



## تأثير تدريبات التصور العقلي في تحسين مستوى الأداء المهاري لناشئات الكاتا في رياضة الكاراتيه

د<sup>1</sup>/ منى السيد عبد الفتاح

د<sup>2</sup>/ نهلة مجدي فاروق

### مقدمة ومشكلة البحث :

تشهد السنوات الأخيرة تزايد الإهتمام بعلم النفس الرياضي حيث أصبح يهتم بالجوانب التطبيقية لنظرياته ومبادئه وذلك للإستفادة من السلوك والخبرة والعمليات العقلية ، الأمر الذي قد يسهم في تطوير الاداء الرياضي وتنمية اللاعب وتحقيق التفوق في المنافسات الرياضية ، وعلم النفس من العلوم الإنسانية التي تؤثر في التدريب الرياضي والتي يستمد منها المدرب الكثير من المعارف والمعلومات التي تسهم بنصيب وافر في تحقيق أهم الأهداف والواجبات التي يسعى التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية إلى تحقيقها .

كما أن عمليات التدريب تحسن من قوة العمليات العصبية وتزيد من معدلاتها ، كما أن التصور العقلي النشط لأداء مهارات معينة يصاحبه نشاط عضلي من خلال تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات المرسله من الجهاز العصبي على العضلات العاملة .

( ٣ : ١٦٦ ، ١٦٩ )

ورياضة الكاراتيه هي أحد الأنشطة الرياضية التي لها متطلبات خاصة تميزها عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى ، وتوافر هذه المتطلبات لدى ممارسيها يتيح لهم فرصة أكبر لإستيعاب وإتقان المهارات الحركية التي تعد أحد الدعائم الواجب توافرها للوصول إلى المستويات العليا . ( ١٧ : ٣ )

وبالرغم من ذلك فإن إهتمام المدربين خلال تدريب لاعبيهم على الجملة الحركية (KATA) يكون موجه للأداء المهاري لمكوناتها مع عدم التركيز على التطبيق الفعلي لتلك المكونات ، وكذلك التقنين الفردي للأحمال لتطوير مستوى الإنجاز المهاري للاعب أو اللاعبة ، وتعرف الجملة

<sup>١</sup> مدرس بقسم تدريب المنازل والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

<sup>٢</sup> مدرس بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .



الحركية بأنها سلسلة مترابطة لمزيج من الأداء الحركي المتكون من الأساليب الدفاعية والهجومية يؤديها كل من اللاعب أو اللاعبة بتسلسل مقنن دولياً ضد مجموعة من المنافسين الوهميين وذلك في اتجاهات مختلفة . ( ٩ : ٤٥ )

والتدريب العقلي للاعب الكاراتيه يساهم في تمكين اللاعب من تنقية وتحسين الأداء عن طريق رفع معدل الآلية الحركية باستخدام التخيل والتصور مع ضرورة توافر عامل الهدوء خلال مراحل التدريب العقلي ، كما أنه يساهم في اكتساب اللاعب الثقة بالنفس والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد . ( ٨ : ٤ )

والتدريب العقلي يساهم في اكتساب اللاعب الثقة بالنفس والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد . ( ٣١ : ١٥٨ ) ( ١٩ : ٣٢ ) ( ٢١ : ٢٥٤ )  
كما تعتبر الممارسة العقلية إحدى طرق التدريب التي لا تتطلب أداءاً بدنياً من جانب المؤدى في نفس الوقت لا يمكن أن يكون تدريب العقل بأى حال من الأحوال بديلاً عن الممارسة البدنية للمهارة. ( ٥ : ٣٠ )

كما أن اللاعب الرياضي عندما يؤدي مهارة حركية أو قدرة خطية فإنه لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته أو باستخدام الرجلين أو اليدين أو الرأس مثلاً ولكنه يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضاً. ( ٢١ : ١٩٨ )

