠٠	٠,١-	١,٦٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢,١٣

يوضح جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة الأولى في المتغيرات قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

أدوات جمع البيانات

اشتمل البحث على أدوات جمع البيانات الآتية :-

أولا :- الأدوات والأجهزة

- ١- جهاز الرستاميتير لقياس الطول
- ٢- جهاز طبي لقياس الوزن
- ٣- استمارة رأى الخبراء لتحديد مدة البرنامج مرفق (٢)
- ٤- استمارة رأى الخبراء لتحديد عناصر اللياقة البدنية مرفق (٣)
- ٥- استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى مرفق (٤)

ثانيا :- الاختبارات والمقاييس

- ١- الاختبارات البدنية مرفق (٥)
- ٢- اختبار الذكاء مرفق (٦)
- ٣- مقياس القدرة على الاسترخاء مرفق (٦)
- ٤- بطاقة مستويات التوتر العضلى مرفق (٦)
- ٥- مقياس التصور العقلي فى المجال الرياضى مرفق (٦)
- ٦- مقياس تركيز الانتباه مرفق (٦)

١- الاختبارات البدنية:

بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة قامت الباحثة بتحديد عناصر اللياقة البدنية ثم عرضها على السادة الخبراء فى مجال الجودة للاستفادة برأى سيادتهم فى تحديد أنسب العناصر البدنية الخاصة بمستوى أداء بعض مهارات الجودة قيد البحث وفى ضوء آراء الخبراء تم تحديد العناصر البدنية والاختبارات الخاصة بقياسها وقد انفقوا على العناصر الآتية :

- القوة المميزة بالسرعة

- تحمل القوة

- الرشاقة

٢- اختبار الذكاء : إعداد السيد محمد خيرى

- قد تم استخدام هذا الاختبار لمعرفة اعتدالية عينة البحث ، ويقاس هذا الاختبار معامل الذكاء لمرحلة التعليم الجامعي ، ولقد طبق فى العديد من الدراسات العربية المماثلة وكانت معاملاته العلمية عالية حيث تراوح معامل صدق الاختبار ما بين (٠,٧٤-٠,٨٣) ومعامل الثبات ما بين (٠,٧٦ - ٠,٨٨) .

٣- مقياس القدرة على الاسترخاء :

قد أعد هذا المقياس في صورته العربية " محمد علاوى " (١٩٨١) ويتكون من (١٥) عبارة تتيح الفرصة للفرد في التعبير عن قدرته على الاسترخاء العضلي والعقلي عن طريقه الاستجابات اللفظية لعبارات المقياس وفقا لمقياس مدرج من أربع نقاط :

(دائما - احيانا - نادرا - ابدا) .

٤- بطاقة مستويات التوتر العضلي:

قام بإعداده في صورته العربية "محمد العربي شمعون ، ماجدة إسماعيل" (١٩٩٦) ويتكون المقياس من ثلاث أجزاء مقسمة إلى مستويات التوتر والاسترخاء من (١ : ١٠) يتيح الفرصة للمختبر في التعبير عن قدرته على الاسترخاء في أجزاء الجسم المختلفة (الوجه والرقبة والفك - الكتف والصدر والذراعين - البطن والظهر - الفخذ والساق) .

٥ - مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي :

وقام بتعريبه " محمد العربي شمعون ، ماجدة إسماعيل " (١٩٩٦) وقد اشتمل على أربعة مواقف رياضية هي :-

١- الممارسة الفردية

٢- اللعب مع الآخرين

٣- مشاهدة الزميل

٤ - الأداء في المنافسة

وتم الاستجابة لكل موقف وفقا لمقياس تقدير خماسي من خمسة إبعاد وذلك في العبارات الخمس الأولى وهي :-

١- عدم وجود تصور

٢- وجود صورة غير واضحة

٣- صورة متوسطة الوضوح

٤- صورة واضحة

٥- صورة واضحة تماما

٦- شبكة تركيز الانتباه :

اعد صورته العربية " محمد علاوى " (١٩٩٦) ويتكون هذا الاختبار من مجموعة من أرقام من صفر حتى تسعة وتسعون داخل مربعات تقدم للمختبر لمدة دقيقة واحدة ويطلب منه متابعة الأرقام بالترتيب من الرقم الذي يحدد له وذلك بوضع علامة (✓) على هذا المربع ويتم حساب عدد المربعات التي وصل إليها في نهاية الدقيقة مع مراعاة إن يتكون الرقم الذي يتم

تحديده من عديدين ، ويتميز هذا الاختبار بأنه يمكن تقديمه عدة مرات لاختلاف البداية في كل مره إلى جانب إمكانية إعادة توزيع الأرقام إذا استخدم مرات عديدة .

مستوى الأداء المهاري

عن طريق الاستعانة بلجنة مكونه من (٣) محكمين متخصصين في مجال الجودو ذوى خبرة في المجال لا تقل عن ١٥ سنة وذلك لتقييم مستوى الأداء المهاري وتم تقييم كل مهارة علي حدة (١٠ درجات) ولحساب مستوي الاداء المهاري المرتفع والمنخفض تم جمع اعلي درجة حصلت عليها الطالبات وأقل درجة وتم حساب متوسط اعلي وأقل درجة لتحديد المستوي المرتفع والمنخفض.

الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء الدراسات الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية وبلغ عددهن (١٠) طالبات تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الكلي وذلك في الفترة من ٢٨/٩ / ٢٠٠٨ إلى ٢ / ١٠ / ٢٠٠٨ .

المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس (قيد البحث)

أولا : صدق الاختبارات :

تم حساب صدق الاختبارات البدنية والمقاييس العقلية قيد البحث عن طريق صدق التمايز على مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منهما (١٠) طالبات أحدهما تمثل العينة الاستطلاعية والمسحوبة من مجتمع البحث (مجموعة مميزة) والمجموعة الأخرى (أقل تميز) وهن من طالبات الفرقة الثالثة وجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة والغير مميّزة في جميع المتغيرات (قيد البحث)

ن = ٢٠ = ١٠

الاختبارات	المجموعة المميّزة		المجموعة الغير مميّزة		قيمة ت
	س	ع	س	ع	
القوة المميّزة بالسرعة	١٠١,٩	٢,١٦	١٠٠,٦	٢,٨١	١,٣١
تحمل القوة	١٥,٧٠	٢,٣٦	١١,٠٠	٢,٠٠	٤,٨١
الرشاقة	٨,٢٠	٠,١٣	٩,٥٧	٢,٠١	٢,٠٥
القدرة على الاسترخاء	٣٣,٨٠	٠,٢٦	٣٧,١٠	١,٢٨	٧,٥٨
بطاقة مستويات التوتر العضلي					
الاسترخاء العضلي للرأس	١٤,٢٠	٠,١١	١٦,١٠	١,٦٠	٣,٥٥
الاسترخاء العضلي للذراعين	١٤,٧٠	٠,٠٢	١٥,٨٠	١,٠٣	٣,٢٠
الاسترخاء العضلي للجذع	١٥,٠١	٠,٠٩	١٧,٠٢	٠,٨٩	٦,٤٤
الاسترخاء العضلي للرجلين	١٤,٨٥	٠,١١	١٥,٧٠	٠,٨٦	٢,٩٤
استرخاء العام	٦٠,٢٠	٠,١٣	٦٣,٠٤	٠,٩٢	٩,١٧
مقياس التصور العقلي					
التصور البصري	١١,١٦	٠,٠٦	١٢,٠١	٠,٤٣	٥,٨٧
التصور السمعي	١١,١٠	٠,٠٨	١٢,٣٤	٠,٨٧	٣,١٥
التصور الحسي حركي	٩,١٧	٠,١٩	١٠,١٤	٠,٧٥	٢,٤٨
التصور الانفعالي	٩,٠٣	٠,١١	١١,٠٠	٠,٦٦	٨,٨٣
التحكم في الصورة	٩,١٥	٠,٢٢	١٠,٠٤	٠,٢٩	٧,٣٣
تركيز الانتباه	١٨,٠٤	٠,١٦	٨,٤٣	٠,٣٧	١٠,٣٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢,١٠

يوضح جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة في المتغيرات قيد البحث في اتجاه المجموعة المميّزة .

ثانيا : الثبات

تم حساب الثبات للاختبارات والمقاييس قيد البحث بطريقة تطبيق الاختبار وأعادته تطبيقه وبفاصل زمني اسبوع بين التطبيقين الاول والثاني وذلك على العينة الاستطلاعية نفسها والمحسوبة من مجتمع البحث وتم إيجاد معامل الارتباط بين القياسين والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني فى الاختبارات والمقاييس (قيد البحث)

ن = ١٠ = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
القوة المميزة بالسرعة	سم	١٠١,٩	٢,١٦	١٠٠,٩	١,٧٦	٠,٩٥
تحمل القوة	عدد	١٥,٧٠	٢,٣٦	١١,٧٠	١,٥٧	٠,٩١
الرشاقة	ثانية	٨,٢٠	٠,١٣	١٠,٢٦	١,٠٢	٠,٨٨
التخمة على الاسترخاء	درجة	٣٣,٨	٠,٢٦	٣٦,١٠	١,٩٩	٠,٧٩
بطاقة مستويات التوتر العضلي						
الاسترخاء العضلي للرأس	درجة	١٤,٢٠	٠,١١	١٥,٧٤	٠,٨٥	٠,٩٦
الاسترخاء العضلي للذراعين	درجة	١٤,٧٠	٠,٠٢	١٥,٠٤	٠,٤٨	٠,٨٥
الاسترخاء العضلي للجذع	درجة	١٥,٠١	٠,٠٩	١٧,١٠	٠,١٩	٠,٨٤
الاسترخاء العضلي للرجلين	درجة	١٤,٨٥	٠,١١	١٥,٣٤	٠,٣٨	٠,٩١
استرخاء العام	درجة	٦٠,٢٠	٠,١٣	٦٤,٣٢	٠,١٧	٠,٩٣
مقياس التصور العقلي						
التصور البصرى	درجة	١١,١٦	٠,٠٦	١٢,٠٥	٠,٢٣	٠,٧٨
التصور السمعي	درجة	١١,١٠	٠,٠٨	١٢,٣٦	٠,٤٨	٠,٨٦
التصور الحسي حركي	درجة	٩,١٧	٠,١٩	١٠,٤٠	٠,٦٦	٠,٨٥
للتصور الانفعالي	درجة	٩,٠٣	٠,١١	١٠,٩٦	٠,٤٥	٠,٩١
للتحكم فى الصورة	درجة	٩,١٥	٠,٢٢	١٠,٨٨	١,٤٩	٠,٨٤
تركيز الانتباه	درجة	٨,٠٠	٠,٢٦	٧,٨٠	٠,٣٧	٠,٩٣

قيمة (ر) الجدولية عن مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠,٦٣

يوضح جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثانى لجميع المتغيرات قيد البحث فما يشير إلى معاملات ثبات عالية .

