

## تطوير بعض المهارات لدى لاعبي الجودو باستخدام تدريبات التصور العقلي والتدريبات النوعية (السايكو)

أ.د/ ياسر يوسف عبدالرؤوف

أستاذ دكتور بقسم تدريب الرياضات الفردية ورئيس شعبة الجودو

بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان

الباحث/ علي محمود محمد محمود

باحث بمرحلة الماجستير

مدرس تربية رياضية - مدارس تكنولوجياي سكول الخاصة

Doi: 10.21608/jsbsh.2025.350100.2929

أولا : مقدمة ومشكلة البحث :

يشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا وسريعا في شتي مجالات الحياة ، وقد حظي مجال التعليم والتدريب الرياضي بنصيب وافر في النجاحات وتراكم الخبرات وان هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وإنما نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف ، وما توصل إليه العلماء والباحثون والمختصون بشؤون التربية الرياضية والاستفادة من نتائج أبحاثهم ودراساتهم في إرساء قواعد البناء الرياضي وتقدمه ، وأصبح تحقيق الفوز نتيجة لجهد مدرب كفاء يعتمد استعمال مختلف الأساليب والطرق العلمية واختيار أفضلها من أجل الارتقاء بمستويات لاعبيه الفنية والعقلية والبدنية (١٠ : ٢٣) .

وفي الآونة الأخيرة ازداد الاهتمام بالنواحي العقلية من المختصين بعلم النفس والباحثين والمدربين الرياضيين نظرا لأهميتها في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية . فمهما كانت لياقة اللاعب عالية وبنيته الجسدية قوية فلا بد من وجود موجه وقائد لهذه الإمكانيات الجسمانية واللياقة البدنية العالية ، الذي يقوم بهذا الدور هو العقل الذي يمكن استعمال هذه الإمكانيات في الاتجاه السليم الذي يخدم تحقيق الهدف ، فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى إفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل أهمية عن الاستفادة من القدرات البدنية (١١ : ٦٥) .

ويعتبر التدريب الرياضي يعتمد على دعم العلوم الطبيعية والإنسانية ويعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي ، حيث يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي ، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبط بالتدريب الرياضي والمنافسات (٣ : ٩٨) .

وبالإشارة إلي أهمية التكامل بين تدريب المهارات الذهنية والتمرين اليومي البدني والفني كما يري ان التدريب العقلي له ارتباط وثيق بالتفوق في الرياضة ، هذا ولقد اصبح من المؤلف تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية تسير جنبا الي جنب مع تدريب المهارات الحركية وتنمية القدرات البدنية (٥ :

(٣٣

وإن ما نراه الآن من ارتفاع المؤشرات الدول في كافة المجالات لهو دليل قاطع على تقدم وازدهار البحث العلمي في كافة النواحي حيث اصرار العلماء والباحثين على الوصول إلى كل ما هو جديد والذي يساهم في رفعة شأن البحث العلمي بشكل عام وعلي المستوي الخاص فالبحث العلمي في المجال الرياضي يري الآن طفر كبير في الرياضة وهذا التقدم يفسر تطور الأرقام والمستويات الرياضية العالمية في جميع الالعاب الرياضية.

فرياضة الجودو كمثيلتها من الألعاب الرياضية تهتم إلى كل ما هو جديد للإرتقاء باللعب دفاعيا وهجوميا في مواقف اللعب المختلفة وللوصول لدرجة الإتقان الجيد أثناء المنافسة في رياضة الجودو لابد وأن يكون اللاعب علي درجة كفاءة عالية من أداء فعاليات التكنيك الهجومي لجميع فنون الرسي. (٨ : ١٣٦)

وتعتبر رياضة الجودو تتميز بالتغيير السريع والمفاجئ في مواقف القتال في مختلف الأوضاع تبعا لحركات المنافس الهجومية والدفاعية مما يتطلب قدرات عالية من القدر العضلية (٤ : ٢١١) والتوقيت يلعب دورا هاما في نجاح الدفاع أو فشلة فمن المهم ربط توقيت الدفاع بتوقيت الهجوم حتى لا يتم قبل الهجوم أو بعده إذ يكون في كلا الحالتين دفاعا فاشلا ويعطي فرصة للمهاجم ، ويذكر أيضا أن الحركة الهجومية الأولى الخادعة تكون مصيدة للخصم لمعرفة نوع وطريقة ر: الفعل . إن اللاعب البطئ نسبيا في حركة لا تناسب حركات الخداع إذ لا يستطيع بواسطتها أن يحقق أي نصر. (٢ : ٣١٤ ، ٣٢٢)

والمدرين الرياضيين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب خبرة تنافسية وتدرجات (الساكيو S.A.Q) تعتبر إحدى وأحدث هذه التقنيات المستخدمة في المجال الرياضي وأن المدرين يستخدمون هذه التدرجات لمساعدتهم في تدريب اللاعبين بصور تحاكي نفس ظروف ومواقف اللعب والتي لا تتوفر في البرامج التقليدية كالمقاومات والبليومترك يهدف إلى تحسين السرعة بأنواعها المختلفة واللياقة البدنية العامة ومستوي الأداء المهاري ، وتركز تدرجات (الساكيو S.A.Q) بشكل كبير على نموذج الأداء السليم (فنيات الأداء) بالإضافة إلى الأنماط الحركية الانفجارية في الرياضات التي تتطلب السرعة والرشاقة والمرشقة التفاعلية كشرط أساسي لتحقيق الانجاز الرياضي (٥ : ١٠) (١ : ٩)

وتدرجات الساكيو S.A.Q أصبحت من التدرجات شائعة الاستخدام حديثا في المجال الرياضي ، وقد أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية ، كما أنها تناسب جميع الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية ، لاهتمامها بتطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدر على تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي ، بالإضافة إلى المتوقع وصفاء الذهن وسرعة و الفعل وجميعها مفاتيح ريسية لتحقيق التفوق الرياضي في أي رياضة.

(٩:١)

وتدريبات (الساكيو (S.A.Q) نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع ، التوافق بين العين واليد ، القدر الانفجارية ، سرعة الاستجابة. (٧ : ٤٩٤)

ومن خلال عمل استبيان على عدد (٣٠) لاعب من أكاديمية الزمالك يتراوح أعمارهم ما بين (١٥-١٧ سنة) للتعرف على مدي حصيلة اللاعب المعرفية للتفكير الخططي (أشكال الهجوم) وجد الباحث ضعف في الحصيلة المعرفية في اشكال الهجوم المختلفة وعدم إلمام اللاعبين بالقدر الكافي من المهارات الهجومية . والمهارات الهجومية المضادة مما يجعلهم يهدرون الكثير من المحاولات الهجومية وبالتالي فاللاعب يفنقر إلى القدرة على تغيير الاتجاه وتحرك أجزاء الجسم في التوقيت المناسب مما يجعل اللاعب غير قادر على إكمال الهجمة سواء . أو المضادة مما يضعف عملية الهجوم ويجعل اللاعب غير قادر علي الوصول للهدف الذي يرغب في الوصول إليه وهو الحصول على النقطة الكاملة (الأيون) وإعطاء المباراه متعه في الاداء .

ومن خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج للحصيلة المعرفية الهجومية للاعبين فكان لابد من الاهتمام بالتدرب على المواقف الهجومية المختلفة وقد رأ الباحث مناسبة تدريبات التصور العقلي وتدريبات الساكيو للارتقاء بهذا النوع من الهجوم حيث يعمل على تحسين الرشاقة والسرعة التفاعلية التي تعمل على تحسين القدر على التحكم في وضع الجسم أثناء مواقف اللعب المختلفة والمر: علي مثير حدث من قبل المهاجم أي استجابة لفعل قام به المهاجم ورآه المدافع ، ويؤكد على ذلك عمرو حمزة وآخرون (٢٠١٧م) أن اللاعب الذي يمتلك المهارة والسرعة والرشاقة ويفتقد القدر على قراءة مواقف اللعب والاستجابة لها بسرعة ودقة فهو لاعب يفنقد الي الموهبة الرياضية وأن اللاعب يؤدي بكفاءة عالية داخل التدريب مقارنة بالمنافسات الرياضية ، وذلك لأن اللاعب يفنقد تحليل البيئة المحيطة به وتوقع الحركة وهذا ما دعي الباحث إلى القيام بعمل بحث بعنوان " تطوير بعض المهاراتالمركبة لدي لاعبي الجودو باستخدام تدريبات التصور العقلي والتدريبات النوعية (الساكيو)

### أهداف واتجاهات رياضة الجودو:

و رياضة الجودو تستند إلى عدة أهداف واتجاهات تتمثل في الآتي :-

- الاستخدام الأمثل للقوة سواء كانت ميكانيكية أو تشريحية أو فسيولوجية أو نفسية ، والانتصار على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة بأقل مجهود لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل والجسم .
- رياضة الجودو تعمل على تحقيق الجوانب النفسية مثل الثقة بالنفس وتنمية الشجاعة ، وتحقيق الشعور بالذات .
- رياضة الجودو تحقق الكثير من الأهداف التربوية حيث أن آداب وتقاليدهم اللعبة تؤثر على الأفراد الممارسين لرياضة الجودو .

- تعتبر رياضة الجودو من الأنشطة الترويحية والتي تعمل على استغلال وقت الفراغ بما يعود بالنفع على الأفراد . (٨٦ : ١٦ ، ١٧)
- والهدف الرئيسي لرياضة الجودو هو الاستخدام الأمثل للعقل والجسم معا وذلك طبقا لما وضعه جيجور كانو عند تأسيسه لرياضة الجودو ، ويندرج من هذا الهدف الرئيسي الأغراض الفرعية التالية :
- التطوير والمحافظة على بناء وتقوية الجسم .
- تطوير وإتقان المهارات .
- التطور العقلي والأخلاقي . (١٠٧ : ٢-١)

### الأداء الفني لرياضة الجودو :

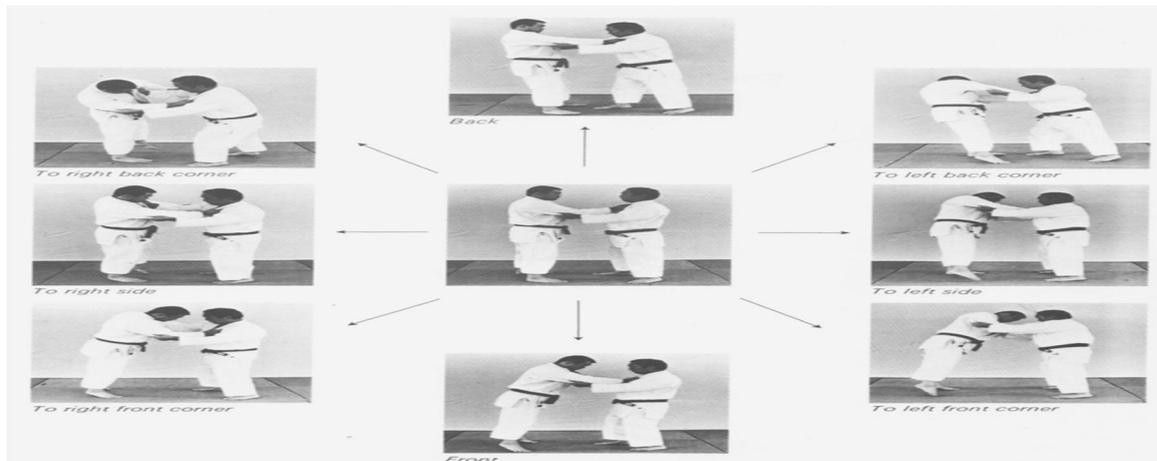
تعد رياضة الجودو من الرياضات التي تتطلب أداء مهارات بمواصفات معينة وتكنيك دقيق يحتاج إلى إمكانيات حركية ومتطلبات خاصة . (٥٠ : ٢)

حيث يحتاج اللاعب إلى الجمع بين دقة توقيت الأداء مع عامل السرعة عند التنفيذ (١٤ : ٥٨) ، ولكي يتحقق هذا الأداء الفني الراقى في رياضة الجودو ، فالأمر يتطلب أن يقوم اللاعب بأداء المهارة عن طريق ثلاث مراحل رئيسية ، وهي المراحل الفنية لأداء مهارات اللعب من أعلى (ناجي وازا) بمختلف أشكالها ، حيث تتضح من الآتي :

### المرحلة الأولى : إخلال التوازن "كوزوشي" ، Kuzushi

وتعد أول مرحلة لعملية الرمي وفيها يتم كسر توازن المنافس من خلال إخراجة عن قاعدة اتزانة . (٣٩ : ٩٨) .