والتكامل بين العقل والجسم يلعب دوراً بالغ الأهمية في تحقيق الانجاز في المجال الرياضي ، حيث يجب تطور الجانبين معا ، من هنا تبرز مدى أهمية تدفق الطاقة البدنية والعقلية في اتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته في تحقيق الأهداف المرجوة . ( ٢٠ : ٥٧ )  
والتصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجح فالتصور وظيفة معرفية للكائن الحي، وهو عملية أساسية في تطوير المهارات الحركية والأداء، والتصور الحركي أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة في عيون وهو يحمل طابعاً مركباً؛ حيث يشتمل على تكوينات بصرية وأخرى حركية ومن الضروري أن يتضمن التدريب الوقت الكافي لإستخدام طرق التصور العقلي المختلفة، كما أنه من المهم ألا يعتمد التصور على حاسة البصر فقط، بل يجب أن يشتمل على أكبر قدر من الحواس مجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل في التصور، وحتى يمكن الوصول إلى التفوق الرياضي. ( ١٠ : ٧٧ - ٨٨ )

كما أن التصور العقلي كمهارة عقلية Psychological skills يمكن تعليمها واكتسابها وإتقانها من خلال التمرين والممارسة بما يفيد تطوير الأداء ومواجهة ضغوط التدريب والمنافسة



الرياضية عن طريق استحضار اللاعب في ذهنه صورة مهارة أو مهارات ماضية سبق مشاهدتها لأحد الأبطال اللاعبين، كما يمكن أن يستحضر مع هذه الصورة العقلية مشاعره وانفعالاته التي ترتبط بهذا الموقف المعين أو أن يستحضر في ذهنه صورة لأحداث لم يسبق حدوثها .

( ٢ : ٢٩١ )

والتدريب على التصور العقلي يجب ان يكون مصدرا للاستماع والنجاح لهذا بفضل أداء بعض تمارين الاسترخاء للتخلص من التوتر ومساعدة الجهاز العصبي للقيام بدوره بكفاءة أفضل من خلال الممارسة والتكرار بصورة منتظمة بحيث يستطيع اللاعب ممارسة التصور في أى مكان او زمان والاحتفاظ بالهدوء وعدم تشتت انتباهه ومن أجل أن يحقق التصور العقلي الفائدة المطلوبة، ويجب على اللاعب استخدام اكبر عدد من الحواس والتعرف على الحاسة الاكثر ارتباطا بالاداء ، ومن المفيد تحليل الاداء الى مراحل واهداف نوعية وأستحضر الصور الفعلية التي تجيب عن التساؤلات التي تدور في ذهنه متوقعة 'حركته' القوة المطلوبة للاداء وغيرها. ( ٢٢ : ٥٦ )

والتصور العقلي كمهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها وإتقانها من خلال التمرين والممارسة بما يفيد تطوير الأداء ومواجهة ضغوط التدريب والمنافسة الرياضية عن طريق استحضار اللاعب في ذهنه صورة مهارة أو مهارات ماضية سبق مشاهدتها لأحد الأبطال اللاعبين ، كما يمكن أن يستحضر مع هذه الصورة العقلية مشاعره وانفعالاته التي ترتبط بهذا الموقف المعين أو يستحضر في ذهنه صورة لأحداث لم يسبق حدوثها. ( ١ : ٢٩١ )

ويمكن استخدام التصور العقلي بطرق متعددة في المجال الرياضى منها ما يلي : اتخاذ القرار المناسب - حل المشكلات - تطوير استراتيجيات اللعب - تصحيح الأخطاء - تطوير مستوى الأداء - التقسيم الزمنى للأداء - التحكم فى الاستجابات الانفعالية - تحسين التركيز - بناء الثقة - مواجهة الإصابة . ( ١٥ : ٣٤ )

وبالرغم من أن مصر ضمن الدول المصنفة عالمياً في رياضة الكاراتيه إلا أن الباحثان وجدوا إنخفاض لمستوى الأداء المهاري في بعض فترات الموسم الرياضي حيث أن اللاعبين يحدث لهم إجهاد زائد من كثرة البطولات مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء المهاري لمهارات الكاتا ، وتعتقد الباحثان أن المشكلة الحقيقية تكمن في عدم الإهتمام بتدريب المهارات العقلية من جانب المدربين واللاعبين ومن ضمنها التصور العقلي ، مما أدى هذا إلى النظر نحو مستوى الأداء المهارى للاعبات الكاتا مسايرة للإنجاز والتقدم العالمي الذي تشهده جميع دول العالم في رياضة الكاراتيه والذي نشهده نحن حالياً في البطولات المحلية والدولية والقارية ومن هنا أصبحت الحاجة



ملحة إلى ضرورة الإهتمام بالتصور العقلي لمهارات الكاتا لرفع مستوى الأداء المهاري للاعبات الكاتا .