البرامج المقترحة

البرامج المقترحة للتدريب العقلي :

قامت الباحثة بتصميم البرامج المقترحة للتدريب العقلي وذلك لتحديد الأجزاء الأساسية للبرامج

العقلية من خلال :

- تحليل البحوث والدراسات المرتبطة فى مجال البحث .
- تحليل المراجع والكتب العلمية المتخصصة فى هذا المجال .
- استطلاع رأى الخبراء .

الهدف من البرنامج

تنمية المهارات العقلية :

- ١- القدرة على الاسترخاء العضلي والعقلي .
- ٢- مهارة التصور العقلي العام .
- ٣- القدرة على زيادة تركيز الانتباه .

الهدف

- تحسين مستوى الأداء في بعض مهارات التوضيحية (توماى ناجى - سومى جايش - اوراناجى - يوكوجاكي - يوكو جورما - اوكى وازا)

أسس وضع البرامج

- استخدام الفرق بين الإنقباض والانبساط للوصول إلى أفضل مستوى من الإسترخاء العضلي .
- استخدام الربط بين الرموز (رمز الشهيق ورمز الزفير) للوصول إلى أفضل مستوى من الإسترخاء العقلي .
- استخدام أبعاد التصور العقلي (البصرى - السمعى - الحس حركى - الإنفعالي) للوصول إلى أفضل النتائج .

أولا : البرنامج العقلي لمرحلة التوافق الأولى لمستوى الأداء المنخفض :

إشتمل البرنامج المقترح على مجموعة من المحاور والأبعاد هي :

المحور الأول : التدريب العقلي الأساسي :

البعد الأول : الإسترخاء العضلي .

البعد الثاني : الإسترخاء العقلي .

المحور الثاني : المهارات العقلية العامة بعد التصور العقلي العام .

المحور الثالث : مهارات الإنتباه .

المحور الرابع : التصور والإنتباه لبعض مهارات التوضيحية لرياضة الجودو .

- المدة الزمنية المحددة لتطبيق البرنامج العقلي (لمرحلة التوافق الأولى - مستوى الأداء المنخفض) :-

تم عرض استمارة استطلاع للسادة الخبرة لتحديد الفترة الزمنية ، عدد مرات التدريب ، زمن الوحدة التدريبية وقد توصلت إلى نسبة ٨٠% من آراء الخبراء وعلى ضوء نتائج الخبراء تم تحديد مدة البرامج (٩) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعيا أيام (الأحد - الاثنين - الثلاثاء - الخميس) من كل أسبوع ويستغرق زمن الوحدة التدريبية (٦٠) دقيقة لكل وحدة فى التدريب العملى على بعض المهارات التوضيحية لرياضية الجودو وذلك من الساعة ٨ صباحا تم

تقسيم الوحدة إلى (٣٠) دقيقة تدريب عقلي ، (٣٠) دقيقة للتدريب على مهارات التضحية لرياضة الجودو (قيد البحث) وحمل تدريب من ٥,٠ الى ٧,٠% .

• محتوى البرنامج العقلي (لمرحلة التوافق الأولى - مستوى الأداء المنخفض) :

المحور الأول : التدريب العقلي الأساسي .

- البعد الأول : الاسترخاء العضلي .

يمثل هذا البعد أحد الأبعاد التمهيديّة في برنامج التدريب العقلي المقترح وقد تم استخدام طريقة الاسترخاء التعاقبي progressive Relaxation لتنفيذ هذا البعد والتي تتضمن سلسلة من الانقباضات العضلية يتبعها استرخاء تام أي أنه يهدف إلى التمييز بين الانقباض والانبساط كمدخل للوصول إلى الاسترخاء العضلي العميق ، مع مراعاة أن يتم الانتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الاسترخاء في جميع المجموعات العضلية .

وقد أستمّر هذا البعد (٣٦) وحدة تدريبية بزمّن قدرة (٣٧٥) دقيقة وبنسبة قدرها ٣٤,٧% من زمن البرنامج العقلي .

- البعد الثاني الاسترخاء العقلي:

يعتبر هذا البعد أحد الأبعاد التمهيديّة في برنامج التدريب العقلي المقترح وقد تم استخدام أسلوب التحكم في التنفس لتنفيذ هذا البعد باعتبار أن مهارة التنفس العميق الصحيح هي المفتاح الرئيسي لاكتساب الاسترخاء العقلي والتحرر من التوتر والقلق وقد أعتمد ذلك على أداء مجموعة من تدريبات التنفس .

وقد أستمّر هذا البعد (٣٠) وحدة تدريبية بزمّن قدرة (١٤٤) دقيقة وبنسبة قدرها ١٣,٣% من زمن البرنامج العقلي ، وبذلك قد بلغ الاسترخاء العضلي والعقلي زمن قدره (٥١٩) دقيقة وبنسبة قدرها ٤٨% من زمن البرنامج العقلي .

• المحور الثاني : المهارات العقلية العامة :

البعد الأول : التصور العقلي لعالم :

يعتبر هذا البعد من الأبعاد الهامة عن برنامج التصور العقلي المقترح والذي يعكس بوضوح تأثير مرحلة التدريب العقلي في البرنامج ، حيث الأهمية التدريبية على هذه المهارة العقلية وإتقانها قبل توظيفها عن النشاط الرياضي التخصصي ، ويعتمد هذا البعد على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة يمكن التحكم فيها . وقد أستمّر هذا البعد (٢٧) وحدة تدريبية بزمّن قدرة (٢٢٨) وبنسبة قدرها (٢١%) من زمن البرنامج العقلي .

• المحور الثالث : مهارات الإنتباه

البعد الأول : إنتباه عام .

ويعنى إدراك العديد من الأحداث فى وقت واحد البعد الثانى : تركيز الإنتباه .
هو " القدرة على تشتيت الإنتباه على حثيه مختار لفترة من الزمن وعادة ما يسمى بمدى الإنتباه
ويختلف القدرة على تركيز الإنتباه بين اللاعبين فالبعث لديه قدرة كبيرة على التركيز دون
الآخرين .

وقد أستمر هذا البعد (٢٧) وحدة تدريبية بزمن قدره (١٧.٧) دقيقة وبنسبة قدرها:

(١٦,٣ %)

• المحور الرابع : التصور والإنتباه لبعض مهارات التضحية لرياضة الجودو

البعد الأول : تصور المهارات الأساسية لبعض مهارات التضحية المقترح

يعتبر هذا البعد من الأبعاد الهامة فى برنامج التوافق الأولى المقترح لمستوى الأداء المنخفض
والذى يعكس بوضوح تأثير مرحلة المقترح لمستوى الأداء المنخفض والذى يعكس بوضوح
تأثير مرحلة التدريب العقلى فى البرنامج حيث يتم تنمية القدرة على تصور بعض مهارات
التضحية لرياضة الجودو والتحكم فى آدائها بالطريقة المطلوبة ، فهو يعتمد على تكوين صورة
عقلية أولية والتدرج بها لتكون صورة عقلية واضحة عن تحسين أداء لبعض مهارات التضحية
لرياضة الجودو والوصول بها إلى مستوى الأداء المطلوب.

كذلك يؤثر الإنتباه تأثيراً قويا على تنمية المهارات قيد البحث لما يقوم به من رفع درجة التوجه
والتدقيق واليقظة نحو بعض المثيرات التى تؤثر تأثيرا مباشرا على أداء المهارات العملية.

وقد أستمر هذا البعد (١٢) وحدة تدريبية بزمن قدره (١٥٦) دقيقة وبنسبة قدرها:

(١٤,٤) من زمن البرنامج العقلى .

وبذلك فقد أستمر إجمالى بعد التصور العقلى العام والمهارى (٢٧) وحدة تدريبية بزمن قدره:

(٣٨٤) دقيقة وبنسبة قدرها (٣٥,٦) من البرنامج العقلى .

ثانيا : البرنامج العقلى الثانى (المستوى الأداء المرتفع)

الهدف من البرنامج

تنمية المهارات العقلية

١- القدرة على الاسترخاء العضلى والعقلى.

٢- التصور العقلى العام.

٣- التصور العقلى متعدد الأبعاد .

٤- التصور العقلى المهارى .

٥- القدرة على زيادة تركيز الانتباه (عام - تركيز إنتقاء إنتباه) بهدف تحسين مستوى الأداء فى بعض مهارات التوضيحية لرياضة الجودو وقد إشتمل البرنامج المقترح على مجموعة من المحاور والأبعاد هى :

المحاور والأبعاد الخاصة بالتدريب العقلى :

المحور الأول : التدريب العقلى الأساسى :

البعد الأول : الإسترخاء العضلى

البعد الثانى : الإسترخاء العضلى

المحور الثانى : المهارات العقلية العامة :

بعد التصور العقلى العام .

المحور الثالث : المهارات العقلية الخاصة :

بعد التصور العقلى متعدد الأبعاد .

المحور الرابع : الإنتباه .

المحور الخامس : التصور والإنتباه لبعض مهارات التوضيحية لرياضة الجودو .

• المدة الزمنية المحددة لتطبيق البرنامج العقلى لمرحلة التثبيت والإتقان لمستوى الأداء

المرتفع :

تم تحديد مدة البرنامج (٩) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعيا أيام (الأحد - الاثنين - الثلاثاء - الخميس) من كل اسبوع للمجموعة التجريبية ويستغرق زمن الوحدة التدريبية (٦٠) دقيقة لكل وحدة تم تقسيم الوحدة إلى (٣٠) دقيقة تدريب عقلى ، (٣٠) دقيقة للتدريب على بعض مهارات التوضيحية لرياضة الجودو وقد تم تدريب أفراد العينة من الساعة الثانية عشر إلى الواحدة ظهرا وبذلك بلغ إجمالى عدد الوحدات التدريبية فى البرنامج المقترح (٣٦) وحدة تدريبية .

محتوى البرنامج العقلى لمرحلة التثبيت والإتقان (مستوى الأداء المرتفع) .