و مرحلة إخلال التوازن يتم فيها كسر توازن الخصم وبالتالي يفقد سيطرته وتحكمه في الأداء ويكون غير قادر على استغلال قوته حيث يوجد ثمانية اتجاهات لإخلال التوازن تضح من خلال شكل (١) . (٩٨ : ١٤ ، ١٥)



شكل (١) اتجاهات إخلال التوازن

### المرحلة الثانية : بدء الرمي "تسكوري" Tsukuri

مرحلة بدء الرمي يتم تنفيذها بعد نجاح المهاجم (توري) في اخلال توازن المنافس (أوكي) وخروجه عن قاعدة ارتكازه وبالتالي يؤثر هذا على تزايد سرعة اندفاع جسم المنافس (أوكي) مما يؤدي إلى استغلال السرعة لإتمام هذه المرحلة (٣ : ١٤)

### المرحلة الثالثة : الرمي "كاكي" Kake،

مرحلة الرمي هي المرحلة الأخيرة لعملية الأداء الحركي ويتم فيها تجميع كل القوى المشتركة في الحركة والمسببة للترايد الحركي في وقت واحد بمعنى تركيز وتجميع القوى الجسمية للعضلات المشتركة في الأداء حتى يتم عملية الرمي (٧٢ : ١٢٤) , وتضيف بات هارينجتون Pat Harrington ١٩٩٦م أن هذه المرحلة تسمى بالمرحلة النهائية للرمي من حيث اللحظة الفعلية للهجوم. (١٠٣ : ٣٩) والأداء الفني لرياضة الجودو يرتبط بالمهارات الموضحة من قبل أكاديمية الكودوكان باليابان , حيث تشمل فنون الرمي في الجودو على خمس مجموعات , كل مجموعة تحتوي على ثمانية مهارات وبالتالي يكون المجموع الكلي للمهارات هو أربعون مهارة , وقد روعي في هذه المجموعات الخمسة أن تكون مرتبطة بمراحل النمو والخصائص الحركية للاعبين (٣ : ٦) . حيث يوضح جدول (١) أسماء هذه المهارات .

جدول (١) المهارات الأساسية في رياضة الجودو والمقدمة من أكاديمية الكودوكان باليابان

المجموعة الأولى		
م	اسم المهارة باللغة العربية	اسم المهارة باللغة الإنجليزية
١	دى أشى براى	De ashibarai
٢	هيزا جرروما	Hiza guruma
٣	ساسى تسورى كومي أش	Sasae tsuri komi ashi
٤	أوكي جوشى	Ukigoshi
٥	أوسو توجارى	Osoto gari
٦	أو جوشى	Ogoshi
٧	أو أتش جارى	Ou uchi gari
٨	سيو ناجى	Seo nage
المجموعة الثانية		
م	اسم المهارة باللغة العربية	اسم المهارة باللغة الإنجليزية
٩	كوسوتو - جارى	Kosoto gari
١٠	كواتش جارى	Kochi gari
١١	كوشى جورما	Koshi guruma
١٢	تسورى كومي جوشى	Tsurii komi goshi
١٣	أكوريه اش براى	Okuri ashi barai

Tai otoshi	تاى أوتشى	١٤
Harai goshi	هراى جوشى	١٥
Uchi mata	أوتشى ماتا	١٦

## المجموعة الثالثة

اسم المهارة باللغة الإنجليزية	اسم المهارة باللغة العربية	م
Kosoto gake	كوسوتو - جاكى	١٧
Tusrir Goshi	تسورى - جوشى	١٨
Uko otoshi	يوكو أوتشى	١٩
Ashi Gurma	أشى جورما	٢٠
Hani Goshi	هانى جوشى	٢١
Harai Tusri Komi Ashi	هراى تسورى كومي آشى	٢٢
Tomi Nagi	توماى ناجى	٢٣
Kata Gurma	كاتا جرما	٢٤

## المجموعة الرابعة

اسم المهارة باللغة الإنجليزية	اسم المهارة باللغة العربية	م
Sumi Gashi	سومى جابشى	٢٥
Tni Utoshi	تانى أوتشى	٢٦
Hani Maki Komi	هانى مكي كومي	٢٧
Suki Nagi	سكوى ناجى	٢٨
O-Tsuri Goshi	أو تسورى جوشى	٢٩
O-Gurma	أوجورما	٣٠
Soto Maki Komi	سوتوماكي كومي	٣١
Uki Utoshi	أوكى أوتوشى	٣٢

## المجموعة الخامسة

اسم المهارة باللغة الإنجليزية	اسم المهارة باللغة العربية	م
O-SOTO Guruma	أو سوتو جورما	٣٣
Uki Waza	أوكى وازا	٣٤
Yoko Wakare	يوكو واكارى	٣٥
Yoko Gruma	يوكو جروما	٣٦
Ushiro Goshi	أوشيرو جوشى	٣٧
Ura nagi	أوراناجى	٣٨
Sume Otoshi	سومى أوتوشى	٣٩
Yoko Gake (١٠٢:٣-١٠٥)	يوكو جاكى	٤٠

## المهارات الحركية قيد البحث :

- قام الباحث باختيار المهارات الحركية قيد البحث بناء على الجوانب التالية :
- الملاحظة للبرامج التدريبية والتعليمية المنفذة داخل الأندية .

• المقابلة الشخصية لبعض المدربين.

حيث تم استخلاص المهارات الموضحة بجدول ( ٢ )

جدول ( ٢ ) المهارات الحركية قيد البحث

م	مهارات هجومية مركبة	مهارات هجومية مضادة
١	كو أوتش جاري × أو أوتش جاري	أوستوجاري ( ضد ) أوتوشي أوستو
٢	كو أوتش جاري × مورتى سيو ناجي	و أورا ناجي ( ضد ) أوكي جوشي
٣	كو أوتش جاري × أوتش ماتا	أو أوتش جايشي ( ضد ) أو أوتش جاري
٤	كوشي جورما × أو أو تش جاري	أيبون سيو ناجي ( ضد ) أو أوتش جاري
٥	مورتى سيوناجي × كو أوتش جاري	توماي ناجي ( ضد ) أو أوتش جاري
٦	أو أوتش جاري × أوتش ماتا	تاي أوتش جاري ( ضد ) أورا ناجي
٧	أو أوتش جاري × كواوتش جاري	ساساي تسوري كومي آشي ( ضد ) هاني جوشي

### فعالية الأداء المهاري Effectiveness of the skill performance

تعددت آراء الباحثين والمتخصصين فى المجال الرياضي حول تحديد مفهوم مطلق للفعالية Effectiveness والكفاءة Efficiency فالبعض يرى انه لا يوجد فرق بينهم، والبعض الآخر يرى عكس ذلك ، و الفعالية تتضح فى قدرة اللاعب على إنجاز الواجب الحركي بنجاح دون اعتبار للطاقة المستهلكة، بينما تشير الكفاءة إلى قدرة اللاعب على إنجاز الواجب الحركي بأقل قدر لطاقة المستهلكة ( ١١٠ : ٣ ) ومفهوم الفعالية انه يتضمن الربط بين شكل الأداء والطاقة المطلوبة لانجازة وانه من خصائص الاداء الفعال تميزه بغياب الحركات الزائدة واستخدام العضلات بالقدر والتوقيت المناسب. ( ٢٨ : ١٠ ) ويقصد بفعالية الاداء المهاري درجة قرب وتمائل هذا الاداء المهارى مع أكثر أنماط التكنيك منطقية وعقلانية علمية مثالية ويضيف أن فعالية الاداء المهارى لا تمثل (بالمقارنة بمنطقية أو مثالية التكنيك). ( ١٧ : ٥ )

وأداء المهارة بدرجة عالية من الآلية، لا تعنى علاقة نهائية لقدرة اللاعب بل الأهم هو قدرة اللاعب وطريقة أداءه للمهارة فى الخطة المناسبة حتى تكون ذات فعالية. ( ٤٨ : ٤٠ ) وفاعلية الأداء المهاري هي الدرجة التي يصل إليها الفرد الرياضي في السلوك الحركي الناتج عن اكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس بشرط أن تؤدي هذه الحركات بشكل يتسم بالدقة والانسيابية وبدرجة عالية من الدافعية لتحقيق أعلى النتائج مع اقتصاد في الجهد المبذول . ( ٨ : ٩٩ )  
المؤشرات الوصفية لفعالية الاداء المهارى:

وهناك ثلاث مجموعات من المؤشرات الوظيفية لفعالية الاداء المهارى وهى:

#### ١- الفعالية المطلقة :

إن مؤشرات الفعالية المطلقة للأداء المهارى توصف بدرجة قرب وتمائل الاداء مع أكثر أنماط

التكنيك الرياضي منطقية أو مثالية على أساس الاعتبارات البيوميكانيكية ، الفسيولوجية ، السيكولوجية ، الجمالية ويتم ذلك من خلال مقايسته لأحد النماذج المعيارية للأداء المهارى أو ما يطلق عليه التكنيك المثالي .

## ٢- الفعالية المقارنة :

تعتبر الفعالية المقارنة من المؤشرات الوصفية لفعالية الاداء المهارى حيث يؤخذ التكنيك الرياضي للاعبى المستويات العالية فى مثل هذه الحالة كنموذج معياري للأداء المهارى المتميز بالمنطقية والعقلانية العلمية.

## ٣ - فعالية الإنجاز أو التحقيق :

إن فكرة المؤشرات أو المعايير الخاصة بتقييم فعالية إنجاز أو تحقيق الاداء المهارى فى مقارنة أو مقايسة النتيجة الرياضية المحققة تتم بأحد مدخلين :

- بالمستويات الرياضية التي يمكن للرياضي أن يحققها بناء على ما يمتلكه فعلا من قدرات حركية خاصة ( المدخل الأول ) .

- أو بمقدار الطاقة المبذولة أو القوة المستخدمة خلال قيامه بتنفيذ الاداء المهارى للحركة الرياضية ( المدخل الثاني ) ( ١٧ : ٥ - ١٠ ) .