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبات التصور العقلي في تحسين مستوى الأداء المهاري لناشئات الكاتا في رياضة الكاراتيه

#### فروض البحث :

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مهارة التصور العقلي قيد البحث لصالح القياس البعدي .
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في المهارات الفردية قيد البحث لناشئات الكاتا لصالح القياس البعدي .

#### إجراءات البحث

#### منهج البحث:

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بإستخدام مجموعة تجريبية واحدة عن طريق القياسين القبلي والبعدي وذلك لملائمة هذا المنهج لطبيعة البحث .

#### مجتمع وعينة البحث:

عبارة عن ناشئات الكاتا للمرحلة السنية ( ١١ - ١٢ ) سنة بمنطقة الغربية للكاراتيه ، وتم اختيار (٢٢) لاعبة من نادي العبد الرياضي وتم تقسيمهم إلى (١٠) لاعبات للدراسة الأساسية وعدد (١٢) لاعبة لإجراء الدراسات الإستطلاعية .



جدول (١)

توصيف العينة في المتغيرات الاساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقلطح	الالتواء
١	السن	سنة	11.87	12.00	1.25	-0.52	0.29
٢	الطول	سم	143.07	145.00	7.72	-0.57	-0.82
٣	الوزن	كجم	41.60	42.00	4.34	-0.84	-0.28
٤	العمر التدريبي	سنة	2.67	3.00	0.82	-0.03	-0.17
١	التصور البصري	درجة	13.45	13.50	1.70	-1.02	-0.07
٢	التصور السمعي	درجة	13.30	13.50	1.97	-0.17	-0.25
٣	التصور الحس حركي	درجة	12.40	13.00	2.36	-1.32	-0.01
٤	التصور الإنفعالي	درجة	14.10	14.00	1.63	-0.72	-0.17
٥	التحكم في الصورة	درجة	14.85	15.00	1.64	0.61	0.84
١	مهارة أوى زوكي يمين	درجة	5.57	5.30	0.76	0.09	0.64
٢	مهارة أوى زوكي يسار	درجة	5.67	5.60	0.95	-0.75	0.22
٣	مهارة جيدان براي يمين	درجة	5.61	5.60	0.59	-0.03	-0.77
٤	مهارة جيدان براي يسار	درجة	5.127	5.300	0.634	-0.39	-0.01
٥	مهارة شوتو اوكي يمين	درجة	5.61	5.60	0.81	-0.67	0.46
٦	مهارة شوتو اوكي يسار	درجة	5.61	6.00	0.81	-0.77	-0.16
٧	مهارة آجى أوكي يمين	درجة	5.54	6.00	0.93	-0.93	-0.02
٨	مهارة آجى أوكي يسار	درجة	5.78	6.00	0.89	-0.73	-0.21

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتقلطح ومعامل الإلتواء في جميع المتغيرات قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الإعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ومعامل التقلطح ما بين  $(\pm 3)$  مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

وسائل جمع البيانات:

الأدوات والأجهزة:

- رستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب (سم).

- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب (كجم).

- ملعب كاراتيه قانوني .



- بدلة كاراتيه .

- مقياس القدرة على التصور العقلي .

- ساعة إيقاف.

### استمارات جمع البيانات الخاصة بالبحث:

- استمارة بيانات خاصة بعينة البحث وتشمل (الإسم- السن- الطول- الوزن- العمر

التدريبي).

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم المهارات الفردية لدى ناشئات الكاتا في

رياضة الكاراتيه والمناسبة للمرحلة السنوية (١١ - ١٢) سنة حيث تم تحديد مهارات :

- اللكمة المستقيمة الطويلة يمين (أوى زوكي).

- اللكمة المستقيمة الطويلة يسار (أوى زوكي).

- الدفاع لأسفل يمين (جيدان براي) .

- الدفاع لأسفل يسار (جيدان براي) .

- الدفاع بسيف اليد يمين (شوتو أوكي) .

- الدفاع بسيف اليد يسار (شوتو أوكي) .

- الدفاع لأعلى يمين (آجي أوكي) .

- الدفاع لأعلى يسار (آجي أوكي) .