المحور الأول : التدريب العقلى الأساسى :

البعد الأول : الاسترخاء العضلى

يمثل هذا البعد أحد الأبعاد التمهيديّة فى برنامج التدريب العقلى المقترح كما سبق ذكره فى

البرنامج الأول (مرحلة التوافق الأولى) ، وقد أستمر هذا البعد (٣٦) وحدة تدريبية بزمن

قدره (١٣٦) دقيقة وبنسبة قدرها (٩,٨ %) من زمن البرنامج العقلى .

البعد الثانى : الاسترخاء العقلى "

يعتبر هذا البعد أحد الأبعاد التمهيدية في برنامج التدريب العقلي المقترح كما سبق ذكره في البرنامج الأول (مرحلة التوافق الأولى) ، وأستمر هذا البعد (٣٦) وحدة تدريبية بزمن قدره (٩٠) دقيقة وبنسبة (٨,٣%) من زمن البرنامج العضلي .

وبذلك فقد أستمر إجمالي بعد الاسترخاء العضلي والعقلي (٣٦) وحدة تدريبية بزمن قدره (٣٠٤) دقيقة وبنسبة قدرها (٢٨,١٥%) من زمن البرنامج العقلي .

المحور الثاني : المهارات العقلية العامة :

البعد الأول : التصور العقلي العام :

يعتبر هذا البعد من الأبعاد الهامة في برنامج التدريب العقلي المقترح ، كما ذكر في البرنامج الأول (مرحلة التوافق الأولى) .

وقد أستمر هذا البعد (٣٠) وحدة تدريبية بزمن قدره (١٧١) دقيقة وبنسبة قدرها (١٥,٨%) من زمن البرنامج العقلي .

المحور الثالث : المهارات العقلية الخاصة :

البعد الأول : التصور العقلي متعدد الأبعاد :

يهدف هذا البعد إلى تناول الأبعاد البصرية السمعية ، الحس حركية ، والانفعالية المرتبطة بالأداء ومحاولة الارتقاء بهذه الأبعاد بطريقة متكاملة حتى يمكن التقدم بعملية التدريب العقلي ، وقد أستمر هذا البعد (٢٧) وحدة تدريبية بزمن قدره (٢١٠) دقيقة وبنسبة قدره (١٩,٤%) من زمن البرنامج العقلي .

المحور الرابع : مهارات الانتباه

البعد الأول : إنتباه عام .

سبق شرحه في برنامج مرحلة التوافق الأولى .

البعد الثاني : إنتقاء الإنتباه .

يمثل إحدى المهارات الأساسية في الإنتباه وهو القدرة على إختيار المثيرات أو الرموز الصحيحة الواجب على اللاعب تركيز الإنتباه عليها من بين العديد من المتغيرات غير المرتبطة.

البعد الثالث : تركيز الإنتباه - سبق شرحه في برنامج مرحلة التوافق الأولى .

وقد أستمر هذا البعد (٢٤) وحدة تدريبية بزمن قدرة (٢١٣) دقيقة بنسبة قدرها (١٩,٧%).

المحور الخامس:التصور العقلي والانتباه لبعض مهارات التضحية لرياضة الجودو.

وقد أستمر هذا البعد (١٥) وحدة تدريبية بزمن قدرة (١٨٢) دقيقة وبنسبة قدرها (١٦,٩%) من زمن البرنامج العقلي ، وبذلك فقد أستمر إجمالي بعد التصور العقلي العام والتصور العقلي متعدد الأبعاد والمهارى (٣٠) وحدة تدريبية بزمن قدرة (٥٦٣) دقيقة بنسبة مئوية

(٥٢,١٣%) من زمن البرنامج العقلي ، يؤثر برنامج الأتقان والتثبيت لبعض مهارات التوضيحية لرياضة الجودو عن طريق برنامج التصور العقلي على اللاعب بالإيجاب مما يؤثر على تحسين الوعى البصرى والنحسى والسمعى عند تنفيذ وأداء المهارة ، كما يؤثر الإنتباه بأه كاله المختلفه على اللاعب بالقدرة على إختبار المثيرات الصحيحة والتركيز عليها .

ثالثاً : برنامج التدريب العملى لبعض مهارات التوضيحية لرياضة الجودو قيد البحث أشتمل البرنامج المقترح على مجموعة من المحاور وهى :

المحور الأول : الإحماء .

المحور الثانى : الإعداد البدنى والمهارى

المحور الثالث : الجزء التطبيقى .

المحور الرابع : تمرينات التهيئة .

المدة الزمنية للبرنامج

تم تحديد مدة البرنامج (٩) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعيا أيام (الأحد - الاثنين - الثلاثاء - الخميس) استغرق زمن الوحدة (٣٠) دقيقة للمجموعة التجريبية الاولى والثانية .

محتوى البرنامج

• المحور الأول : الإحماء

وقد أستمر هذا البعد (٣٦) وحدة تدريبية بزمن قدرة (٧٠٨) دقيقة وبنسبة قدرها (١٠%) من زمن البرنامج البدنى .

• المحور الثانى : الإعداد البدنى والمهارى

الإعداد البدنى

هو عبارة عن مجموعة مختلفة من تمرينات تخدم العناصر الأساسية للياقة البدنية مثل تمرينات للقوة المميزة بالسرعة - تمرينات للرشاقة - تمرينات لتحمل القوة والتي يقوم بالعمل على رفع مستوى المهارة عند الأداء .

التدريب المهارى :

وقد أستمر هذا البعد (٣٦) وحدة تدريبية بزمن قدرة (٥٤٠) دقيقة بنسبة قدرها (٥٠%) من زمن البرنامج البدنى .

المجموعة الضابطة (الأولى والثانية) :

قامت الباحث باستخدام الطريقة التقليدية المتبعة بالكلية والتي تبدأ بالإحماء والأداء البدنى العام والخاص ثم تطبيق التدرينات البدنية والمهارية بنفس الطريقة التى تم تطبيقها على المجموعة التجريبية الأولى والثانية ويكون الاختلاف فقط فى تطبيق برامج التدريب العقلى التى طبقت على المجموعة التجريبية الأولى والثانية .

القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث اعتباراً من يوم الأحد الموافق ٥ / ١٠ / ٢٠٠٨ إلى يوم الخميس الموافق ٩ / ١٠ / ٢٠٠٨ .

تطبيق البرامج المقترحة للتدريب العقلي :

تم تطبيق البرامج المقترحة على مجموعة البحث التجريبية الأولى والثانية (ذات المستوى المنخفض والمستوى المرتفع) اعتباراً من يوم الأحد الموافق ١٢ / ١٠ / ٢٠٠٨ حتى يوم الخميس الموافق ١٨ / ١٢ / ٢٠٠٨ لمدة (٩) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً ، المجموعة الضابطة الأولى والثانية (ذات المستوى المنخفض والمستوى المرتفع) فقد تم التدريب بالطريقة المعتادة بالكلية في نفس الأيام مع توافر نفس الظروف حتى تكون الظروف موحدة.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك يوم الأحد الموافق ٢١ / ١٢ / ٢٠٠٨ حتى يوم الخميس الموافق ٢٤ / ١٢ / ٢٠٠٨ . مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في القياسات القبلية .

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج

١ - النتائج المرتبطة بفاعلية التدريب العقلي على تحسين بعض المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) لدى طالبات كلية التربية الرياضية بنات .

جدول (٦) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية الأولى والضابطة الأولى في بعض المهارات العقلية (مستوى أداء منخفض)

$$١٦ = ٢ن = ١٠$$

المتغيرات	المجموعة التجريبية الأولى				قيمة "ت"	م ف	المجموعة الضابطة الأولى				م ف	قيمة "ت"	
	القياس القبلي		القياس البعدي				القياس القبلي		القياس البعدي				
	ع	س	ع	س			ع	س	ع	س			
القدرة على الاسترخاء	١٠	٣٤	١٠	٣٢	٧,٣	٢	١٠	١٠	٣٢	١٠	٣٤	٢	١٠
بطاقة التوتر	١٠	٥٣	١٠	٤٣	٠	٤٣	١٠	٣٣	١٠	٤٣	١٠	٣٣	١٠
الاسترخاء العضلي للراس	١٠	٧٦	١٠	٧٥	١٠	٧٤	١٠	٩٥	١٠	٧٤	١٠	٩٥	١٠
الاسترخاء العضلي للذراعين	١٠	٩٠	١٠	٩٢	٣٣	٨	١٠	٤٨	١٠	٣٣	٨	٤٨	١٠
الاسترخاء العضلي للجذع	١٠	١٠	١٠	٩٣	١٩	٠,٧	١٠	٦٦	١٠	١٩	٠,٧	٦٦	١٠
الاسترخاء العضلي للرجلين	١٠	١٠	١٠	٩٣	١٨	٢	١٠	٧٥	١٠	١٨	٢	٧٥	١٠
استرخاء العام	١٠	٦٢	١٠	٩٩	١٩	١٠	١٠	٤٨	١٠	١٩	١٠	٤٨	١٠
مقياس التصور	١٠	٩	١٠	٩٦	٧,٧	٢	١٠	٩٩	١٠	٧,٧	٢	٩٩	١٠
التصور البصري	١٠	٩	١٠	٩٦	٧,٧	٢	١٠	٩٩	١٠	٧,٧	٢	٩٩	١٠
التصور السمعي	١٠	١١	١٠	٩٨	١٩	٣	١٠	٤٧	١٠	١٩	٣	٤٧	١٠
التصور الحسي حركي	١٠	٧	١٠	٩٤	٢٢	٥	١٠	٧٨	١٠	٢٢	٥	٧٨	١٠
التصور الانفعالي	١٠	٩,٢	١٠	٩٣	٩,٧	٤	١٠	٣٦	١٠	٩,٧	٤	٣٦	١٠
التحكم في الصورة	١٠	٩,١	١٠	٩٣	٩,٦	١	١٠	٥٩	١٠	٩,٦	١	٥٩	١٠
تركيز الانتباه	١٠	٦,٥	١٠	٩٣	٦,٣	٢	١٠	٢٩	١٠	٦,٣	٢	٢٩	١٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٥٠) = ٢,١٣

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح القياس البعدي في المهارات العقلية ووجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة الأولى في المتغيرات (الاسترخاء العضلي - رأس - الاسترخاء العضلي للذراعين - التصور البصري - التصور الحسي حركي - تركيز الانتباه) لصالح القياس البعدي وعدم وجود فروق داله في باقي المتغيرات.