## طريقة وكيفية تقييم فعالية الاداء المهارى :

وفعالية الاداء تقييم مبادئ تحقيق وإنجاز الهدف أو هي قدرة اللاعب على تسجيل اكبر عدد ممكن من النقاط الفنية خلال المباراة عن طريق أداء العديد من المهارات الفنية الناجحة . ( ٢١ : ٢٠٣ ) .

ومعيار تقييم فعالية الحركة يتم من خلال زيادة عدد تكرارات الأداء وارتفاع قيمة درجات التقييم ، مما يدل ذلك على زيادة فعالية الاداء المهارى. ( ٧٣ : ٢٩ )

## طريقة تقييم فعالية الاداء :

والتحليل عن طريق التصوير التلفزيوني يتميز بإمكانية إعادة عرض ما يتم ملاحظته أثناء أداء المهارة حيث يتيح التسجيل الفرصة لتكرار الملاحظة فى اى وقت دون معاناة من التكرار. ( ٢٩ : ٤٣ )  
والتصوير السينمائي وعرض الفيديو من الوسائل الهامة والأساسية فى مجال تقويم الحركات والمهارات الرياضية. ( ١٦ : ٢٧٣ )

وطريقة التصوير التلفزيوني لتقييم مستوى أداء وفعالية مهارة معينة من أفضل الأساليب المستخدمة وذلك للسرعة الفائقة التي تؤدي بها اى مهارة مع إمكانية إعادة العرض مرة ثانية أو إبطاء السرعة أو إيقاف الصورة بما يمكن المحكمين من تقييم مستوى الاداء أو التقييم الموضوعي للمهارة المنفذة طبقا للشروط والقواعد الموضوعية. ( ٧٨ : ٢٩ )

ثانياً : أهمية البحث والحاجة إليه The Importance Of Research :

### ١- الأهمية النظرية Important Theoretical :

تكمن أهمية هذا البحث في أنه أحد البحوث العلمية التي تهدف إلى التعرف على فاعلية ( الإسترخاء ، والتصور العقلي وتأثيره على تطوير المهارات الهجومية . لدي لاعبي الجودو ) بجانب القدرات البدنية و المهارية والخططية أثناء المنافسات للاعبين رياضة الجودو ، وكذلك إكساب اللاعبين مهارات الإسترخاء والتصور العقلي .

### ٢ - الأهمية التطبيقية Importance Of Applied :

- يعد من البحوث التطبيقية الهامة في مجال دراسة ( الإسترخاء ، والتصور العقلي ) ، وتأثيره على تطوير المهارات الهجومية . لدي لاعبي الجودو .
- الإستفادة من نتائج هذا البحث ومحاولة تطبيقه على مراحل سنوية مختلفة من اللاعبين .
- الإستفادة من نتائج هذا البحث ومحاولة تطبيقه على رياضات مختلفة ( فردية أو جماعية ) .
- قد تسهم نتائج هذه الدراسة في تفعيل دور برامج الإعداد النفسي خلال عمليات التدريب والمنافسات .

### ثالثاً : هدف البحث:

يهدف البحث إلى " تطوير بعض المهارات لدي لاعبي الجودو بإستخدام تدريبات التصور

**العقلي والتدريبات النوعية (السايكو) " وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية :-**

- التعرف على الفروق بين القياسيين القبلي - البعدي لعينة البحث في متغيرات المهارات المركبة في رياضة الجودو قيد البحث.
- دراسة العلاقة الارتباطية بين إستخدام تدريبات التصور العقلي وتطوير المهارات المركبة في رياضة الجودو
- دراسة العلاقة الارتباطية بين إستخدام التدريبات النوعية (السايكو) وتطوير المهارات المركبة في رياضة الجودو

### فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض التالية:

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين القبلي - البعدي لعينة البحث في متغيرات المهارات المركبة في رياضة الجودو قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- توجد علاقة ارتباطية طردية بين إستخدام تدريبات التصور العقلي وتطوير المهارات المركبة في رياضة الجودو لدي عينة البحث.
- توجد علاقة ارتباطية طردية بين إستخدام التدريبات النوعية (السايكو) وتطوير المهارات المركبة في

رياضة الجودو لدي عينة البحث.

#### خامساً : المصطلحات المستخدمة في البحث Search Terms :

١ - المهارات المركبة : عبارة عن دمج مهارات بإستخدام أكثر من مهارة مثل دخول اللاعب مهارة للخداع لفتح الدخول إلي مهارة اخري يتقنها ويقوم بإستخدامها للفوز في المباراة ومن أمثلة المهارات الهجومية . (دخول اللاعب مهارة أو أوتش جاري) ثم تحويلها إلي مهارة (إيبون سيو ناجي) (١٤ : ٥٤).

٣- الجودو JUDO : مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلي الفوز علي المنافس ببلوغ اقصي مقدرة بأقل مجهود مستخدما لفنون الجودو المختلفة مثل الرمي من اعلي واللعب الأرضي للحصول على النقطة الكاملة (إيبون) لإنهاء المباراة (١٢ : ٥)

٤ - التصور العقلي ( Mental Imagery ) : يتضمن إستدعاء أو إستحضار أو إسترجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية ، ومن ناحية أخرى لا يقتصر التصور فقط على مجرد إستدعاء أو إسترجاع أو إستحضار هذه الخبرات ، وإنما يعمل على إنشاء وإحداث أفكار وخبرات جديدة ( ٦٢ : ٢٨٨ ، ٢٨٩ )

٥- التدريبات النوعية: هي تلك التدريبات التي تتشابه مع طبيعة الأداء الفني للمهارات , وتتطابق مع تركيب مسار الأداء الحركي المستخدم في المنافسة وتعتبر الإعداد المباشر لتطوير مستوى أداء الفرد الرياضي (٥١ : ٢٢٥) (٤٧ : ٢٧٩)

٦- تدريبات الساكيو : هي نظام تدريب متكامل يهدف إلى محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تجزئة السرعة إلى ثلاثة مكونات تفاعلية هي السرعة والرشاقة والسرعة التفاعلية (١٣ : ١)

سادساً : إجراءات البحث :

خطة البحث Research Plan :

منهج البحث Research Methodology :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث بإستخدام المجموعة الواحدة عن طريق القياسين القبلي والبعدي .

مجتمع البحث Research Community :

يحتوي مجتمع البحث على " ٣٠ لاعبا " ( ٢٠ ممارسين ، ١٠ لاعبين مسجلين بالإتحاد المصري للجودو ) من لاعبي رياضة الجودو بأكاديمية نادي الزمالك ، والتي تتراوح أعمارهم من ١٨-٢٠ سنة ( مرحلة الشباب ) ، ٢٠ سنة فأكثر ( مرحلة الكبار ) .

عينة البحث Research Sample :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية الطبقية وذلك للاعبين رياضة الجودو بأكاديمية نادي الزمالك

والتي بلغ عددهم الكلي " ٣٠ لاعبا " ( ٢٠ ممارسين ، ١٠ لاعبين مسجلين بالإتحاد المصري للجودو ) ، ذلك وفقا للمرحلة العمرية من ١٨ - ٢٠ سنة ( مرحلة الشباب )  
- شروط ومواصفات اختيار عينة البحث :

- أ- أن تشمل عينة البحث لاعبي رياضة الجودو بأكاديمية نادي الزمالك  
ب- أن تكون عينة البحث وفق المرحلة العمرية ١٨ : ٢٠ سنة ( مرحلة الشباب )  
د- أن تكون عينة البحث ( الإستطلاعية ) من اللاعبين الذين قاموا بممارسة رياضة الجودو بالأندية أو مراكز الشباب قبل التحاقهم بالأكاديمية أو أثناء دراستهم بها ويشترط فيهم أن يكونوا ملمين بقواعد وقوانين رياضة الجودو ، ( الأساسية ) من اللاعبين المسجلين بالإتحاد المصري للجودو .  
مجالات البحث : المجال البشري : قام الباحث بإجراء الدراسة على عينة قوامها ٣٠ لاعبا بواقع ( ٢٠ ممارسين عينة إستطلاعية ) ، ( ١٠ لاعبين مسجلين بالإتحاد المصري للجودو عينة أساسية ) ، حيث أشتملت عينة البحث على كل لاعبي رياضة الجودو بأكاديمية نادي الزمالك  
المجال المكاني : تم تطبيق الإختبارات للدراسة الإستطلاعية وتطبيق البرنامج للدراسة الأساسية على العينة قيد الدراسة بصالة بنادي الزمالك  
المجال الزمني :

يوضح جدول ( ٨ ) التوزيع الزمني للدراسة ( الإستطلاعية - الأساسية ) .

جدول ( ٨ ) يوضح التوزيع الزمني للدراسة

المحتويات	التطبيق	من	إلى
الدراسة الإستطلاعية	التطبيق الأول	٢٠٢٤ / ٢ / ٨	٢٠٢٤ / ٢ / ١١
	التطبيق الثاني	٢٠٢٤ / ٢ / ١٥	٢٠٢٤ / ٢ / ١٨
القياس القبلي	—	٢٠٢٤ / ٢ / ٢٢	٢٠٢٤ / ٢ / ٢٥
تطبيق البرنامج	—	٢٠٢٤ / ٣ / ١	٢٠٢٤ / ٥ / ٢٨
القياس البعدي	—	٢٠٢٤ / ٦ / ١	٢٠٢٤ / ٦ / ٤

جدول ( ٩ ) التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات " الطول -

الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي " ( ن=١٠ )

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الإلتواء	التفطح
السن	١٩.٥٢٠٠	١.٣٩٩٨٤	١٩.٠	٠.٦٥٥	٠.٩٣٨-
الطول	١٧٧.٩٠٠٠	٥.٨٢٠٤٦	١٧٩.٠	٠.٠٧٦-	٠.٥٨٠-
الوزن	٧١.٢٠٠٠	٣.٢٥٩١٨	٧١.٥٠	٠.٥٨٣-	٠.٢٨٢-
العمر التدريبي	٣.٦٠٠٠	١.٤٢٩٨٤	٣.٥٠	٠.٣١٩	١.١٦٣-

يتضح من جدول ( ٩ ) أن جميع قيم معامل الإلتواء قد إنحصرت ما بين (  $\pm 3$  ) في متغيرات )

السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي ) قيد البحث مما يدل على إعتدالية البيانات .

#### أدوات جمع البيانات Data Collection Tools :

تم تحديد الأدوات التي تتناسب مع طبيعة الدراسة وذلك من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة

وتم تقسيم هذه الأدوات إلى الآتى :

#### أدوات خاصة بقياس المتغيرات الوصفية :

- ١) الطول : باستخدام جهاز الرستامير ( لأقرب سم ) .
- ٢) الوزن : باستخدام الميزان الطبى ( لأقرب كجم ) .
- ٣) العمر الزمنى : من خلال تاريخ الميلاد ( لأقرب سنة ) .
- ٤) العمر التدريبي : من خلال حساب عدد سنوات الممارسة التدريبية .
- المقابلة الشخصية مع المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى والجودو .
- مسح لعدد من المراجع والدراسات المرتبطة العربية والأجنبية .
- الشبكة الدولية للمعلومات ( الإنترنت ) .
- البرنامج المقترح للإسترخاء بشقيه العضلى والعقلى والتصور العقلى .