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد الخطة الزمنية لبرنامج تدريبات التصور العقلي

وعدد الوحدات.



جدول (٢)

النسبة المئوية لأهم المهارات الفردية لناشئات الكاتا قيد البحث

ن = ٨

م	القدرات الحركية	نسبة التكرار
١	مهارة اللكمة المستقيمة الطويلة أوى زوكي يمين	%١٠٠
٢	مهارة اللكمة المستقيمة الطويلة أوى زوكي يسار	%١٠٠
٣	مهارة الدفاع من أعلى لأسفل جيدان براي يمين	%٨٧.٥
٤	مهارة الدفاع من أعلى لأسفل جيدان براي يسار	%١٠٠
٥	مهارة الدفاع بسيف اليد للخارج شوتو أوكي يمين	%١٠٠
٦	مهارة الدفاع بسيف اليد للخارج شوتو أوكي يسار	%١٠٠
٧	مهارة الدفاع لأعلى أجي أوكي يمين	%١٠٠
٨	مهارة الدفاع لأعلى أجي أوكي يسار	%١٠٠
٩	مهارة اللكمة المستقيمة القصيرة كزامي زوكي يمين	%٦٢.٥
١٠	مهارة اللكمة المستقيمة القصيرة كزامي زوكي يسار	%٥٠
١١	مهارة اللكمة المستقيمة العكسية جياكو زوكي يمين	%٥٠
١٢	مهارة اللكمة المستقيمة العكسية جياكو زوكي يسار	%٥٠

يتضح من نتائج جدول رقم (٢) أهم المهارات الفردية لناشئات الكاتا ، حيث تم عرض استمارة استطلاع رأي الخبراء لإختيار أهم المهارات الفردية للكاتا للمرحلة السنية (١١ - ١٢) سنة وكان عدد الخبراء ٨ خبراء ، وقد ارتضت الباحثتان بالمهارات التي حققت نسبة مئوية ٨٠% فأكثر .

برنامج تدريبات التصور العقلي المقترح :

• هدف البرنامج المقترح:

يهدف برنامج تدريبات التصور العقلي المقترح إلى تنمية مستوى الأداء المهاري لمهارات (أوى زوكي يمين - أوى زوكي يسار - جيدان براي يمين - جيدان براي يسار - شوتو أوكي يمين - شوتو أوكي يسار - أجي أوكي يمين - أجي أوكي يسار) لناشئات الكاراتيه (١١ - ١٢) سنة ، وذلك من خلال تنمية مهارة التصور العقلي .



## التوزيع الزمني لوحدات التدريب العقلي:

من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة في برامج التدريب العقلي والدراسات المرجعية مثل دراسة (2001) Isabel Walker ، ودراسة Alida Anelia Ludeke (2003) ، دراسة (2004) Abernethy, Joanne M. Wood ، ودراسة (2004) Barry Seiller ، ودراسة (2005) Brain. R. ، ودراسة (2009) Liu, B., Wang, Z., & Jin, Z. ، ودراسة (2009) Ahmed Salah El-Din Khilil, Waleed Ahmed Gabr ، ودراسة تامر محمد جاد (2008م) ، ودراسة أحمد ربيع رضوان (2009م) ، ودراسة سماح عباده رمضان (2012م) ، ودراسة أحمد عبدالقوي الفقي (2013م) ، ودراسة أحمد محمد العربي (2014م) ، ودراسة ياسمين محمد سلامه (2018م) ، ودراسة ايه رضا بيومي (2019م) ، ودراسة ايهاب عزت عبداللطيف (2019م) ، ودراسة منة الله محمد المقدم (2021م) ، ودراسة بسمات محمد علي ومحمود ربيع البشيهي (2021م) ، ودراسة ايه حسام قرني (2022م) ، وكذلك استمارة إستطلاع رأي الخبراء من إعداد الباحثتان وذلك لتحديد عدد الوحدات والخطة الزمنية (الزمن الكلي للبرنامج ، عدد مرات التدريب في الأسبوع الواحد، تحديد زمن الوحدة التدريبية) ثم عرض البرنامج على الخبراء الذين أقرروا مناسبة وكفاية مدة البرنامج وزمن وحدة التدريب ومناسبة محتوى البرنامج المقترح للمرحلة السنوية (11 - 12) سنة ومدة تطبيق الوحدات (12) أسبوعاً بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً بمعدل (25) دقيقة لكل وحدة بإجمالي عدد الوحدات (36) وحدة تدريبية وهي تساوي (900) دقيقة.