المتغير	المجموعة الضابطة الأولى		المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة الضابطة الثانية		المجموعة التجريبية الثانية	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
الاسترخاء العضلي - رأس	1.2	1.1	1.3	1.2	1.4	1.3	1.5	1.4
الاسترخاء العضلي للذراعين	2.1	2.0	2.2	2.1	2.3	2.2	2.4	2.3
التصور البصري	3.5	3.4	3.6	3.5	3.7	3.6	3.8	3.7
التصور الحسي حركي	4.2	4.1	4.3	4.2	4.4	4.3	4.5	4.4
تركيز الانتباه	5.1	5.0	5.2	5.1	5.3	5.2	5.4	5.3
المتغير (غير محدد)	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية الثانية والضابطة الثانية في

ن = ١٦ = ن'

المهارات العقلية (مستوى أداء مرتفع)

المتغيرات	المجموعة التجريبية الثانية				قيمة "ت"	م ف	المجموعة الضابطة الثانية				قيمة "ت"	م ف		
	القياس القبلي		القياس البعدي				القياس القبلي		القياس البعدي					
	ع	س	ع	س			ع	س	ع	س				
القدرة على الاسترخاء	٣٣,٠	٠,٠	٢٦,٠	٠,٠	٦٦,٦	٧,٥	٠,٠	٢٦,٠	٠,٠	٦٦,٦	٧,٥	٠,٠	٢٦,٠	٠,٠
بطاقة التوتر	١٤,٠	٠,٠	١٣,٠	٠,٠	٥٥,١	٧,٢	٠,٠	١٣,٠	٠,٠	٥٥,١	٧,٢	٠,٠	١٣,٠	٠,٠
الاسترخاء العضلي للراس	١٤,٠	٠,٠	١٣,٠	٠,٠	٥٨,٠	٧,٦	٠,٠	١٣,٠	٠,٠	٥٨,٠	٧,٦	٠,٠	١٣,٠	٠,٠
الاسترخاء العضلي للزراعين	١٥,٠	٠,٠	١٢,٠	٠,٠	٦٠,٢	٧,٥	٠,٠	١٢,٠	٠,٠	٦٠,٢	٧,٥	٠,٠	١٢,٠	٠,٠
الاسترخاء العضلي للجذع	١٤,٠	٠,٠	١٢,٠	٠,٠	٧٨,٢	٩,٧	٠,٠	١٢,٠	٠,٠	٧٨,٢	٩,٧	٠,٠	١٢,٠	٠,٠
الاسترخاء العام	٦٢,٠	٠,٠	٥٧,٠	٠,٠	١٢٢,٠	٣٦,٠	٠,٠	٥٧,٠	٠,٠	١٢٢,٠	٣٦,٠	٠,٠	٥٧,٠	٠,٠
مقياس التصور	١١,٠	٠,٠	٩,٦	٠,٠	٢٨,٩	٤,٠	٠,٠	٩,٦	٠,٠	٢٨,٩	٤,٠	٠,٠	٩,٦	٠,٠
التصور البصري	١١,٠	٠,٠	٩,٦	٠,٠	٢٨,٩	٤,٠	٠,٠	٩,٦	٠,٠	٢٨,٩	٤,٠	٠,٠	٩,٦	٠,٠
التصور السمعي	٨,٩	٠,٠	٨,٠	٠,٠	٦٠,٥	٧,٨	٠,٠	٨,٠	٠,٠	٦٠,٥	٧,٨	٠,٠	٨,٠	٠,٠
التصور الحسي حركي	٩,٠	٠,٠	٧,٦	٠,٠	٣٦,٢	٦,٨	٠,٠	٧,٦	٠,٠	٣٦,٢	٦,٨	٠,٠	٧,٦	٠,٠
التصور الانفعالي	٩,١	٠,٠	٧,٧	٠,٠	١٧,١	٧,٩	٠,٠	٧,٧	٠,٠	١٧,١	٧,٩	٠,٠	٧,٧	٠,٠
التحكم في الصورة	٧,٢	٠,٠	٧,٠	٠,٠	١٩,٨	٣,٠	٠,٠	٧,٠	٠,٠	١٩,٨	٣,٠	٠,٠	٧,٠	٠,٠
تركيز الانتباه	٣,٠	٠,٠	٢,٠	٠,٠	١٩,٨	٣,٠	٠,٠	٢,٠	٠,٠	١٩,٨	٣,٠	٠,٠	٢,٠	٠,٠

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢,١٣

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح القياس البعدي في المهارات العقلية ووجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة الثانية في جميع المتغيرات ولصالح القياس البعدي ما عدا (تركيز الانتباه).

جدول (٨) دلالة الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة الأولى (مستوى الأداء المنخفض) والمجموعتين التجريبية والضابطة الثانية (مستوى الأداء المرتفع) في بعض المهارات العقلية

$$ن = ١ = ٢ = ١٦$$

المتغيرات	المجموعة الأولى (مستوى منخفض) قياس بعدي				قيمة "ت"	م	المجموعة الثانية (مستوى مرتفع) قياس بعدي				قيمة "ت"	م	
	الضابطة		التجريبية				الضابطة		التجريبية				
	ع	س	ع	س			ع	س	ع	س			
القدرة على الاسترخاء	٣٢	١٠	٣٥	٦١	٦,٨	٣	١	٣٥	٦١	٦	٣	١١	٢١
بطاقة التوتر													
الاسترخاء العضلي للرأس	١٠	٠,٢	١٣	٥٤	٥,٩	٣	٢	١٣	٥٤	٧	٣	٢	٦
الاسترخاء العضلي للذراعين	١١	١٠	١٣	٢٢	٧,٨	٢	٠	١٣	٢٢	٥	٢	٠	٢
الاسترخاء العضلي للذراع	١١	٠,٣	١٤	٩٣	٩,٥	٣	١	١٤	٩٣	١	٣	١	٨
الاسترخاء العضلي للرجلين	١١	٠,٦	١٤	٦٠	٦,٩	٣	١	١٤	٦٠	٤	٣	١	٥
استرخاء العام	٥١	٤٢	٥٩	٧٠	٣٣	٨	٠	٥٩	٧٠	١٢	٨	٠	٣٢
مقياس التصور													
التصور البصري	١٣	٠,٨	١٠	٩٩	٧,٨	٢	٠	١٠	٩٩	٩	٢	٠	٦
التصور السمعي	١٤	٥٨	١٢	٤٧	٥,١	٢	١	١٢	٤٧	٧	٢	١	٦
التصور الحسي حركي	١٤	٢٢	١١	٧٨	٨,٨	٣	١	١١	٧٨	٣	٣	١	٤
التصور الانفعالي	١٣	٣٣	١١	٣٦	٨,٩	٢	٠	١١	٣٦	٦	٢	٠	٥٨
التحكم في الصورة	١٠	٣٣	٨,٧	٥٩	٥,٧	١	١	٨,٧	٥٩	٩	١	١	٧
تركيز الانتباه	٩,٢	٥	٧,٠	٢٩	١١	٢	٠	٧,٠	٢٩	١١	٢	٠	٣

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٤

يوضح جدول (٨) وجود فروق داله احصائيا بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية الاولى والضابطة الاولى وبين التجريبية الثانية والضابطة الثانية لصالح المجموعتين التجريبية الاولى والثانية فى المهارات العقلية .

٢- النتائج المرتبطة بفاعلية التدريب العقلى فى تحسين مستويات متباينة من الأداء المهارى لرياضة الجودو (مستوى الأداء المنخفض - مستوى الأداء المرتفع) .

جدول (٩)

دلالة الفروق فى القياس القبلى والبعدي للمجموعتين التجريبية الاولى والضابطة الاولى فى بعض مهارات التضحية لرياضة الجودو (مستوى الأداء المنخفض)

$$n = 2 = 16$$

المتغيرات	المجموعة التجريبية الاولى				م ف	قيمة "ت"	المجموعة الضابطة الاولى				م ف	قيمة "ت"
	القياس القبلى		القياس البعدي				القياس القبلى		القياس البعدي			
	ع	س	ع	س			ع	س	ع	س		
مستوى الأداء المهارى	توماسى ناجى	١,١	٧,٠	١,٠	٥,٢	١,١	٧,٠	١,٠	٥,٢	١,٨١	٤,٦	٤
	سومى جايش	١,٢	٧,٧	٠,٨	٥,٨	١,٢	٧,٧	٠,٨	٥,٨	١,٨٧	٤,٧	٩
	اوراناجى	١,٤	٧,٤	١,١	٤,٨	١,٤	٧,٤	١,١	٤,٨	٢,٦٠	٥,٥	٣
	يوكو جاكى	٢,٣	٧,٢	٣,٦	٤,٢	٢,٣	٧,٢	٣,٦	٤,٢	٣,٠٠	٢,٦	٥
	يوكى جورما	١,٣	٧,٠	١,٠	٥,٣	١,٣	٧,٠	١,٠	٥,٣	١,٦٤	٣,٧	٣
	اووكى وازا	١,٢	٧,٦	٠,٤	٤,٣	١,٢	٧,٦	٠,٤	٤,٣	٣,٢٥	٩,٢	٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٣

يوضح جدول (٩) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الاولى ذات مستوي الاداء المنخفض فى جميع مهارات التضحية لرياضة الجودو

عدم وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة الاولى ذات مستوي الاداء المنخفض فى جميع مهارات التضحية لرياضة الجودو

جدول (١٠)

دلالة الفروق في القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة الثانية
في بعض مهارات التضحية لرياضة الجودو (مستوى الأداء المرتفع)

$$n = 2 = 17$$

المتغيرات	المجموعة التجريبية الثانية				قيمة "ت"	م ف	المجموعة الضابطة الثانية				قيمة "ت"	م ف	
	القياس القبلي		القياس البعدي				القياس القبلي		القياس البعدي				
	ع	س	ع	س			ع	س	ع	س			
مستوى الأداء المهاري	توماي ناجي	٦	٠	٩	١	٣	٨	٠.٨	٢٣	٤٥	٦٣	٥٨	٤٠
	سومي جايش	٦	١	٩	١	٣	٥	٠.٨٦	٤٦	٨٦	٨٠	٣١	٣٤
	اوراناجي	٥	٠	٩	١	٣	٩	٠.٥٩	٩٣	٢٧	١٣	٩٨	٢٠
	يوكو جاكي	٥	٠	٨	١	٣	٦	٠.٤٥	٥٤	٨٧	٩٠	٧٦	٣٦
	يوكي جورما	٦	١	٩	١	٣	٥	٠.٤٢	١٥	٩٦	٧٥	٠.٦	٦٠
	اوكي وازا	٦	٠	٩	١	٣	٦	٠.٧٦	٤٥	٧٥	٤٥	٩٥	٠٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢,١٣

يوضح جدول (١٠) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية ذات مستوى الاداء المرتفع في جميع مهارات التضحية لمهارات الجودو

وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة الثانية ذات مستوى الاداء المرتفع في مهارات سوموجايشي . اوراناجي . يوكو جاكي وعدم وجود فروق داله احصائيا في مهارات توماي ناجي . يوكي جورما . اوكي وازا

جدول (١١)

دلالة الفروق في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية
والضابطة الأولى (مستوى الأداء المنخفض) والمجموعتين
التجريبية والضابطة الثانية (مستوى الأداء المرتفع)
في بعض مهارات التضحية لرياضة الجودو

ن ١ = ٢ = ١٦

المتغيرات	المجموعة الثانية (مستوى أداء منخفض) قياس بعدي				قيمة "ت"	م	المجموعة الثانية (مستوى أداء مرتفع) قياس بعدي				م	ف				
	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية							
	ع	س	ع	س			ع	س	ع	س						
مستوى الأداء المهارى	توماس ناچى	١,١	٧,٠	١,١	٧,٠	٤,٨	١,٩	١,١	٥,٠	١,١	٧,٠	١	١			
	سومى جايش	١,٩	٧,٧	١,٩	٧,٧	٤,٩	١,٩	١,٩	٥,٧	١,٢	٧,٧	٣	٠			
	اوراناجى	١,٦	٧,٤	١,٦	٧,٤	٤,٣	٢,٥	١,٦	٤,٩	١,٤	٧,٤	٩	٠			
	يوكو جاكى	٢,١	٧,٢	٢,١	٧,٢	٣,٠	١,٣	٢,١	٥,٨	٢,٣	٧,٢	٧	٠			
	يوكى جورما	١,٢	٧,٠	١,٢	٧,٠	٣,٩	١,٩	١,٢	٥,١	١,٣	٧,٠	٦	٠			
	اوكى وازا	١,١	٧,٦	١,١	٧,٦	٥,٩	٢,٦	١,١	٥,٠	١,٢	٧,٦	٢	٠			
م	٢,٤٣	٢,١٠	٢,١٣	٢,٠٠	٢,٦٠	٢,٤٤	٢,٤٤	٢,٤٤	٢,٤٤	٢,٤٤	٢,٤٤	٢,٤٤	٢,٤٤			
ف	١,٧	٧,٢	١,٤	٩,٦	١,٦	٧,٧	١,٨	٩,٨	١,٦	٧,٠	١,٨	٨,٩	١,٢	٧,٠	١,٧	٩,٤
ع	٧	٠	٥	٣	٥	٧	١	٧	٣	٦	٥	٦	٠	٥	٥	٥
س	٧	٠	٧	٣	٦	٧	٧	٧	٣	٥	٦	٦	٠	٥	٥	٥

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢,١٣

يوضح جدول (١١) وجود فروق داله احصائيا لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الاولى ذات مستوى الاداء المنخفض في جميع مهارات التضحية
وجود فروق داله احصائيا لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية ذات مستوى الاداء المرتفع الاولى في جميع مهارات التضحية

٣- النتائج المرتبطة بفاعلية البرامج المقترحة للتدريب العقلى في تحسين مستويات متباينة من الأداء المهارى لبعض مهارات التضحية في رياضة الجودو وبعض المهارات العقلية.

جدول (١٢) فروق معدل التغير للمجموعتين التجريبية والضابطة الاولى
في بعض المهارات العقلية (مستوى اداء منخفض)

ن = ١ = ٢ = ١٦

معدل التغير %	المجموعة الضابطة الاولى (مستوى منخفض)		معدل التغير %	المجموعة التجريبية الاولى (مستوى منخفض)		المتغيرات
	قبلي	بعدي		قبلي	بعدي	
	٢,٤٥	٣٤,٧		٣٥,٦	٣٢,١٠	
	٦	١	٧,٠٤			
بطاقة مستويات التوتر العضلي						
١٠,٣٣	١٥,١	١٣,٥	٣٠,٢٢	١٠,٠٢	١٤,٣٦	الاسترخاء العضلي للراس
٩,٤٥	١٤,٦	١٣,٢	٢٥,٥٠	١١,١٠	١٤,٩٠	الاسترخاء العضلي للذراعين
١,٥٦	١٤,٧	١٤,٩	٢٦,٩٥	١١,٠٣	١٥,١٠	الاسترخاء العضلي للجذع
٢,٨٢	١٤,٢	١٤,٦	٢٨,١٤	١٠,٠٦	١٤,٠٠	الاسترخاء العضلي للرجلين
٣,٥٥	٦١,٩	٥٩,٧	١٧,٢٠	٥١,٤٢	٦٢,١٠	استرخاء العام
مقياس التصور العقلي						
١٢,٤٨	١١,٧	١٠,٢	٢٠,٠٠	١٣,٠٨	١٠,٩٠	التصور البصري
٥,٩٦	١١,٤	١٢,٠	٣٢,٥٥	١٤,٥٨	١١,٠	التصور السمعي
١٥,٠٠	٩,٦٠	١١,٠	٦٤,٠١	١٤,٢٢	٨,٦٧	التصور الحسي حركي
١٣,٠٥	٩,٧٣	١١,٠	٤٤,٨٩	١٣,٣٣	٩,٢٠	التصور الانفعالي
٩,٧٥	٩,٦٤	٨,٧	١٢,٠٢	١٠,٣٣	٩,١٤	التحكم في الصورة
١٠,٧٤	٤٢,٣	٧,٠١	٣٦,٠٣	٩,٢٥	٦,٥٠	تركيز الانتباه

يتضح من جدول (١٢) أن النسب المئوية لمعدلات التغير للقياسات البعدية للمجموعة التجريبية ذات مستوى الاداء المنخفض في المهارات العقلية تراوحت ما بين (٧,٠٤) الي (٦٤,٠١) بينما تراوحت للمجموعة الضابطة ذات مستوى الاداء المنخفض ما بين (١,٥٦) الي (١٥,٠٠)

جدول (١٣)

معدل التغير للمجموعتين التجريبية والضابطة الثانية

في بعض المهارات العقلية (مستوى الأداء لمرتفع) ن ١ - ن ٢ = ١٦

معدل التغير %	المجموعة الضابطة الثانية (مستوى مرتفع)		معدل التغير %	المجموعة للتجريبية الثانية (مستوى مرتفع)		المتغيرات
	بعدي	قبلي		بعدي	قبلي	
	٤,٤٧	٣٧,٦		٣٦,٠٠	٢٢,١٢	
١٢,٦٨	١٣,٠	١٤,٩٠	٥١,٧٩	٦,٧٥	١٤,٠٠	بطاقة مستويات التوتر العضلي
١٣,٣١	١٣,٠	١٥,١٠	٥١,٥٥	٧,١٧	١٤,٨٠	الاسترخاء العضلي للرأس
١٦,٢٣	١٢,٩	١٥,٤٠	٥٠,٥٣	٧,٤٢	١٥,٠٠	الاسترخاء العضلي للذراعين
١٧,٩١	١٢,١	١٤,٧٤	٦٥,٤٤	٥,١٥	١٤,٩٠	الاسترخاء العضلي للجذع
٨,٠١	٥٧,٤	٦٢,٤٠	٥٨,٤٧	٢٦,٠	٦٢,٨٠	الاسترخاء العضلي للرجلين
استرخاء العام						
١٣,٨١	١٠,١	١١,٨٠	٥١,٦٢	١٦,٨	١١,١٠	مقياس التصور العقلي
١٦,٦٤	٩,٦٧	١١,٦٠	٣٥,٩٨	١٥,٢	١١,٢٠	التصور البصري
١٢,٩٣	٨,٠١	٩,٢٠	٨٨,٢٠	١٦,٧	٨,٩٠	التصور السمعي
٢٣,٦٢	٧,٦٠	٩,٩٥	٧٥,٣٠	١٥,٩	٩,٠٧	التصور الحسي حركي
٢١,٦٨	٧,٧٣	٩,٨٧	٨٦,٨١	١٧,٠	٩,١٠	التصور الانفعالي
التحكم في الصورة						
١,٣٠	٧,٠٢	٦,٩٣	٤١,٧٧	١٠,٢	٧,٢٣	تركيز الانتباه

يتضح من جدول (١٣) أن النسب المئوية لمعدلات التغير للقياسات البعدية للمجموعة التجريبية ذات مستوي الاداء المرتفع في المهارات العقلية تراوحت ما بين (٣٥,٩٨) الي (٨٨,٢٠) بينما تراوحت للمجموعة الضابطة ذات مستوي الاداء المرتفع ما بين (١,٣٠) الي (٢٣,٦٢)

جدول (١٤)

معدل التغير للمجموعتين التجريبية والضابطة
الأولى في بعض مهارات التوضيحية لرياضة
الجودو (مستوى أداء منخفض)

ن = ٢ = ٦ :

المتغيرات	المجموعة التجريبية الأولى (مستوى منخفض)		معدل التغير %	المجموعة الضابطة الأولى (مستوى منخفض)	
	قبلي	بعدي		قبلي	بعدي
	معدل التغير %				
توماي ناجي	٥,٢٠	٧,٠١	٣٤,٨١	٤,٩٤	٥,٠٢
سومي جايش	٥,٨٣	٧,٧٠	٣٢,٠٨	٤,٦٣	٥,٧٣
اوراناجي	٤,٨٠	٧,٤٠	٥٤,١٧	٤,١١	٤,٩٠
يوكو جاكى	٤,٢٠	٧,٢٠	٧١,٤٣	٤,٣٥	٥,٨٣
يوكي جورما	٥,٣٦	٧,٠٠	٣٠,٦٠	٤,٨٠	٥,١٠
اوكي وازا	٤,٣٥	٧,٦٠	٧٤,٧١	٤,٢٠	٥,٠٠

يتضح من جدول (١٤) أن النسب المئوية لمعدلات التغير للقياسات البعدية للمجموعة التجريبية ذات مستوي الاداء المنخفض في بعض مهارات التوضيحية لرياضة الجودو تراوحت ما بين (٣٠,٦٠) الي (٦٤,٧١) بينما تراوحت للمجموعة الضابطة ذات مستوي الاداء المنخفض الي ما بين (١,٦٢) الي (٣٤,٠٢)

جدول (١٥)

معدل التغير للمجموعتين التجريبية والضابطة

الثانية في بعض مهارات التضحية لرياضة الجودو (مستوي أداء مرتفع)