#### المقاييس المستخدمة Used Measurements :

##### أ - مقياس القدرة على الإسترخاء :

وضع هذا المقياس ( فرانك فيتال Frank Vital ١٩٧١م ) تحت عنوان قدرتك على الإسترخاء Your Ability To Relax ، أعد صورته العربية ( محمد حسن علاوى ، احمد السويفى ١٩٨١م ) ، يتكون المقياس من ( ١٥ ) عبارة تتيح الفرصة للتعبير عن القدرة على الإسترخاء البدنى والعقلى عن طريق الإستجابات اللفظية لعبارات المقياس على ميزان تقديرات من أربعة أبعاد وهى ( دائما . أحيانا . نادرا . أبدا ) وقد تم استخدامه فى العديد من الدراسات والبحوث وتم التحقق من المعاملات العلمية ، نقلا عن ( وليد جبر ٢٠١٠م ) ( ٧٩ : ٧٤ ) .

##### ب - بطاقة مستويات التوتر العضلى :

وضع هذه البطاقة فى الأصل ( ندفير NideFfer ) ويهدف إلى قياس مستوى التوتر والإسترخاء تحت عنوان Muscle Tension ، قام بإعداد صورته العربية ( محمد العربى شمعون ، وماجده إسماعيل ١٩٩٦م ) ، يتكون المقياس من ثلاثة أجزاء مقسمة إلى مستويات التوتر والإسترخاء فى أجزاء الجسم المختلفة ( الوجه والرقبة والفك والذراعين والكتف والصدر والبطن والظهر والفخذ والساق ) ، يحصل المختبر على درجة تتراوح بين ( ١٢ ) درجة ، ( ١٢٠ ) درجة وكلما إنخفضت الدرجة التى يحصل عليها اللاعب دل ذلك على إنخفاض درجة التوتر لديه ( ٤٩ : ٢٨٠ ) .

## ج - مقياس التصور العقلي المتعدد الأبعاد :

وضع هذا المقياس في الاصل ( مارتنز Martens ١٩٨٢م ) ، هو يتكون من أربعة أبعاد هي ( التصور البصري . التصور السمعي . الإحساس الحركي . الحالة الانفعالية المصاحبة ) ، يهدف هذا المقياس الى التعرف على الدرجة التي يمكن بها استخدام الحواس أثناء التصور العقلي ، قام بتعريب وتقنين هذا المقياس ( محمد العربي شمعون ، وماجده إسماعيل ١٩٩٦م ) ، تم تطبيقه في مجموعة من البحوث تحت مسمى مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي ، وقد اشتمل على أربعة مواقف رياضية هي : ( الممارسة الفردية . اللعب مع الزميل . مشاهدة الزميل . الاداء في المنافسة ) ، يتم الإستجابة لكل موقف وفقا لمقياس تقدير خماسي من خمسة ابعاد وهي ( عدم وجود الصورة . وجود الصورة غير واضحة . صورة متوسطة الوضوح . صورة واضحة . صورة واضحة تماما ) ( ٤٩ : ٣٤٣ )

جدول ( 4 ) اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات البحث ن=20

الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات		معدلات النمو
0.000	27.00	0.926	27.00	سنة	السن		
0.455	26.0	7.3:3	270.7	سم	الطول		
0.2:5	72.60	:43.7	72.70	كجم	الوزن		
0.000	6.000	0.926	6.000	سنة	العمر التدريبي		
.5450-	3.0000	.785:60	3.4000	ت	كنسا	أوستو جاري × ناري جوشي	
0.000	2.0000	.777780	2.0000	ت	وازري		
2.046	0.0000	.594060	0.4000	ت	إيبون		الميارات الجيومية .
.3340	4.0000	.98670	3.0000	ت	كنسا	أوستو جاري × أوستوجورما	
.8900	.60000	.7:320	.70000	ت	وازري		
.5950	.00000	.627500	.50000	ت	إيبون		
.0000	3.6000	.95:950	3.6000	ت	كنسا	أو أوتش جاري × تاي أوتوشي	
.5840-	2.6000	.:29:50	2.3000	ت	وازري		
.5950	0.0000	.627500	.50000	ت	إيبون		
.5450-	3.0000	.785:60	3.4000	ت	كنسا	أو أوتش جاري × كو أوتش جاري	
.2770	2.0000	.848970	.:0000	ت	وازري		
2.046	0.0000	.594060	.40000	ت	إيبون		
.5080	3.0000	.899920	2.9000	ت	كنسا	أو أوتش جاري × أوتش ماتا	
.0000	2.0000	.927600	2.0000	ت	وازري		
.5950	0.0000	.627500	.50000	ت	إيبون		
.:940-	4.0000	.954380	3.7000	ت	كنسا	تسوري جوشي (أوجوشي)	

.5080	2.0000	.899920	.90000	ت	وازي	شمال ( ضد) كوشي جورما	الميارات اليجومية المضادة
2.046	0.0000	.594060	.40000	ت	إيبون		
2.002	3.0000	.954380	3.7000	ت	كنسا	كوستوجاري (ضد) تاي أوتوشي	
.5450	2.0000	.785:60	0.8000	ت	وازي		
:88.2	0.0000	.532750	.30000	ت	إيبون		
0.000	3.6000	638060.	3.6000	ت	كنسا	إيبون سيوناجي (ضد) أو أوتش جاري	
.2770	2.0000	.848970	.:0000	ت	وازي		
.5950	.00000	.627500	.50000	ت	إيبون		
.0000	3.6000	2.09023	3.6000	ت	كنسا	أوتش ماتا سوكاشي (ضد) أوتش ماتا	
.3480	0.6000	.:5540	.:0000	ت	وازي		
.0000	0.6000	.638060	.60000	ت	إيبون		
.2430-	3.0000	.743570	3.3000	ت	كنسا	تاي أوتش جاري (ضد) أوار	ناجي
2.469	.00000	.95:950	.60000	ت	وازي		
.0000	.60000	.638060	.60000	ت	إيبون		

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح قيم معامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث تراوحت ما بين (٣) ، (٣-) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزعات غير الاعتدالية. جدول (٤) الخطة الزمنية لمقاييسات المبت الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية ( التطبيق الأول ) فى الفترة من ٢٠٢٤/٢/٨ إلى ٢٠٢٤/٢/١١ ، ( التطبيق الثانى ) فى الفترة من ٢٠٢٤/٢/١٥ إلى ٢٠٢٤/٢/١٨ بنادي الزمالك على عدد (٢٠) من الممارسين لرياضة الجودو بالنادي من سن ١٨ - ٢٠ سنة ( مرحلة الشباب ) ، ذلك لحساب المعاملات العلمية والتأكد من صدق وثبات المقاييس قيد الدراسة ( القدرة على الإسترخاء ، بطاقة مستويات التوتر العضلى ، التصور العقلى متعدد الأبعاد - التدريبات النوعية المستخدمة) قبل تطبيقها على العينة الأساسية قيد البحث ، هم من خارج عينة البحث الأساسية ولهم نفس مواصفات العينة وذلك على النحو التالى ( التطبيق الأول ) مقياس القدرة على الإسترخاء بتاريخ ٢٠٢٤/٢/٨ ، بطاقة مستويات التوتر العضلى بتاريخ ٢٠٢٤/٢/٩ ، مقياس التصور العقلى متعدد الأبعاد بتاريخ ٢٠٢٤/٢/١٠ ، مقياس التدريبات النوعية . فى الرياضة بتاريخ ٢٠٢٤/٢/١١ ، ( التطبيق الثانى ) مقياس القدرة على الإسترخاء بتاريخ ٢٠٢٤/٢/١٥ ، بطاقة مستويات التوتر العضلى بتاريخ ٢٠٢٤/٢/١٦ ، مقياس التصور العقلى متعدد الأبعاد بتاريخ ٢٠٢٤/٢/١٧ ، مقياس التدريبات النوعية . فى الرياضة فى الرياضة بتاريخ ٢٠٢٤/٢/١٨ .

**أهداف الدراسة الاستطلاعية :**

هدفت الدراسة الإستطلاعية إلى إيجاد المعاملات العلمية " الصدق ، الثبات " للمقاييس المستخدمة في البحث ( مقياس القدرة على الإسترخاء ، بطاقة مستويات الأداء الهجومي ، مقياس التصور العقلي متعدد الأبعاد ، مقياس التدريبات النوعية ) وذلك من خلال :

- ١- التأكد من وضوح وفهم سهولة العبارات لكل مقياس على حدة .
- ٢- التأكد من ملائمة وصلاحيه المقاييس المستخدمة مع طبيعة افراد العينة .
- ٣- التأكد من وضوح التعليمات الخاصة بالمقاييس المستخدمة .
- ٤- حساب المعاملات العلمية .
- ٥- الوقوف على الشكل النهائي للإستمارة .
- ٦- تدريب المساعدين على التطبيق .

**البرنامج المقترح للإسترخاء والتصور العقلي :****• أهداف البرنامج :**

- تنمية المهارات الهجومية . في الرياضة للاعبى رياضة الجودو بأكاديمية نادي الزمالك
- إكساب مهارات الإسترخاء بشقيه العضلى والعقلى وكذلك التصور العقلى للاعبى رياضة الجودو بأكاديمية نادي الزمالك
- **المدة الزمنية للبرنامج :**

مدة تطبيق البرنامج (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات في الأسبوع بمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة ، بذلك يبلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج ككل (٣٦) وحدة ، كما يبلغ عدد ساعات البرنامج ككل (١٨) ساعة بإجمالى (١٠٨٠) دقيقة

**محتوى البرنامج النفسى :**

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <b>Muscular Relaxation</b>              | ١- الإسترخاء العضلى                  |
| <b>Mental Relaxation</b>                | ٢- الإسترخاء العقلى                  |
| <b>Essential mental imagery</b>         | ٣- التصور العقلى الأساسى             |
| <b>Multi-dimensional mental imagery</b> | ٤- التصور العقلى متعدد الأبعاد       |
|   | ١- <b>الإسترخاء العضلى والعقلى :</b> |

تم إستخدام أسلوب الإسترخاء التعاقبى للوصول إلى أفضل مستوى من الإسترخاء العضلى وهو البعد الذى يتضمن العمل البدنى مع العضلات المختلفة والذى يتضمن أداء سلسلة من الإنقباضات العضلية لمجموعة من العضلات يتبعها إسترخاء تام ثم الإنتقال إلى مجموعة أخرى من العضلات وهكذا إلى أن يتم الوصول إلى الإسترخاء التام فى جميع عضلات الجسم .

وتم استخدام أسلوب التحكم في التنفس والإيحاء للوصول إلى أفضل مستوى من الإسترخاء العقلي وتقوية الشعور والإحساس بالراحة أثناء الأداء بالإضافة إلى السيطرة على العقل بدون استخدام تطبيقات الإسترخاء العضلي ، وذلك عن طريق الإعتماد على أداء مجموعة من تدريبات التنفس والتحكم في الإحساس بوزن ودفء الجسم للوصول إلى الإسترخاء العقلي .

وقد إستمر هذا المحور (١٦) وحدة تدريبية بزمن قدره (٤٨٠) دقيقة بنسبة مساهمة قدرها (٤٤.٤%) من البرنامج العام .