### جدول (3)

#### التوزيع الزمني لبرنامج التدريب العقلي المقترح

التوزيع الزمني	البيان
12 أسبوع	مدة البرنامج
3 مرات أسبوعياً	عدد مرات التدريب
25 دقيقة	زمن الوحدة
قبل التدريب الأساسي	وقت التدريب
36 وحدة	عدد الوحدات
900 دقيقة = 15 ساعة	زمن البرنامج



## الدراسات الإستطلاعية:

### الدراسة الإستطلاعية الأولى:

قامت الباحثتان بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٦/٢٥ م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٦/٢٨ م وذلك بهدف التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة ومدى مناسبتها للمرحلة السنية وتجريب وحدتين من وحدات التدريب العقلي للتعرف على الصعوبات التي قد تقابل الناشئات أثناء التطبيق وكذلك لتحديد الزمن المناسب للإختبار وتدريب المساعدين على كيفية القياس وطريقة جمع البيانات، وقد تمت تلك الدراسة على عينة قوامها (١٢) لاعبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية من نادي العبد الرياضي بمحافظة الغربية.

### الدراسة الإستطلاعية الثانية:

قامت الباحثتان بإجراء دراسة إستطلاعية ثانية في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٦/٣٠ م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٧/٣ م وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات (المهارات الفردية لناشئات الكاتا قيد البحث ، مهارات التصور العقلي) (الصدق ، الثبات) وذلك على عينة قوامها (١٢) لاعبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية من نادي العبد الرياضي بمحافظة الغربية.



## المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات العقلية قيد البحث:

معامل الصدق :

جدول (٤)

صدق إختبارات التصور العقلي لدى ناشئات المجموعة المميزة وغير المميزة قيد البحث

$$n_1 = 2n_2 = 6$$

م	المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير مميزة		قيمة ت
			س	ع±	س	ع±	
١	التصور البصري	درجة	15.00	0.71	11.20	0.84	7.76
٢	التصور السمعي	درجة	15.20	0.45	10.60	1.14	8.40
٣	التصور الحس حركي	درجة	15.00	0.71	9.20	0.84	11.84
٤	التصور الإنفعالي	درجة	15.60	0.55	11.60	1.52	5.55
٥	التحكم في الصورة	درجة	16.40	0.55	11.80	1.92	5.14
١	مهارة أوى زوكي يمين	درجة	8.16	0.99	5.57	0.76	8.76
٢	مهارة أوى زوكي يسار	درجة	7.23	1.01	5.67	0.95	6.36
٣	مهارة جيدان براي يمين	درجة	7.71	0.82	5.61	0.59	8.29
٤	مهارة جيدان براي يسار	درجة	7.71	1.18	5.13	0.63	6.70
٥	مهارة شوتو اوكي يمين	درجة	7.26	1.07	5.61	0.81	6.55
٦	مهارة شوتو اوكي يسار	درجة	7.64	1.09	5.61	0.81	7.77
٧	مهارة آجي أوكي يمين	درجة	8.37	1.04	5.54	0.91	9.65
٨	مهارة آجي أوكي يسار	درجة	8.01	1.01	5.78	0.89	8.35

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.81$

ينتضح من جدول (٤) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (5.14 - 11.84) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) ، مما يؤكد أن الإختبارات تستطيع التمييز بين المستويات المختلفة مما يشير إلى صدق الإختبارات المستخدمة .



## معامل الثبات:

### جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات في متغير القدرة على التصور العقلي والمهارات قيد البحث

ن=١٢

م	المتغيرات قيد البحث	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		ع±	س	ع±	س
١	التصور البصري	1.68	13.10	1.47	13.30
٢	التصور السمعي	1.35	12.90	1.46	13.00
٣	التصور الحس حركي	1.42	12.10	1.58	12.40
٤	التصور الإنفعالي	2.10	13.60	1.89	13.80
٥	التحكم في الصورة	2.36	14.10	2.15	14.40
١	مهارة أوى زوكي يمين	0.76	5.57	0.79	5.83
٢	مهارة أوى زوكي يسار	0.95	5.67	0.85	5.81
٣	مهارة جيدان براي يمين	0.63	5.13	0.65	5.18
٤	مهارة جيدان براي يسار	0.77	5.39	0.80	5.48
٥	مهارة شوتو اوكي يمين	0.81	5.61	0.89	5.78
٦	مهارة شوتو اوكي يسار	0.59	5.61	0.52	5.74
٧	مهارة آجي أوكي يمين	0.93	5.54	0.93	5.64
٨	مهارة آجي أوكي يسار	0.89	5.78	0.99	5.89