معدل التغير %	المجموعة الضابطة الثانية (مستوى مرتفع)		معدل التغير %	المجموعة التجريبية الثانية (مستوى مرتفع)		المتغيرات
	بعدي	قبلي		بعدي	قبلي	
١٥,٢	٧,٢٠	٦,٢٥	٥٠,٤٧	٩,٦٣	٦,٤٠	توماى ناجى
١٦,٦٧	٧,٧٠	٦,٦٠	٥٤,٥٧	٩,٨٠	٦,٣٤	سومى جايش
٣٧,٥٢	٧,٠٠	٥,٠٩	٧٥,٥٨	٩,١٣	٥,٢٠	اوراناجى
٣٣,٧٢	٦,٩٣	٥,١٦	٦٦,٠٤	٨,٩٠	٥,٣٦	يوكو جاكى
١٢,٦٠	٧,١٥	٦,٣٥	٤٧,٧٣	٩,٧٥	٦,٦٠	يوكى جورما
١٤,٩٢	٧,٠١	٦,١٠	٥٧,٥	٩,٤٥	٦,٠٠	اوكى وازا

يتضح من جدول (١٥) أن النسب المئوية لمعدلات التغير للقياسات البعدي للمجموعة التجريبية ذات مستوي الاداء المرتفع في بعض مهارات التضحية لرياضة الجودو تراوحت ما بين (٤٧,٧٣) الي (٧٥,٥٨) بينما تراوحت للمجموعة الضابطة ذات مستوي الاداء المرتفع الي ما بين (١٢,٦٠) الي (٣٧,٥٢)

ثانيا : مناقشة النتائج

- مناقشة النتائج المرتبطة بالمهارات العقلية

• القدرة على الاسترخاء

تشير نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى لصالح القياس البعدي في القدرة على الاسترخاء وعدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة الاولى في القدرة على الاسترخاء.

تشير نتائج جدول (٧) إلى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية الثانية والضابطة الثانية لصالح القياس البعدي في القدرة على الاسترخاء.

تشير نتائج جدول (٨) إلى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة الاولى وبين التجريبية والضابطة الثانية لصالح المجموعتين التجريبية الاولى والثانية في قدره على الاسترخاء (مستوى أداء منخفض ومستوى أداء مرتفع).

وقد تعزى الباحثة هذه النتائج لدى المجموعة التجريبية الاولى والثانية الى التعرض لبرامج التدريب العقلى المقترحة وما يشتمل عليه من تدريبات الاسترخاء العضلى والاسترخاء العقلى ، حيث تعتبر تمرينات التحكم فى التنفس مفتاح الاسترخاء العضلى والعقلى وتساو : على ابعاد المشتتات الغير مرغوب فيها وتسمح للطالبة بالتركيز بفاعلية اكثر واستخدام التكامل بين الاسترخاء العضلى والذي يعمل على بسط العضلات والاسترخاء العقلى الذى يؤدى الى صفاء العقل والذي يعمل بدوره على الوصول الى الاسترخاء.

وتتفق هذه النتائج مع كل من " أيمان السيد محمد " (٤) " رشا محمد توفيق " (٧) ، علياء عبد المنعم ابراهيم " (١٢) ، " على السعيد ریحان وآخرون " (١١) " لوجين مارك وآخرون " " leJeune Marce et all " (٣٣) ، " تيرى ماير Tery P.c Mayer (٣٨) على ان التدريب العقلى يؤثر بصورة ايجابية على مستوى القدرة على الاسترخاء وخفض حدة التوتر والقلق واكتساب مهارة التحكم فى الجهاز العضلى والوصول الى درجة الاسترخاء المثلى التى تساعد على كفاءة الاداء خلال عملية التدريب والمنافسة . وتتفق هذه النتائج ايضا مع ما اوضحة " محمد العربى شمعون " (٢٠٠١) فى ان الاسترخاء يؤدى الى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبى والمساعدة فى الوصول الى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبى مما يسهم فى الوصول بالأداء الحركى لافضل المستويات (١٥ : ١٦٩) .

• التوتر العضلى

تشير نتائج جدول (٦) إلى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الاولى ولصالح القياس البعدى فى متغير (التوتر العضلى) ووجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة الأولى فى المتغيرات (الاسترخاء العضلى للاس- الاسترخاء العضلى للذراعين) وعدم وجود فروق داله فى باقى المتغيرات.

تشير نتائج جدول (٧) إلى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية لصالح القياس البعدى فى متغير (التوتر العضلى) ووجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة الثانية (مستوى الاداء المرتفع) .

تشير نتائج جدول (٨) إلى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة الاولى وبين التجريبية والضابطة الثانية لصالح المجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية فى متغير (التوتر العضلى) (مستوى الاداء المنخفض - مستوى الاداء المرتفع) وقد تعزى الباحثة هذه النتائج الى تعرض المجموعة التجريبية الاولى والثانية لبرامج التدريب العقلى المقترحة وما تشتمل عليه من تدريبات الاسترخاء العضلى التى تناولت المناطق التى يتمركز فيها التوتر والتى اشارت اليها المراجع والدراسات السابقة مثل مناطق (الرقبة - الوجه

- الكتفين - الذراعين - البطن - الظهر - الرجلين) والتي كان لها بالغ الاثر فى خفض حدة التوتر وتحقيق الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم ، وكذلك تدريبات الاسترخاء العقلى والتي ركزت على تدريبات الإحياء بما يشمل عليه من الإحساس بالثقل ، الإحساس بالدفع الإحساس بالخفة ، كذلك استخدام أسلوب الاسترخاء التعاقبى فى البرامج المقترحة وهو تعاقب المجموعات العضلية بالجسم بين الانقباض والانبساط حتى الوصول بجميع عضلات الجسم إلى مستوى من الاسترخاء يساهم فى العمل على خفض التوتر ومواجهة التغلب على تأثير الاستجابة للضغط العصبى .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من " براء ابراهيم احمد (٥) هبة ابراهيم الأشقر (٢٤) ، محمد عمرو مطاوع (١٨) ، لثرج Ethrige (٣١) ، "بارتيك، هرايكيكو Partiek , T.D Hrycaiko (٣٦) . فى أن التدريب على الاسترخاء يعمل على خفض مستوى الاستثارة والتوتر وزيادة القدرة على التحكم فى الانفعالات وتقليل القلق وتحسين مهارات الاسترخاء ويدعم هذا ما أشار إليه " محمود عنان " (١٩٩٥) إلى أن لا يمكن أن يوجد العقل القلق فى جسم مسترخى بمعنى ان العصبية وتوتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيفها إذا أصبحت العضلات الهيكلية فى حالة استرخاء (١٩ : ٣١٥) .

• التصور العقلى

تشير نتائج جدول (٦) وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح القياس البعدى فى متغير (التصور العقلى) ووجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة الأولى (فى التصور البصرى - التصور الحسى حركى) وعدم وجود فروق فى باقى المتغيرات .
تشير نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية لصالح القياس البعدى فى متغير (التصور العقلى) ووجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة الثانية .
تشير نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة الأولى وبين التجريبية والضابطة الثانية لصالح المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية فى متغير (التصور العقلى) (مستوى الأداء المنخفض - مستوى الأداء المرتفع) .
وقد تعزى الباحثة الفروق فى مهارات التصور إلى برامج التدريب العقلى المقترحة وما تحتويها من تدريبات لتنمية القدرة على التصور من خلال تناول الإبعاد الحسية (البصرية - السمعية - الحسى حركية) وكذلك التصور الانفعالى من خلال تصور درجة الانفعال التى تتناسب مع طبيعة الأداء المهارى حيث اشتملت التدريبات المقترحة على تدريبات وضوح الصورة ، التحكم فى الصورة مما ساعد الطالبات على تصور الأداء بكافة تفصيلاتها مع التحكم الكامل فى

استرجاع تكتيكات الأداء مع رؤيتها بوضوح ، وقد يرجع ذلك إلى ما تم اخذه في الاعتبار من محاولة الارتقاء بهذه الإبعاد بطريقة متكاملة وان يحتوى التصور العقلى على كل ما يختص بالمهارة المراد تصورها ولكن دون الأداء العقلى لها.

ويتفق ذلك مع دراسة كل من " احمد عبد العاطى حسين (١) " سهير محمد حافظ " (٨) " فينى Feeny " (٣٢) " دينج Ding " (٣٠) الى ان التصور العقلى يساعد على سهولة وتعلم وسرعة اداء المهارات كما ان استخدام التصور والاسترخاء معا يؤدي لتصور مستوى الأداء.

وتتفق ذلك مع نتائج " مفتى ابراهيم حماد " (٢٠٠٢) (٢٣) من ان التدريب العقلى يعمل على تسخير العمليات لخدمة المهارة المراد تعليمها وبالتالي تحقيق مستوى اداء افضل .

ويدعم ذلك " اسامة راتب " (٢٠١٠) الى ان التصور العقلى لاداء مهارة معينة ينتج عنه نشاط عضلى يعمل على تقوية وتدعيم الممرات العصبية الخاصة بالاشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبى الى العضلات العاملة مما يساهم فى تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة اداء المهارة المطلوبة والاحساس بها والعمل على ادائها بشكل اكثر آلية وانسيابية مما يؤدي الى نجاح الاداء بصورة متكاملة (٢ : ٣١٥ ، ٣١٦) .

• تركيز الانتباه

تشير نتائج جدول (٦) الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية الاولى والضابطة الاولى ولصالح القياس البعدي فى متغير (تركيز الانتباه).

تشير نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية لصالح القياس البعدي فى متغير (تركيز الانتباه) وعدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة الثانية.

تشير نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة الاولى وبين التجريبية والضابطة الثانية لصالح المجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية فى متغير (تركيز الانتباه) (مستوى الاداء المنخفض - مستوى الاداء المرتفع)

وتعزى الباحثة هذه النتائج نتيجة إلى أن التدريبات المستخدمة فى برامج التدريب العقلى أدت إلى تنمية قدرة الطالبات على التركيز فى المهارات المراد تطويرها والعمل على عزل التفكير عن المؤثرات الخارجية والداخلية الغير مرتبطة بالأداء اى البعد عن المشتتات الغير مرغوب فيها.

ويتفق ذلك مع ما اشار إليه كلا من " محمود عنان " (١٩٩٥) " إسامة راتب (٢٠٠٠) إلى ان تطوير ومقدرة الرياضى على تركيز الانتباه عن المؤثرات المرتبطة بالأداء الرياضى

يسمح بتحقيق الطاقة النفسية المثلى وتجنب الأفكار السلبية التي هي مصدر التوتر (١٩: ٢١٩) (٢: ١٨٥).