٢- التصور العقلي :

أ- التصور العقلي الأساسي :

تم استخدام تدريبات وضوح التصور والتحكم في التصور ، وذلك لتكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة .

ب- التصور العقلي متعدد الأبعاد :

تم استخدام تدريبات التصور ( السمعى والبصرى والحس حركى وتصور الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء ) للوصول إلى أفضل مستوى من التصور العقلي ، وذلك عن طريق استدعاء صورة واضحة للأداء الحركى دون الأداء الفعلى له .

وإستمر هذا المحور (١٦) وحدة تدريبية بزمن قدره (٤٨٠) دقيقة بنسبة مساهمة قدرها (٤٤.٤%) من البرنامج العام .

حساب المعاملات العلمية للمقاييس قيد الدراسة :

- حساب معامل الصدق بطريقة التمايز للمقاييس الأربعة ( القدرة على الإسترخاء - بطاقة مستويات التوتر العضلى - التصور العقلي متعدد الأبعاد - التدريبات النوعية المستخدمة) :

سادسا : أدوات جمع البيانات :

الجمع البيانات الخاصة بهذا البحث استخدم الباحث الأجهزة والأدوات التالية :

١ - الأجهزة و الأدوات :

- الرستاميتير لقياس المعلول والوزن مقدرا ( بالسنتيمتر او الكيلو جرام ) .

- بساط جودو من اللباد .

- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدرا ( بالثانية ) .

وقد تمت معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى للتأكد من صلاحيتها .

- الاختبارات و المقاييس :

- Renzoku : مبارتان مشروطتان لقياس المهارات الهجومية . (رائزوكو - واز waza مع مراعات تأدية المهارات التي تم اختيارها من قبل الخبراء بحيث يقوم اللاعب السلبي (الأوكي) بأداء مهارات متفق عليها

لا يعلمها اللاعب الآخر (التوري) را علي الفعل الذي قام به اللاعب (التوري) وانتظارا لرد الفعل من اللاعب (التوري) للاعب (الأوكي) بمعنى (فعل التوري - ر: فعل الأوكي - رد فعل للتوري علي ر: فعل الأوكي).

**Kaeshi** : مبارتان مشروطتان لقياس المهارات الهجومية المضادة (كا اشي - واز waza) مع مراعات تأدية المهارات التي تم اختيارها من قبل الخبراء بحيث يقوم اللاعب (الأوكي) بالهجوم على اللاعب (التوري) بمهارات متق عليها لا يعلمها اللاعب الآخر

(التوري) ويقوم اللاعب (التوري) بعمل مهار مضادة للمهارة التي قام بها (الأوكي).

**التسجيل** : يتم حساب التكرارات (كنسا - واززي - ايون) للمهارات التي تم تنفيذها خلال المبارتان من خلال استمارا تسجيل القياسات لكل لاعب مرفق (٤)

. التعليمات : كل مباراه ٤ دقائق وراحة بين كل مباراه وأخري لا تقل عن ١٠ دقائق - لا تؤدي المهار أكثر من ٥ مرات خلال المبارتان - عند حدوث رسي لابد من إيقاف الوقت إلى أن يقف اللاعبين في وضع الكومي كاتا - لاتحسب أي مهار بمجر: إنتهاء وقت المباراه.  
**التجربة الاستطلاعية الأولى :**

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى علي العينة الاستطلاعية المختار من مجتمع البحث وعددها (٨) ناشئين ومن غير عينة البحث الأساسية وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية لجميع القياسات المهارية ( قيد البحث).

#### • صدق الاختبارات :

قام الباحث بإيجاد صدق الاختبارات عن طريق المقارنة الطرفية للريعيين الاعلى و الادنى في الاختبارات ( قيد البحث) على العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددها ٨ ناشئين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية

جدول (٦) دلالة الفروق بين الربع الاعمي والربع الأدنى في متغيرات البحث بطريقة Mann-whitney ن=9

U	الربع الأدنى		الربع الأعمي		وحدة القياس	المتغيرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	كنسا
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	وازري
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	إييون
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	كنسا
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	وازري

0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	إيبون	أو أوتش جاري × تاي أوتوشي	المهارات الهجومية .
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	كنسا		
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	وازي		
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	إيبون		
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	كنسا	أو أوتش جاري × كو أوتش جاري	
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	وازي		
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	إيبون		
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	كنسا	أو أوتش جاري × أوتش ماتا	
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	وازي		
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	إيبون		
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	كنسا	تسوري جوشي (ضد) أوجوشي شمال (ضد) كوشي جورما	
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	وازي		
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	إيبون		
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	كنسا	كوستوجاري (ضد) تاي أوتوشي	المهارات الهجومية المضادة
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	وازي		
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	إيبون		
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	كنسا		
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	وازي	إيبون سيوناجي (ضد) أو أوتش جاري	
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	إيبون		
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	كنسا		
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	كنسا	أوتش ماتا سوكاشي (ضد) أوتش ماتا	
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	وازي		
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	إيبون		
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	كنسا	تاي أوتش جاري (ضد) أوار	ناجي
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	وازي		
0.000	4.00	2.60	8.00	4.60	ت	إيبون		

### مستوي الدلالة (U) الجدولية عند مستوى معلوبة ١-٠.٠٥

يتضح من جدول (٥) انه توجد فروق دالة إحصائية بين الربعين في الإختبارات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (U) المحسوبة أقل من قيمة (U) الجدولية عند مستوى معنوية . ثبات الإختبارات :-

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Retest نفس العينة الاستطلاعية السابق ذكرها بفاصل زمني (٧) أيام بين التطبيق الأول يوم ٢٠١٩/١٢/٢٩م و التطبيق الثاني ٢٧/١٢/٢٠١٩

٢٠١٩ م وجنوب (١) التالي يوضح ذلك جدول (٦) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في متغيرات البث ن = A

جدول (7) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في متغيرات البحث ن = 9

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات		
	±ع	س	±ع	س				
0.8:6	0.94563	3.2360	0.94563	3.2360	ت	كنسا	أوستو جاري × بااري جوشي	
0.800	0.62866	2.4860	0.75098	2.2360	ت	وازي		
0.957	0.94563	2.2360	0.94563	0.9860	ت	إيبون		
0.:69	0.94563	2.9860	2.2:634	3.0000	ت	كنسا	أوستو جاري × أوستوجورما	
0.886	0.62866	2.7360	0.64563	2.6000	ت	وازي		
0.978	0.80822	2.3600	0.75098	2.2360	ت	إيبون		
0.:09	0.80822	2.3600	0.94563	2.2360	ت	كنسا	أو أوتش جاري × تاي أوتوشي	
0.:32	0.85503	2.4860	0.99752	2.3600	ت	وازي		
0.:46	0.99752	2.8600	0.:204	2.9860	ت	إيبون		
0.993	0.80822	2.8600	0.85503	2.7360	ت	كنسا	أو أوتش جاري × كو أوتش جاري	
0.:07	0.866:4	2.0000	0.94563	0.9860	ت	وازي		
0.:28	0.99752	2.8600	0.94563	2.9860	ت	إيبون		
0.:07	0.866:4	3.0000	0.94563	2.9860	ت	كنسا	أو أوتش جاري × أوتش ماتا	
0.975	0.94563	2.2360	0.:2724	2.4860	ت	وازي		
0.:5:	2.07:05	3.0000	::632.2	2.9860	ت	إيبون		
0.903	0.866:4	3.0000	0.80822	2.8600	ت	كنسا	تسوري جوشي (أوجوشي شمال) (ضد) كوشي جورما	
0.978	0.75098	2.9860	0.80822	2.8600	ت	وازي		
0.903	0.80822	2.8600	0.866:4	2.6000	ت	إيبون		
0.:28	0.:2724	2.4860	::632.2	2.2360	ت	كنسا	كوستوجاري (ضد) تاي أوتوشي	
0.886	0.62866	2.7360	0.64563	2.6000	ت	وازي		
0.766	0.573:2	2.8600	0.46466	2.9860	ت	إيبون		
0.886	0.64563	2.6000	0.62866	2.4860	ت	كنسا	إيبون سيوناجي (ضد) أو أوتش	
0.:09	0.94563	2.9860	0.80822	2.8600	ت	وازي	جاري	المضادة
0.945	0.64563	2.0000	0.75098	0.9860	ت	إيبون		
0.996	0.75098	3.2360	0.866:4	3.0000	ت	كنسا	أوتش ماتا سوكاشي (ضد) أوتش ماتا	
0.800	0.75098	0.9860	0.62866	0.7360	ت	وازي		
0.993	0.85503	2.4860	0.80822	2.3600	ت	إيبون		

0.993	0.80822	2.8600	0.85503	2.7360	ت	كنسا	تاي أوتش جاري (ضد)
0.:24	0.866:4	2.6000	0.62866	2.7360	ت	وازي	أوار ناجي
0.975	0.:2724	2.7360	0.94563	2.9860	ت	إيبون	

مستوى الدلالة ( ر ) الجدولية عند مستوى معلوية ٠.٠٥ ٠.٦٢٢ .

يتضح من جدول (٦) انه توجد علاقة ارتباطية دلالة إحصائية بين التطبيق الأولى والمتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة ( ر ) المصوبة أكبر من قيمة ( ار ) الجدولية عند مستوى معلوية (٠.٠٥)

ثامنا : تطبيق التجربة الأساسية للبحث :

أ - الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى وضع شريات المساكير وذلك :

لتطوير المهارات الهجومية المرتبة الرانت كو - ولا (Renzaki - Waze)

لتطوير المهارات الهجومية المضادة كل اشبي - واز (Kaeshi - waza)

ب - أسس وضع البرنامج :

- راع الباحث الأسس التالية عند وضع البرامج التدريبي المقترح .

- أن تكون مكونات البرنامج تتفق مع تحقيق الأهداف .