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.57$

يتضح من بيانات جدول (٥) المعالجة الإحصائية لقيم التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبارات التصور العقلي والمهارات الفردية قيد البحث حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (0.78 - 0.98) وهذه القيمة أعلى من قيمة (ر) الجدولية وتقترب من الواحد الصحيح ، مما يؤكد أن هناك ارتباط كبير بين التطبيقين وأن قيم اللاعبات في القياسين لم تتغير بشكل كبير ، مما يؤكد أن الإختبارات تتسم بالثبات .



### الدراسة الأساسية:

### القياسات القبليية:

تم إجراء القياسات القبليية لمجموعة البحث التجريبيية وذلك للحصول على قياسات جميع المتغيرات قيد البحث في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٧/١٦م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٧/١٩م بنادي العبد الرياضي بمحافظة الغربية.

### التطبيق الأساسي:

تم تطبيق البرنامج المقترح على مجموعة البحث التجريبيية لمدة (١٢) أسبوعاً بواقع ٣ وحدات أسبوعاً (السبت - الأثنين - الأربعاء) حيث بدء البرنامج يوم السبت بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٣م إلى يوم الأربعاء بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٢م بنادي العبد الرياضي بمحافظة الغربية.

### القياسات البعديية:

بعد إنتهاء المدة المحددة للبرنامج المقترح تم إجراء القياسات البعديية ، وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٦م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٨م بنادي العبد الرياضي بمحافظة الغربية بنفس المسار الذي قامت عليه القياسات القبليية.

### المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثتان المعالجات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الإنحراف المعياري
- معامل الإلتواء
- معامل الارتباط
- اختبار "ت"
- نسبة التحسن



عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج :

جدول (٦)

دلالة الفروق في التصور العقلي ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة

ن = ١٠

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	التصور العقلي
			ع	س	ع	س		
32.58	9.35	4.30	2.01	17.50	1.87	13.20	درجة	التصور البصري
24.81	4.94	3.30	2.59	16.60	2.36	13.30	درجة	التصور السمعي
31.97	5.93	3.90	2.81	16.10	2.39	12.20	درجة	التصور الحس حركي
22.38	5.24	3.20	1.51	17.50	1.49	14.30	درجة	التصور الإنفعالي
12.67	2.82	1.90	2.60	16.90	2.00	15.00	درجة	التحكم في الصورة

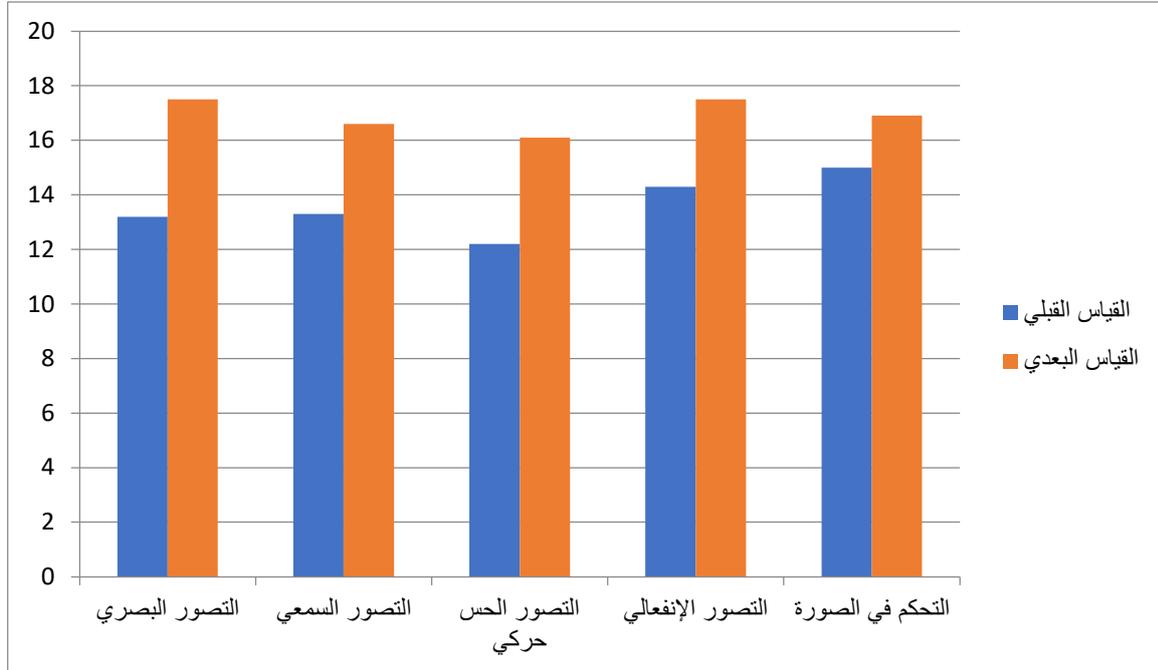
قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى  $0.05 = 1.83$