ويؤكد " محمد العربي شمعون " ان الانتباه يمثل بعدا حيويا في مجالات التدريب و لمنافسة وان قدرة الرياضي على توظيف الانتباه يعد من العوامل المؤثرة بصورة مباشرة على اداء المهارات المختلفة

(١٥: ٨٥). ويتفق هذا مع نتائج " بسمة محمد علي " (٦) " مدحت محمود محمد " (٢١) " إيمان السيد حسن (٤) " روى تشان واخرون " Rotchan et all (٣٥) ان هناك علاقة بين

تركيز الانتباه ومستوى الاداء

وهذا ما يحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على :

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (الأولى ذات المستوى المنخفض) والمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (الثانية ذات المستوى المرتفع) في تحسين بعض المهارات العقلية الأساسية (قيد البحث) فسي اتجاء المجموعة التجريبية الأولى والثانية .

مناقشة النتائج المرتبط بمهارات التضحية لرياضة الجودو:

- تشير نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح القياس البعدي في بعض مهارات التضحية لرياضة الجودو وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة الأولى ولصالح القياس البعدي في بعض مهارات التضحية لرياضة الجودو (مستوى الاداء المنخفض)

- تشير نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية لصالح القياس البعدي في بعض مهارات التضحية لرياضة الجودو ووجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة الثانية ولصالح القياس البعدي في مهارات سومي جايشي-اوراناجي-يوكوجاكي وعدم وجود فروق دالة احصائيا في مهارات توماي ناغي-يوكوجورما-اوكي وازا)

- تشير نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس البعدي للمجوعتين التجريبية والضابطة الأولى وبين التجريبية والضابطة والثانية في بعض مهارات التضحية لرياضة الجودو (مستوى الاداء المنخفض - مستوى الاداء المرتفع)

وقد نعى الباحثه هذه النتائج الى التأثير الايجابي لسراج التدريب العقلي وما تشمل عليه من تدريبات الاسترخاء بنوعية العضلي والعقلي وايضا تدريبات التصور العقلي العام والمتعدد الابعاد ومركز الانتباه التي كان لها تأثير ايجابي على خفض مستوى الاستثارة للوصف الذي المستوى الامثل كذلك خفض التوتر بالعضلات وتنمية النواحي الحسية والحركية والانفعالية

والتدريب المهارى الذى يحتوى على تدريبات (اثشى كومى ، تدريبات حركية ، تدريبات راندورى تدريبات ياكوسوكو رينشو) التى تعمل على تحسين مستوى الاداء المهارى . ويدعم هذه النتائج ما اشار اليه كلا من " محمود عبد الفتاح عنان ، مصطفى حسين باهى " (٢٠٠١) (٢٠) فى ان التدريب العقلى له نتائج حسية داخلية وخارجية اساسية لحدوث التعلم ، فالتدريب العقلى عن طريق الاسترخاء وتكرار مهارة التصور لعمل على تحسين الاداء البدنى ورفع مستوى الاداء المهارى وايضا اتفقت نتائج دراسات كل من " وليد محمد سيد " (٢٧) "رشا محمد توفيق (٧) " هيثم احمد ابراهيم " (٢٦) ، لاميروند . راينى دن Lamirond M.Raineyd (٣٤) روشان وآخرون Rochan et all (٣٧) على دور التدريب العقلى واهميتها فى الارتقاء بمستوى الاداء

كما يرجع " محمد العربى شمعون " (٢٠٠١) فاعلية التدريب العقلى على قدرة الجهاز العصبى على التسجيل الحسى ، والانماط الحركية وقدرتها على الاسترجاع واعادة ترتيب التصور ، أى ان التدريب العقلى قد يؤدى الى تغيرات فى الجهاز العصبى المركزى والتى تنتج من خلال الاداء البدنى كما يعتبر تدعيما لذلك ما اتفقت عليه معظم النظريات على ان الفرد يكتسب المهارة الحركية من خلال ثلاث مظاهر متعاقبة وهى المظهر المعرفى ، المظهر الترابطى ، المظهر الاستقلالى اى ان تعلم المهارات الحركية يبدأ بالجانب المعرفى الذى يتضمن التدريب العقلى .

وهذا ما يحققه صحة الفرض الثانى الذى ينص على :

توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (الأولى ذات المستوى المنخفض) والمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (الثانية ذات المستوى المرتفع) فى تحسين مستوى الأداء المهارى لمهارات الجودو (قيد البحث) فى اتجاه المجموعة التجريبية الأولى والثانية.

مناقشة النتائج المرتبطة بفاعلية البرامج المقترحة

القدرة على الاسترخاء

تشير النتائج فى جدول (١٢) الى زيادة نسبة التحسن فى القدرة على الاسترخاء للمجموعة التجريبية الاولى وتحقيق (٧,٠٤ %) مما يدعم فاعلية البرنامج المقترح فى الحصول على درجة من الاسترخاء ويرجع ذلك الى البرنامج المقترح والتنوع الذى يتضمنه من خلال ممارسة الطالبات لتدريبات الاسترخاء بينما المجموعة الضابطة الاولى ذات الاداء المنخفض ٢,٤٥ وذلك لتعرضها البرنامج المتبع بالكلية والذي لا يشمل تدريبات الاسترخاء.

التوتر العضلى

تشير النتائج فى جدول (١٢) الى تحقيق زيادة فى نسبة التحسن فى التوتر العضلى فى جميع المجموعات العضلية لدى الطالبات تراوحت ما بين (١٧,٢٠ %) ، (٣٠,٢٢ %) للمجموعة التجريبية الاولى مما يدعم فاعلية البرنامج المقترح للاسترخاء فى خفض التوتر لدى الطالبات المشتركات فى البرنامج بينما المجموعة الضابطة الاولى تراوحت ما بين (١,٥٦ %) الى (١٠,٣٣ %) مما يدل على أن البرنامج المتبع لم يركز على التدريبات التي تعمل على الاسترخاء العام للجسم بعد الاداء الحركي .

التصور العقلى

أشارت النتائج فى جدول (١٢) الى زيادة نسبة التحسن فى التصور العقلى تراوحت ما بين (٢٠ %) ، (٦٤,٠١ %) للمجموعة التجريبية الاولى مما يدعم من فاعلية البرنامج المقترح للتصور العقلى وان ما يتضمنه من الابعاد الاتية (البصرى - السمعى - الحسى حركى - التحكم فى التصور) قد ساهم بدرجة ايجابية فى تحقيق نسبة التحسن لدى الطالبات بينما المجموعة الضابطة الاولى تراوحت النسبة ما بين (٥,٩٦ % الى ١٥,٠٠ %) وهذا يرجع الى البرنامج المتبع.

تركيز الانتباه

اشارت النتائج فى جدول (١٢) الى زيادة نسبة التحسن فى القدرة على تركيز الانتباه وتحقيق درجة من تركيز الانتباه وقد يكون ذلك راجعا الى البرنامج المقترح والى التنوع الذى يتضمنه بينما المجموعة الضابطة الاولى تراوحت النسبة الى (١٠,٧٤ %) وهذا يرجع الى البرنامج المتبع بالكلية.

القدرة على الاسترخاء

تشير نتائج جدول (١٣) الى زيادة نسبة التحسن فى القدرة على الاسترخاء وتحقيق (٢٢,١٢ %) للمجموعة التجريبية الثانية مما يدعم فاعلية البرنامج المقترح فى الحصول على درجة من الاسترخاء وقد يكون ذلك راجعا الى استخدام التكامل بين الاسترخاء العضلى والذى يعمل على بسط العضلات والاسترخاء العقلى الذى يؤدي الى صفاء العقل والذى يعمل بدوره على الوصول للاسترخاء بينما المجموعة الضابطة الثانية تحقق (٤,٧٤ %) وهذا يرجع الى البرنامج المتبع بالكلية.

التوتر العضلى

اشارت نتائج جدول (١٣) الى تحقيق زيادة فى نسبة التحسن فى التوتر فى جميع المجموعات العضلية لدى الطالبات تراوحت ما بين (٥٠,٥٣ %) ، (٦٥,٤٤ %) للمجموعة

التجريبية الثانية مما يدعم فاعلية البرنامج المقترح للاسترخاء في خفض التوتر لدى الطالبات المشتركات في البرنامج بينما المجموعة الضابطة الثانية تراوحت ما بين (٨,٠١ % الى ١٧,٩١ %) وهذا يرجع الي البرنامج المتبع بالكلية.

التصور العقلي

اشارت النتائج في جدول (١٣) الى زيادة نسبة التحسن في التصور العقلي تراوحت ما بين (٣٥,٩٨ %) ، (٨٨,٢٠ %) للمجموعة التجريبية الثانية مما يدعم من فاعلية البرنامج المقترح للتصور العقلي وما يتضمنه من ابعاد بالاضافة الى استخدام هذه التدريبات بصورة صحيحة والى الاتجاه الايجابي لدى عينة البحث من الطالبات في تحقيق نسبة التحسن لديهم بينما المجموعة الضابطة الثانية تراوحت ما بين (١٢,٩٣ % الى ٢٣,٦٢ %) وهذا يرجع الي البرنامج المتبع بالكلية.

تركيز الانتباه

اشارت نتائج جدول (١٣) الى زيادة نسبة التحسن في القدرة على تركيز الانتباه وتحقيق (٤١,٧٧ %) للمجموعة التجريبية الثانية مما يدعم فاعلية البرنامج المقترح في الحصول على درجة تركيز الانتباه وهذا قد يرجع الى التنوع الذي يتضمنه البرنامج المقترح بينما المجموعة الضابطة الثانية حققت (١,٣٠ %) وهذا يرجع الي البرنامج المتبع بالكلية.
مستوى الاداء المهارى

وتشير نتائج جدول (١٤) الى تحقيق نسبة في مهارات التوضيحية تراوحت ما بين (٣٠,٦٠ %) ، (٧١,٤٣ %) للمجموعة التجريبية الاولى وقد يكون راجعا الى البرنامج المقترح وما يتضمنه من ابعاد والذي يعتبر جديدا نوعا ما في الاستخدام بينما المجموعة الضابطة الاولى تراوحت ما بين (١,٦٢ % الى ٣٤,٠٢ %) وهذا يرجع الي البرنامج المتبع بالكلية.

وتشير نتائج جدول (١٥) الى تحقيق نسبة في مهارات التوضيحية تراوحت ما بين (٤٧,٧٣ %) ، (٧٥,٥٨ %) للمجموعة التجريبية الثانية وقد يكون راجعا الى البرنامج المقترح وما يتضمنه من ابعاد والذي يعتبر جديدا نوعا ما في الاستخدام بينما المجموعة الضابطة الثانية تراوحت ما بين (١٢,٦٠ %) ، (٣٧,٥٢ %) وهذا يرجع الي البرنامج المتبع بالكلية.