- مراعاة مبدأ التدرج بحمل التدريب بحيث لمساعد اللاعب على اكتساب القدر على التكيف مع المتطلبات المختلفة لتطبيق العملي

- تنوع تدريبات الساكير بحيث لتحقيق التنمية الشاملة لجميع عضلات الجسم والعضلات العاملة

لتنمية الرشاقة التفاعلية و تطوير المهارات الهجومية . (رائزوكو - واز (Renzoku waza - )

والمهارات الهجومية المضادة كا اشبي - واز (Kaeshi - waza) و قد تم عرض البرنامج

المقترح على السادة الخبراء المتخصصين في راضة الجودو مرفق (١) ج - التوزيع الزمني

المحتويات البرنامج : بعد تحديد الأسس العامة للبرنامج وبعد استطلاع رأي الخبراء قد تم تحديد

الفترة الكلية للبرنامج وعند الوحدات التربية في الأسبوع و زمن كل وحدة تربية يوميا مرفق (٥)

والمجدول التالي (٧) يوضح ذلك

د - توزيع محتويات البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي المقترح لتنمية الرشاقة التفاعلية و تطوير المهارات الهجومية

. (رائزوكو - واز waza اشبي - واز (Renzoku Kaeshi - waza) والمهارات الهجومية المضادة

كا)

## جدول (٨) توزيع محتويات البرنامج المقترح

العناصر	المحتويات	الزمن
الإحماء	تهيئة أجهزة الجسم المختلفة بأداء تمارين متنوعة للإحماء كالجري وأداء تمارين لجميع أجهزة الجسم	20 ق
الجزء الرئيسي		
تدريبات الساكيو والتصور العقلي	وخاص بتدريبات السرعة والرشاقة والسرعة التفاعلية ودمجها مع المياريات الهجومية . (ارنزوكو - وازا Renzoku - waza) والمياريات الهجومية المضادة (كا اشي - وازا Kaeshi - waza)	56 ق
الجزء الختامي	أداء مجموعة من التمارين 6 ق الاسترخاء ( الدورات و الانتازز ، تمارين لمتنفس ، المرجحات	6 ق

## يوضح جدول (٨) توزيع محلوياات البرنامج التدريبي المقترح

## هـ - خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي :

. قام الباحث بتطبيق البرنامج التجريبي المقترح لمدة ٨ أسابيع ( بواقع ثلاث مرات تدريبية (السبت ، الاثين ، الأربعاء) زمن الوحدة (٦٠) دقيقة في الأسبوع الواحد تم التطبيق في الصالات الخاصة الرياضة الجودو بنادي الزمالك

. يحتوي البرامج علي تمارين الساكي مع دمجها بالمهارات الهجومية . الرانزوكو - واز

(Renzoku - waza) والمهارات الهجومية المضادة كا اشي - واز Kaeshi - waza

(- waza

. وقد راع الباحث أن يتناسب الحمل مع اللاعبين ومراعات الفروق الفردية من خلال قياس الحد

الأقصى للتدرب وتحديد الجرعة التدريبية المناسبة لكل لاعب مع مراعاة حالة التكيف والارتفاع في

الحمل وقد استخدم الباحث أحمالا متنوعة وهي (حمل عالي : ٧٥ - ٩٠% من أقصى قدرة للاعب ،

حمل أقصى : ٩٠% ١٠٠% من أقصى قدرة

(للاعب)

. وتراوحت التكرارات من ٥ - ١٠ تكرارات والمجموعات من (٣) إلى ٥ مجموعات والراحة بين

المجموعات من (٢٠ إلى ٦٠ ثانية).

جدول (٩) نموذج الموحدة تدريبية خلال البرنامج التدريبي

مرحلة الإعداد العام والخاص

زمن الموحدة التدريبية: ٦٠ دقيقة

الوحدة: الأولي

درجة الحمل : عالي

التاريخ : ٣٠/١٢/٢٠١٩م

الشدة من ٥٨٠ : دار كون المكان : نادي الزمالك

جدول ( : نموذج لوحة تدريبية خلال البرنامج التدريبي  
مرحلة الإعداد العام والخاص

زمن الوحدة التدريبية: 70 دقيقة

الشدة: من 90% : 96%

الوحدة : الأولى درجة الحمل: عالي

المكان / نادي الزمالك

التاريخ: 302/23/40

أجزاء الوحدة	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية	الشدة	التكرارات	عدد المجموعات	الراحة البينية
الإحماء	61ق	المعتاد عمية للاعبين	51%	-	-	-
الجزء الرئيسي						
الوحدة (2)	45ق	6-تمرين 6 وميارة 1-تمرين 1 وميارة 3-تمرين 3 وميارة 4-تمرين 4 وميارة	81%	8	5	31ث
التهيئة	5ق	تمرين 38 ، 39 ، 41 ، 46 ، 41 ، 43 ، 44	51%	-	-	-

تاسعا : القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية تم إجراء القياسات البعدية في جميع المتغيرات (قيد البحث) و قد روعيت نفس الشروط والظروف التي اتبعت في القياسات القبلية و ذلك في المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري

عاشرا : المعالجات الإحصائية :- معامل الالتواء - معامل الارتباط - الالتواء ولكسون معامل الارتباط البسيط لبيرون p - احتمالية الخطأ - نسبة التحسن .

الحادي عشر : عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (١٠) دلالة الفرق بين المقياس القبلي والمقياس المبعدي في اختبار تطور المهارات المهجوم قيد المبحث بطريقة

Wilcoxon الملامصية ن = ١٠

نسبة التغير %	قيمة (Z)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
95	4.062	0.62750	0.5000	0.63806	3.6000	ت	كنسا
22.22	0.433	0.92760	2.0000	0.84897	0.:000	ت	وازي

97.77	:48.3	0.89992	3.9000	0.63806	2.6000	ت	إيبون	المهارات الهجومية .
8:42	:99.3	0.59406	0.4000	0.84897	3.:000	ت	كنسا	
44.44	2.000	0.7::32	0.7000	0.84897	0.:000	ت	وازي	
:3.40	3.873	0.84897	3.6000	0.62750	2.4000	ت	إيبون	
99	::383	0.59406	0.4000	0.63806	3.6000	ت	كنسا	
55.55	2.744	0.59406	2.4000	0.67876	0.:000	ت	وازي	
90	3.470	0.59406	3.8000	0.53275	2.6000	ت	إيبون	
:2.77	3.:83	0.53275	0.3000	0.62750	3.5000	ت	كنسا	
73.6	2.507	0.785:6	2.4000	0.74357	0.9000	ت	وازي	
90	3.696	0.785:6	3.8000	0.53275	2.6000	ت	إيبون	
:0	3.:83	0.53275	0.3000	0.77778	3.0000	ت	كنسا	أو أوتش جاري × أوتش ماتا
36	0.630	0.7::32	0.7000	0.89992	0.9000	ت	وازي	
99.34	3.699	0.89992	4.3000	0.62750	2.8000	ت	إيبون	

### مستوي الدلالة Z الجدولية عند مستوى معنوية 1 15

يتضح من جدول (١٠) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختيار تطور الأداء المهات الهجوم للقياد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (٢) المحسوبة أكبر من قيمة (٧) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

جدول (١١) دلالة المفروق بين المقياس القبلي والمقياس البعدي في اختبار

تطور المهارات الهجوم المضاد قيد المبحث بطريقة

نسبة التغير %	قيمة (Z)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع±	س	ع±	س			
99	3.:83	0.59406	0.4000	0.63806	3.6000	ت	كنسا	تسوري جوشي (أوجوشي شمال) (ضد) كوشي جورما
68.25	3.000	0.84897	2.2000	0.785:6	0.8000	ت	وازي	
98.6	:99.3	0.58250	4.0000	0.62750	2.7000	ت	إيبون	
:3.6	:89.3	0.53275	0.3000	0.785:6	3.8000	ت	كنسا	كوستوجاري (ضد) تاي أوتوشي
68.25	3.000	0.67876	2.2000	0.785:6	0.8000	ت	وازي	
:5.22	:69.3	0.59406	4.4000	0.59406	2.8000	ت	إيبون	
:0:0	3.984	0.53275	0.3000	0.89992	3.3000	ت	كنسا	إيبون سيوناجي (ضد) أو أوتش جاري
36	2.000	0.00000	2.0000	0.74357	0.9000	ت	وازي	
99.99	:2:3	0.7::32	4.5000	0.785:6	2.9000	ت	إيبون	
:0:0	3.947	0.53275	0.3000	0.89992	3.3000	ت	كنسا	أوتش ماتا سوكاشي (ضد) أوتش ماتا
36	0.:06	0.63806	2.6000	0.:29:5	2.3000	ت	وازي	

4.44:	48.3:	0.67876	3.:000	0.80822	2.6000	ت	إيبون	تاي أوتش جاري (ضد) أوار ناجي
0.58:	4.062	0.53275	0.3000	0.67876	3.2000	ت	كنسا	
40	2.245	0.59406	2.4000	0.77778	2.0000	ت	وازي	
90	3.873	0.93438	3.8000	0.63806	2.6000	ت	إيبون	

مستوى الدلالة Z الجدولية عند مستوى معنوية 1 15

يتضح من جدول (١١) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار تطور الأداء لمهارة الهجوم المضاد قيد البحث لصالح النياس البعدي حيث ان قيمة (٢) المحسوبة أكبر من لقيمة (٢) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

#### ثانياً . مناقشة النتائج :-

في ضوء أهداف البحث وحدود القياسات التي تم إجرائها لعينة البحث تم مناقشة النتائج كالتالي:

يتضح من جدول (١٠) ، وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في المهارات الهجومية . ووجود نسب تغير للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي.

تعتبر المهارات الهجومية المرتبة من المهارات التي تحتاج إلى توافق بين المهار الأولي للمهاجم والمنهار الثانية التي يتوسطها مهارة يؤديها اللاعب المنافع لمواجهة المهار الأولي التي قام بها المهاجم وبالتالي فهذا النوع من المهارات الهجومية يحتاج الى اتزن وسرعة ورشاقة في الاداء وذلك للانتقال من حركة الى حركة في وسطها محاولة من المدافع لتنفيذ مهارة فلا بد من ان يكون لدي اللاعب خبرات المواقف عدة تم التدريب عليها مسبقا للقدرة على استغلال هذه المهارة من قبل المدافع لصالح المهاجم فلا بد من وجود نوع من التدريبات الحديثة التي تجعل انسيابية في الأداء وهذا ما قدمتة تدريب الساكيو حيث أظهر تغير في المهارات الهجومية . والذي يهتم بنفس مسار الحركة الخاص بالمهارة فالمهارات الهجومية . بحاجة الى هذا النوع من التدريب لاعتماده على السرعة والقدرة على تغيير الاتجاه علي حسب الموقف الذي تعرض له اللاعب ، ويذكر في هذا الصدد عمرو صابر وآخرون (٢٠١٧م) أن تدريبات المساكير يعتبر من التدريبات الوظيفية التي تحكي نفس المسارات الحركية لطبيعة النشاط الرياضي الممارس فهي تعمل علي تنمية المهارات الحركية وتحسين الذاكر العضلية ولا تركز علي العضلات فقط فالتدريب التقليدي ينمي عضلة لتحسين المهارة والتدريب الوظيفي ينمي مهارة لتحسين العضلة. (١ : ١٢ ، ١٣ ،

ويؤكد أيضا ياب وبرون Yap, Cw and Brown (٢٠٠٠م) أن المساكيو هو أسلوب تدريب يعتمد على ممارسات وتعليمات تدريبية تهدف إلى تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية والتوازن الديناميكي والتحكم في أجزاء الجسم. (٩ : ٩) ومما سبق يري الباحث أن مدي التغير في مستوى المهارات الهجومية . يرجع إلى نوع التدريبات المستخدمة في البرامج التدريبي

**وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على :**

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تطوير مهارات الهجوم لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث

يتضح من جدول (١١) ، وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في المهارات الهجومية المضادة ووجود نسب تغير للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي.