وهذا ما يحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص على :

- توجد نسب تحسن في المتغيرات قيد البحث العقلية والمهارية لدى كلا من المجموعتين (التجريبية والضابطة) الأولى والثانية (ذات المستوى المنخفض - المستوى المرتفع).

الاستخلاصات والتوصيات

* الاستخلاصات :

في ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم واستنادا على النتائج التي تم التوصل اليها
امكن استخلاص ما يلي :-

- ١- تربط المهارات العقلية الاساسية ببعضها البعض بالعديد من العلاقات المتداخلة حيث يسهم التدريب على بعض هذه المهارات في تنمية مهارات اخرى لم يتم التدريب عليها.
- ٢- تدريبات الاسترخاء العضلى والعقلى ذو فاعلية في تنمية القدرة على الاسترخاء مما يسهم في خفض التوتر وتهيئة العقل للقيام بعملية التدريب العقلى السليم.
- ٣- برامج التدريب العقلى لها تأثير ايجابى على تأخير ظهور التعب مما يسهم في تحسين

مستوى الاداء

- ٤- الجمع والتكامل بين التدريب البدنى والمهارى وبين برامج التدريب العقلى يحقق نتائج افضل من استخدام التدريب البدنى والمهارى فقط.
 - ٥- عمل دورات علمية لشرح اهمية التدريب العقلى في عملية التعلم والتعليم والتعلم
- * التوصيات:

- في حدود خطة وإجراءات البحث وانطلاقا من النتائج توصى الباحثة بما يلى :-
- الاهتمام بالمهارات العقلية الأساسية والمهارات العقلية التخصصية لنوع النشاط الرياضى كطريقة نحو الاستفادة من التدريب العقلى فى المجال الرياضى حيث انه احد الابعاد الرئيسيه فى التدريب الرياضى الحديث
 - التركيز على تعليم الطالبات كيفية الاستفادة من استخدام مهارة الاسترخاء العضلى والعقلى فى مواجهة اعراض القلق البدنى والعقلى حتى يمكن تحقيق افضل النتائج سواء فى التدريب أو المنافسة
 - اعداد كتيب لبرنامج التدريب العقلى يوزع على القسم العملى المختص لاقراءة والاستعانه به ضمن البرامج التعليمية.

المراجع

- ١- احمد عبد العاطى حسن محمد (٢٠٠٢) تأثر برنامج مقترح للتدريب العقلى على مستوى الاداء المهارى لناشئء الملاكمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط
- ٢- اسامة كامل راتب (٢٠٠٠) تدريب المهارات النفسية دار الفكر العربى ، لقاهرة ، الطبعة

الثالثة

- ٣- اسامة كامل راتب (٢٠٠٤) : النشاط البدنى والاسترخاء (مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياه) ، دار الفكر العربى ، القاهرة
- ٤- ايمان السيد محمد حسن (٢٠٠٧) ، فاعلية التدريب العقلى فى الارتقاء بمستويات مختلفة من اداء المهارات الاساسية لكرة السلة ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة

حلوان

- ٥- براء ابراهيم احمد (٢٠٠٧) : فاعلية التدريب العقلى على الارتقاء بمستوى متباين من الثقة بالنفس والاداء كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان
- ٦- بسمة محمد على (١٩٩٨) : تأثير برنامج تدريب عقلى على مستوى الاداء الهجومي والدفاعى للاعبى الكاراتية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا
- ٧- رشا محمد توفيق (٢٠٠١) : التصور العقلى وتأثيره على زمن الاداء للناشئين فى السباحة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان
- ٨- سهير محمد حافظ (٢٠٠٣) : فاعلية الاسترخاء والتصور العقلى فى تصحيح الاخطاء لدى الناشئين فى رياضة الكاراتية ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنات - جامعة حلوان
- ٩- عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٢) : التدريب الرياضى الجديت (نظريات وتطبيقات) ، دار المعارف ، القاهرة
- ١٠- على السعيد ربحان (٢٠٠٦) : الجودو بين النظرية والتطبيق - ، كلية التربية الرياضية للبنين المنصورة.

- ١١- على السعيد ربحان ، حمدى الجوهري (١٩٩٧) تأثير برنامج التدريب العقلى على اداء بعض حركات النقوس خلفا المصارعين الكبار بمحافظة الاسماعيلية ، المؤتمر العلمى الدولى ، الرياضة وتحديات القرن الحادى والعشرون ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة
- ١٢- علياء عبد المنعم ابراهيم (١٩٩٩) تأثير التريب الاسترخائى على التوتر النفسى لدى لاعبات الجودو ، رسالة ماجستير ، جامعة طنطا
- ١٣- فاروق السيد عثمان (٢٠٠١) : القلق وادارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربى ، القاهرة

- ١٤- محمد العربي شمعون (١٩٩٩) علم النفس الرياضي والقياس النفسى مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- ١٥- محمد العربي شمعون ، (٢٠٠١) التدريب العقلى فى المجال الرياضى دار الفكر العربى ، القاهرة
- ١٦- محمد العربي شمعون ، عبد النبى الجمال (١٩٩٦) : التدريب العقلى فى التنس ، دار الفكر العربى ، القاهرة
- ١٧- محمد العربي شمعون -، ماجدة اسماعيل (٢٠٠١) اللاعب والتدريب العقلى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- ١٨- محمد عمرو ومطالع (٢٠٠١) : تأثير التدريب العقلى باستخدام التحكم فى تركيز الانتباه على تطوير اداء الرمية الحرة فى كرة السلة ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان
- ١٩- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥) سيكولوجية التدريب البدنى والرياضة (النظرية و التطبيق والتجريب) دار الفكر العربى ، القاهرة
- ٢٠- محمد عبد الفتاح عنان، مصطفى باهى (٢٠٠١) : قراءات متقدمة فى علم نفس الرياضة ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة
- ٢١- مدحت محمود محمد (٢٠٠٤) التدريب العقلى باستخدام ادراك الزمن وفاعلية الاداء فى رياضة الكاراتية ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان
- ٢٢- مراد ابراهيم طرفه (٢٠٠١) الجودو بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربى ، القاهرة
- ٢٣- مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠٢) : المهارات الرياضية (اسس التعليم والتدريب والسدليل المصور ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- ٢٤- هبة ابراهيم الاشقر (٢٠٠٦) فاعلية التدريب العقلى باستخدام ادراك الوقت والمسافة على مستوى الاداء الفنى والرقمى لسباحة الزحف على الظهر والبطن ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات - جامعة حلوان
- ٢٥- هيثم احمد ابراهيم (٢٠٠٦): فاعلية استخدام التدريب العقلى على بعض المهارات لدى لاعب المصارعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين - جامعة بنها ٢٦- وجية احمد شمندى (١٩٩٣) الكاراتية الحديث بين النظرية والتطبيق ، القاهرة
- 27-وليد محمد سيد (١٩٩٨) تأثير استخدام التدريب العقلى على اداء الكاتا للاعب الكاراتية ، كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، جامعه المنوفية.

28 -Bar _ Eli , M , Dreshman R . (2002) Blumensein B the Effect Of mental Training with Biofeed back on the performance of young Swimmers on international Review lox ford England.

29 - Cox, R. H (1994) sport psychology concepts and applications (3ed) Modison, WI : Brown &I enchmark.

30- Ding, .Z , (1998) An effective study on same mental training methods with their comprehensive evaluation sports science (Beijing) 18 (2) 1 Mar 89 , 93 5 Refs :5 total pages 5 .

31 -Ethrige , M.K. the (1997)effectiveness of individualized competitive trait anxiety and performance of female softball players Microform publications Int'l Inst for sport & Human performance, university.

32 - Feeny , T. B (1997) : Perception of high school student athletes of coaching competence micro form publications int.l is for sport and human performance, universityfor organ.

33- leJeune Marce et all (1994) Decher - Christian sanchez xavier oin journal nom perceptual and motor skills Aug, Vol.

34- lamirand M & Rainey, D (199) Mental jnoagcry Relaxation, and accuracy of boshetball foul shooting, percepyal, and Motor skills (Missoul, Mont 1.78(3party) jun.

35- Nideffer , R (1981) the athletes and practice of Apptived sport psychology Menoughtion Gun Michigan.

36 - Partick T . D Hrycaiko D . W (1998) Effects of a mental training package sport psychologist (Champaign , 111) 12 (3) sept .

37 - Rochan, stac (2000) Mentac preparation slrategig combination of techniques better thenasingle techniques journal of sports sciences No.

38 - Tery . P . C Mayer . J. L (1998) effect veness of a mental Training program for movie scuba divers . Journal of applied sport psychology.

المخلص العربي
تأثير استخدام بعض مهارات التدريب العقلي
علي تحسين المستويات المتباينة للأداء المهاري لرياضة الجودو

• أ.م.د/فايزة احمد محمد خضر

قامت الباحثة بهذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام التدريب العقلي على تحسين المستويات المتباينة من الاداء المهاري لرياضة الجودو وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على اربع مجموعات (مجموعتين تجريبيتين ،مجموعتين ضابطة)على طالبات كلية التربية الرياضية تخصص جودو الفرقة الرابعة للعام الجامعي ٢٠٠٨- ٢٠٠٩ وبلغت العينة ٦٤ طالبة قسمت الى اربع مجموعات كل مجموعة ١٦ طالبة وقد قامت بتطبيق مقياس القدرة على الاسترخاء وبطاقة مستويات التوتر ومقياس التصور العقلي ومقياس تركيز الانتباه وقد توصلت الباحثة الى ان برامج التدريب العقلي لها تأثير ايجابي على تحسين مستوى الاداء وان الجمع بين التدريب البدني والمهاري وبين برامج التدريب العقلي يحقق نتائج افضل من اي استخدام التدريب البدني والمهاري فقط

ترجمة الملخص

Effect of using mental training on improving different levels of skill performance in Judo

This research was done to find the effect of using mental training on improving different levels of skill performance in Judo.

The researcher used the experimental method on four groups (two experimental, two control groups) grade four –Judo specialist –faculty of physical education for girls - za gazig university.

The sample was 64 students divided to four groups 16 student for each one. The researcher applied ability of relax scale-tension level card- mental imagery scale-focus attention scale. The researcher found that mental training programs has positive effect on improving the performance and also physical, skill training together with mental training is better than physical, skill training only.