تعتبر المهارات المضادة شكل من أشكال الهجوم فهي عبارة عن هجمة ضد هجمة قام بها المهاجم الأول و عليها بهجمة مضادة من قبل المهاجم الثاني مع رعاة سرعة الاستجابة والرشاقة في التحرك لأداء الهجمة المضادة وأيضا القدر علي استغلال توازن المهاجم الأول لأداء الهجمة المضادة وهذا يتطلب من اللاعب التدريب على مثل هذه المواقف باستخدام تدريبات حديثة ويذكر محمد بريقع وايهاب البديوي (٢٠٠٤م) في هذا الصدد أن تنمية السرعة والرشاقة تعمل على تحقيق التوازن بين متطلبات الأداء المهاري وإمكانات اللاعب وقدرته الخاصة حيث يؤدي اندماجهما معا في اتساق داخلي علي إعادة تشكيل الأداء والإرتقاء في مستوي اللاعبين. (٣ : ٢ - ١٠)

ويشير عمرو حمزة (٢٠١٠م) إلى عناصر تدريبات الساكير حيث أنها مجموعة التمرينات والتدريبات التي تثير التكيفات العصبية في برمجتها والتخلص من الحركات العشوائية والتلائم مع ظروف المباريات المختلفة بالتقدم التدريجي في مستويات القدرة والسرعة والرشاقة مما يعزز الأداء المهاري للرياضة والحركات البطيئة والسريعة. (٦ : ٧٧)

ويري الباحث أن تدريبات الرشاقة التفاعلية المقننة ساعدت عينة البحث على زيادة سرعة رد الفعل والاستجابة وكذلك قوة وسرعة العضلات العاملة في تأدية المهارات الهجومية المضادة قيد البحث كما ساعدت على إيجاد المتناسق والتناسب بين الوضع الصحيح والمناسب للأداء وسرعة أداء المهارة في المظروف المتغير والمختلفة للأداء .

**وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على :**

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تطوير مهارات الهجوم المضاد لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث

**الثاني عشر : الاستنتاجات والتوصيات :****أولا : الاستنتاجات :**

- ١- أثر البرنامج التدريبي لمتدريبات المساكير تأثير إيجابيا على تطوير المهارات الهجومية والمهارات الهجومية المضادة قيد البحث.
- ٢- زيادة نسب التغير في المهارات الهجومية . والمضادة قيد البحث ، وذلك بعد إستخدام تدريبات التصور العقلي ، والتدريبات النوعية المقترحة .
- ٣- تدريبات الوحدات التدريبية تساعد اللاعب على تغيير وضع الجسم مع المحافظة على اتزانه

بسلاسة وسهولة.

### ثانيا : التوصيات :

- ١- الاهتمام بالطرق التدريبية الحديثة من تدريبات التصور العقلي لما له من أثر فعال في تطوير مواقف اللعب المختلفة.
- ٢- تعميم برنامج تدريبات التصور العقلي وتدريبات السايكو قيد البحث على نفس المرحلة السنوية المستخدمة في البحث.
- ٣- إجراء أبحاث مشابهه علي مراحل سنوية مختلفة عن المرحلة السنوية قيد البحث.
- ٤- ثقل المدربين بعمل دورات تدريبية من قبل الاتحاد المصري للجودو للتعرف على كل ما هو جديد في مجال التدريب الرياضي.
- ٥- إجراء دراسات مشابهه لهذه الدراسة ولكن في ألعاب رياضية مختلفة.

## قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية .

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد السيد إبراهيم (٢٠٠٠) : " وضع مقياس للعدوان كسمة وكحاله لمصارعي الدرجة الأولى " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس .
- ٢- أحمد جمعة أحمد كعبارة (٢٠٠٦) : " البنية العملية للتصور العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، القاهرة .
- ٣- أحمد عزت راجح (١٩٩٩) : أصول علم النفس ، ط ١١ ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٤- أحمد محمد عبد المنعم (٢٠٠٨) : " أثر تنمية كلا من التصور العقلي وتركيز الإنتباه على دقة التصويب تحت ظروف التعب لناشئي كرة السلة تحت ١٨ سنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٥- أحمد يوسف محمد (٢٠٠٣) : " تأثير برنامج للتصور العقلي على تحسين أداء مستوى التصويبة السلمية فى كرة السلة " ، بحث منشور ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية ، المجلد (١٨) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٦- أسامه كامل راتب (١٩٩٨) : دوافع التفوق فى النشاط الرياضى ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٧- أسامه كامل راتب (٢٠٠٤) : النشاط البدنى والاسترخاء ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٨- أسامه كامل راتب (٢٠٠٤) : تدريب المهارات النفسية فى المجال الرياضى ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٩- إسلام أحمد فؤاد (٢٠١٢) : " السلوك العدوانى وعلاقته بالصلاية العقلية والعزو الرياضى للطلاب الممارسين لرياضة المصارعة بجامعة الأزهر " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٠- السيد محمد عيسى (١٩٩٦) : رياضة المصارعة للنشء ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس .
- ١١- إيهاب كامل عفيفى (١٩٩٢) : " العدوان كسمة وكحاله للاعبى الجو دو وعلاقته بنتائج المباريات " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

- ١٢- بدر رجب محمد : " تأثير برنامج إسترخائي على قلق المنافسة الرياضية وتوجيه التوتير للاعبى رياضة الكونج فو " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٣- جابر عبد الحميد جابر ، علاء الدين كفاى (١٩٩٢)
- ١٤- جيهان حسن الجزار : " برنامج ألعاب صغيرة بالموسيقى وتأثيره على تعديل السلوك العدوانى وبعض الصفات البدنية للأطفال المودعين بالمؤسسات الإيوائية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٥- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٧)
- ١٦- حسن محمد خير الدين (٢٠٠١)
- ١٧- خالد ثابت عوض (٢٠١٠) : " تأثير إستخدام التصور العقلى على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والعقلية للبراعم فى كرة السلة (١٠-١٢) سنة " ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الدولى الثالث عشر ، التربية البدنية والرياضة ، تحديات الألفية الثالثة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٨- رافع النصير الزغول ، عماد عبد الرحيم الزغول (٢٠٠٣)
- ١٩- رشا إبراهيم على (٢٠٠٣) : " تأثير برنامج الإسترخاء التعاقبى على القلق ومستوى الأداء للناشئين فى سباحة الزحف على البطن " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ٢٠- روبرت سولسو (١٩٩٦) : علم النفس المعرفى ، ( ترجمة ) محمد نجيب الصبوة ، مصطفى محمد كامل ، محمد الحسانين الدق ، شركة دار الفكر الحديث ، الكويت .
- ٢١- سامى يوسف إسماعيل (٢٠٠٩) : " السلوك العدوانى للرياضيين من الذكور والإناث فى بعض الأنشطة الرياضية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٢٢- سهير محمد حافظ (٢٠٠٣) : " فاعلية الإسترخاء والتصور العقلى على تصحيح الأخطاء لدى الناشئين فى رياضة الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٢٣- شيماء على قطب (٢٠٠٣) : " تأثير برنامج مقترح لجمباز الموانع على السلوك العدوانى وعلاقته بالمستوى الاجتماعى والاقتصادى " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٢٤- صدقى نور الدين محمد (١٩٨٢) : " دراسة مقارنة للعدوان كحاله وكسمه بين لاعبى بعض المنازل الفردية " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

- ٢٥- صدقى نور الدين محمد ، : مدخل لدراسة سلوك العدوان والتعصب والانتماء فى مجال الرياضة والتربية البدنية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .  
دلال فتحى عطية (٢٠٠٧)
- ٢٦- طاهر حسن الشاهد ، ممدوح : العدوان الرياضى وعلاقته بنتائج المباريات لدى لاعبي كرة الماء ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٥٩ ، مجلة نظريات وتطبيقات .  
محمد الشناوى (٢٠٠٦)
- ٢٧- عبد الباسط عبد الحلیم : " تأثير برنامج للتصور العقلى على تنمية دقة أداء التمرير والتصويب فى كرة القدم " ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .  
عبد الباسط عبد الحلیم (٢٠٠٤)
- ٢٨- عبد العزيز عبد المجيد محمد : سيكولوجية مواجهة الضغوط فى المجال الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .  
عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠٠٥)
- ٢٩- عزة شوقى الوسىمى ، ما : السلوك العدوانى وعلاقته بكلا من العزو الرياضى والأخطاء الشخصية للاعبى كرة السلة فى مراكزهم المختلفة ، العدد ٣٦ ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .  
يسه محمد البنا (٢٠٠٠)
- ٣٠- علا توفيق إبراهيم (٢٠٠٦) : " تأثير برنامج للتصور العقلى بإستخدام الهيبرميديا على بعض المهارات العقلية للمبتدئات فى الباليه " ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد (٥٧) ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .  
علا توفيق إبراهيم (٢٠٠٦)
- ٣١- على السعيد ریحان (١٩٩٣) : النظرية والتطبيق فى رياضة المصارعة الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .  
على السعيد ریحان (١٩٩٣)
- ٣٢- علياء حلمى عبد الرحمن ، : " تأثير استخدام برنامج تصور عقلى على تحسين الدوران والمستوى الرقى لسباحة الزحف على الظهر " ، بحث منشور ، مجلة العلوم البدنية الرياضية ، العدد (٣) ، المجلد (١) ، السنة الثانية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .  
علياء حلمى عبد الرحمن ، نشوى محمود حنفى (٢٠٠٣)
- ٣٣- عمرو محمد بسيونى : " تأثير الترامبولين والتصور العقلى على رفع مستوى أداء بعض النهايات الحركية . على عارضة التوازن لناشئات الجمباز " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .  
عمرو محمد بسيونى (٢٠٠٠)
- ٣٤- عواطف إبراهيم الربيعان ، : " فاعلية برنامج مقترح لتمارين الإسترخاء على القدرة على الإسترخاء والاندفاعية ومستوى الأداء لدى طالبات مسابقات الميدان " ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد (٦٣) جزء ثانى ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .  
عواطف إبراهيم الربيعان ، سحر محمد أحمد (٢٠١١)

- ٣٥- لمياء رضوان لبيب (١٩٩٧) : " العدوان فى منافسات كرة اليد " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٣٦- لندال دافيدوف : مدخل علم النفس ، ط ٢ ، ترجمة سيد الطواب ومحمود عمر ونجيب خزام ، دار ماكجروهيل للنشر ، القاهرة .
- ٣٧- مجدى محمود فهميم (٢٠٠٠) : " أثر تنمية التصور العقلى على حالة قلق المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء للمبارزين " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٣٨- مجدى محمود فهميم (٢٠٠٣) : " تأثير تنمية التصور العقلى على تعليم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين فى رياضة سلاح الشيش " ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة ، العدد الثانى ، السنة الثانية .
- ٣٩- محمد العربى شمعون (٢٠٠٠) : إستراتيجيات التفكير فى المنافسات الرياضية ، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى ، القاهرة .
- ٤٠- محمد العربى شمعون (٢٠٠٠) : التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤١- محمد العربى شمعون (٢٠٠١) : التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤٢- محمد العربى شمعون (٢٠٠١) : التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤٣- محمد العربى شمعون (٢٠٠١) : اللاعب والتدريب العقلى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٤٤- محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزي البديوى (٢٠٠٣) : الموسوعة العلمية للمصارعة ، الجزء الأول المصارعة للمبتدئين ، منشأة المعارف .
- ٤٥- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢) : سيكولوجية المدرب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤٦- محمد حسن علاوى (٢٠١٢) : علم نفس الرياضة والممارسة البدنية ، مطبعة المدنى ، المؤسسة السعودية بمصر ، القاهرة .
- ٤٧- محمد عبد العاطى السيد ، خالد محمد زيادة (٢٠٠١) : " تأثير تنمية التصور العقلى على دقة أداء الإرسال الأمامى من أعلى من الوثب للناشئين تحت ١٧ سنة فى الكرة الطائرة " ، المؤتمر العلمى الدولى للرياضة والعولمة ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٤٨- محمد عبد العزيز سلامة (٢٠٠١) : مفاهيم فى سيكولوجية التنافس الرياضى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٤٩- محمد عيد زكى على (٢٠٠٥) : " مقارنة بين طريقتين فى التدريب العقلى لمواجهة التوتر لدى كبار السن " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٥٠- محمد فؤاد عبد الباقي (د . ت) : المعجم المفهرس لألفاظ القران الكريم ، مطابع الشعب ، القاهرة .
- ٥١- محمد كمال محمد (٢٠٠٠) : " تأثير الإنتباه والتصور العقلى على أداء الإرسال للاعب كرة الطائرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .

- ٥٢- محمد محمود عبد النبي : استخدام إستراتيجية التخيل العقلى فى التعرف على الصور  
الدينامية فى الشعر العربى ، المجلة المصرية للدراسات  
النفسية ، العدد ( ٤٢ ) ، القاهرة .  
(٢٠٠٤)
- ٥٣- محمود محمود سالم : سيكولوجية المنافسات الرياضية ، كلية التربية الرياضية  
ببور سعيد ، جامعة قناة السويس .  
(١٩٩٧)
- ٥٤- مسعد رشاد مصطفى (٢٠٠٤) : " تأثير برنامج للتصور العقلى لمهارة الضرب الساحق  
على مستوى أدائها وبعض الجوانب العقلية للاعبى الكرة  
الطائرة تحت ١٧ سنة " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ،  
كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس .
- ٥٥- مسعد على محمود : المبادئ الأساسية للمصارعة اليونانية الرومانية والحركة  
للهواة ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة .  
(١٩٩٧)
- ٥٦- مصطفى أحمد العجاتى : " فعالية الإسترخاء فى مواجهه الضغوط النفسية  
المرتبطة بالعمل الإدارى " ، رسالة ماجستير غير  
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة  
حلوان .
- ٥٧- وليد أحمد جبر : علم النفس الرياضى ، الأسس والمبادئ النظرية  
والتوجيهات المعاصرة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .  
وآخرون (٢٠١٠)
- ٥٨- وليد أحمد جبر : التصور العقلى والحديث الذاتى كمدخل لمواجهة الضغوط  
فى الرياضات الفردية ، انتاج علمى .  
(٢٠١٠)

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 81- Bakker , F. C .Whiting , H . T . A . : Sports Psychology - concepts and application ,  
and Brug , Vander H . ( 1990 ) John Wiley and Sons Chichester , New York .
- 82- Buck , Ross ( 1992 ) : Human motivation and imotion , Second , John Willey  
and sons Inc ., All rights reserved, Canada .
- 83- Campos , A . & Perez, J : A factor analytic study of two measures of mental imagery  
(1990) Perceptual and Motor Skills , Vol. 71, No. 3, pp .995- .  
1001 .
- 84- Christina – Ann ( 2003 ) : The effects of Relaxing music on agitated behaviors for  
elderly ill people.
- 85- Co , Richard H . ( 1994 ) : Sport Psychology - concepts and applications ,  
third edition , W. M .C Bron Communication Inc., Madison .
- 86- Deura , Pepler , Wendy Craig , : Observation Of Aggression And Non Aggressive  
And Wyllwam Ropertes ( Children On The School Play Ground ,Yorku ,Lamarsh Oct  
1998 ) For Research On Violence And Conffict Resolution  
North . York , On , Conada Vol.44 .
- 87- E , E , Solberg ( 2000 ) : A comparison effects two methods of relaxation for  
reaction and recovery after the training for the runners.

- 88- Emin & Karol Hibner ( No Date ) : Sports Medicine and Science in Archery , FITA .
- 88- Fogarty L, and Morris T. ( 2003 ) : Imagery perspective use during of Imagery open and closed skills in tennis,European congress of sport psychology,Copenhagen 22-27July,p.p60-61.
- 90- Gordon , B. ( 2004 ) : " The effects of mental imagery practice on the performance of selected psychomotor tennis skills of postsecondary students ". An Unpublished Ph.D. Dissertation Faculty of the Oral Roberts University Oklahoma.
- 91- John archer and karion Westeman ( No Date ) : Differences In The Aggressive Beyavior Of School Children , British Jornal Of Social Psychology . Vol . 20 , 31 , 36 .
- 92- Kay Porter ( 2003 ) : The Mental Athlete: Inner Training for Peak Performance in All Sports, Human Kinetics .
- 93- Klorad and Spring ( 1991 ) : Knowledge The effects of the Relaxation On Sport competition anxiety .
- 94- Koufman , H ( 1995 ) : Definition and Methodology in the study of aggression in Psychological Bullestin 64.
- 95- Lamerand . M & Rainy ( 1995 ) : Mental Jmery, relaxation,And Accuracy Of Basket Ball Faul Shootin Percepuat , And Motor Skills.
- 96- Li - We – Zi , ( 1992 ) : The effect of mental training on performance enhancement with 7-10 years old children ,journal of sport psychology,New York.
- 97- Marten , William A ( 1993 ) : Greco – roman wrestling , human kinetics, Canada , .
- 98- Martens ( 1995 ) : of the competitive stateanxiety The development D,vealey , R . S. ,Bump, inventory-2,CSAI-2.Unpublished man uscript university of Illinois .
- 99- Matlin , M. , ( 2005 ) : Cognition , Sixth Edition , Tohan Wiley & Sons, Inc.
- 100- Mike ( 2000 ) : The effects of progressive muscle relaxation on enhancing rowing ergometer performance for youth .
- 101- Nash & Soline ( 1995 ) : A guide Of Relaxation And Inner Mental training .
- 102- Pargman,David ( 1997 ) : Sport Psychology past , present and future  
Perspective , abstracts , international congress sport and 21st century challenges, faculty of physical education for men , Helwan University, Cairo, March, 26-28 .
- 103- Sonijohn , T ( 2003 ) : Effect of corrective mental imagery and error perceputation on learning closed motor skills,exercise and sport psychology Reinhard stelter Copenhagen,22-27 july p.p.170-171.

- 104- Terry Orlick ( 2007 ) : In Pursuit of Excellence , Human Kinetics .
- 105- Tim , A , Tony , M . and Mark , A . ( 2003 ) : Symposium 2:Aspects of imagery in sport,exercise and sport psychology ,Reinhard stelter,Copenhagen,22-27,July.p20.
- 106- Vanic , g ( 1992 ) : The effect of mental training on the psychoemotional states and level of fitness in women participating in shaping.
- 107- Wiggins , James A . , Wiggins, Beverly B. and Zanden , Vander James ( 1994 ) : Social Psychology , Fith edition, McGraw - Hill, New York .
- 108- Yoo , Seang - leol ( 2000 ) : Psychological Skills Training in Archery .

### ثالثاً : الشبكة الالكترونية للمعلومات (الانترنت ) :

- 109 - <http://www.athleticinsight.com/vol4iss3/self-reportedaggression.htm> .
- 110- <http://www.athleticinsight.com/vol8iss1/directobservation.htm> .
- 111- [www.britanica.com](http://www.britanica.com)
- 112- <http://www.wikipedia.org/Olympic-games/wrestling> .
- 113- <http://www.sciencedirect.com/science/vol43iss1> .

## ملخص البحث

تطوير بعض المهارات لدي لاعبي الجودو باستخدام تدريبات التصور العقلي والتدريبات النوعية (الساكيو)  
أ.د/ ياسر يوسف عبدالرؤوف

الباحث/ علي محمود محمد محمود

يهدف البحث إلى التعرف على تطوير بعض المهارات لدي لاعبي الجودو باستخدام

تدريبات التصور العقلي والتدريبات النوعية (الساكيو) ، وكذلك التعرف على نسب التغير في المتغيرات

قيد البحث ( الإسترخاء العضلي والعقلي - مستويات أداء المهارات الهجومية . - التصور العقلي ) ،

إستخدم الباحث المنهج التجريبي ، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية الطبقيّة وذلك للاعبين رياضة

الجودو بنادي الزمالك والتي بلغ عددهم الكلي " ٣٠ لاعبا " ( ٢٠ ممارسين ، ١٠ لاعبين مسجلين

بالإتحاد المصرى الجودو ) ، ذلك وفقا للمرحلة العمرية من ١٨ - ٢٠ سنة ( مرحلة الشباب ) ، ٢٠

سنة فأكثر ( مرحلة الكبار ) ، إستخدم الباحث الأدوات التالية ( مقياس القدرة على الإسترخاء - بطاقة

مستويات أداء المهارات الهجومية . - مقياس التصور العقلي للتدريبات النوعية الساكيو ) ، وكانت أهم

**النتائج** وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للاعبين رياضة الجودو بنادي الزمالك في

القدرة على الإسترخاء بشقيه العضلي والعقلي ومستويات التوتر العضلي والتصور العقلي لصالح القياس

البعدي ، البرنامج المقترح بإستخدام التدريبات النوعية الساكيو والتصور العقلي يؤثر إيجابيا على تنمية

المهارات الهجومية . للاعبين رياضة الجودو بنادي الزمالك ، توجد نسب تحسن في المتغيرات قيد

البحث ( الإسترخاء العضلي والعقلي - المهارات الهجومية . - التدريبات النوعية الساكيو) لدى للاعبين

رياضة الجودو بنادي الزمالك .

## Abstract

## Developing some skills among judo players using mental visualization exercises and specific (Sakyu) exercises

Prof. Yasser Youssef Abdel-Raouf

Researcher: Ali Mahmoud Mohamed Mahmoud

The research aims to identify the development of some skills among judo players using mental imagery training and specific training (Sakyu), as well as to identify the rates of change in the variables under study (muscle and mental relaxation - levels of performance of complex offensive skills - mental imagery). The researcher used the experimental method. The sample was selected in a deliberate stratified manner for judo players at Zamalek Club, whose total number was "30 players" (20 practitioners, 10 players registered with the Egyptian Judo Federation), according to the age group from 18-20 years (youth stage), 20 years and above (adult stage). The researcher used the following tools (relaxation ability scale - card of performance levels of complex offensive skills - mental imagery scale, specific training (Sakyu). The most important results were the presence of Statistically significant differences between the pre- and post-measurements of Zamalek Club Judo players in the ability to relax in both muscular and mental aspects, muscle tension levels and mental imagery in favor of the post-measurement. The proposed program using specific Sakyu training and mental imagery has a positive effect on the development of complex offensive skills for Zamalek Club Judo players. There are improvement rates in the variables under study (muscular and mental relaxation - complex offensive skills - specific Sakyu training) for Zamalek Club Judo players. The most important results were that the experimental group outperformed the control group in increasing the rates of improvement in the physiological and biochemical variables under investigation in the post-measurement. In addition, the training program for the experimental group was unable to outperform the training program for the control group in the occurrence of statistically significant differences in the ratio of measuring systolic blood pressure and heart rate at rest and after exertion, LA measurement percentage at rest, LDH measurement percentage at rest, and CK measurement percentage at rest, in the post-measurement, and the most important recommendations were attention to physiological and biochemical measurements, especially pulse rate and lactic acid when planning training and rationing the training load in order to identify the physical condition. And the level of athlete's progress .