ينتضح من الجدول رقم (٦) الخاص بالدلالات الإحصائية لإختبارات التصور العقلي لناشئات الكاراتيه قيد البحث ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع الإختبارات ، حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة فيها ما بين (2.82 – 9.35) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) ، و تراوحت نسب التحسن في جميع الإختبارات ما بين (12.67 – 32.58) وذلك لصالح القياس البعدي .



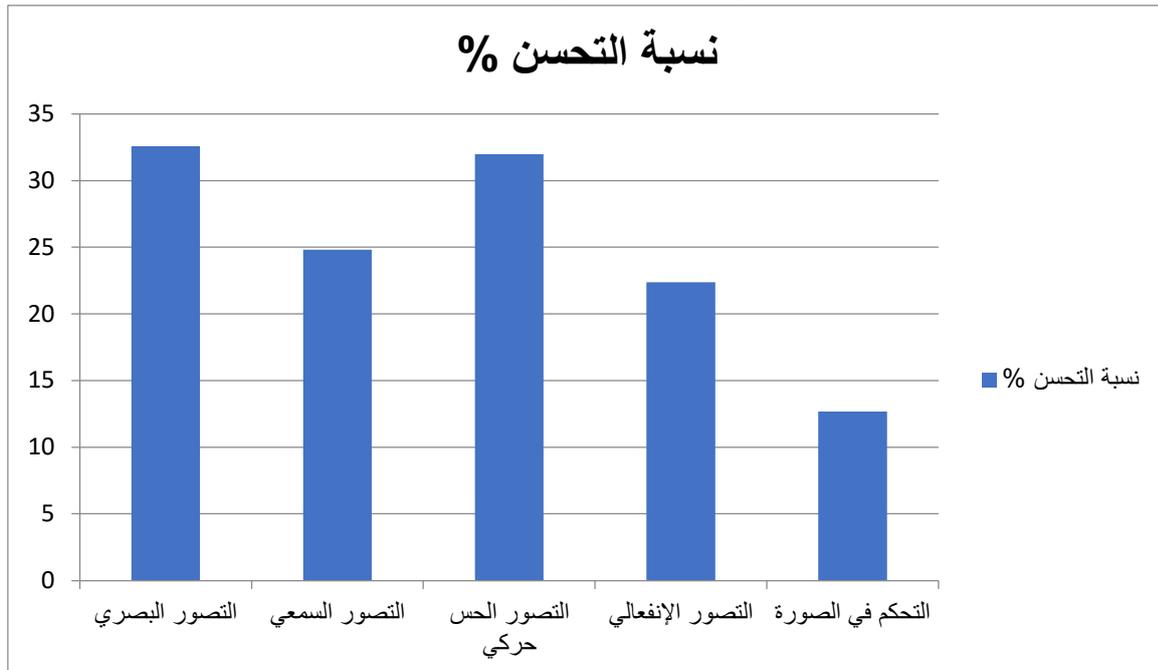
شكل (١)

دلالة الفروق في التصور العقلي قيد البحث قبل وبعد التجربة



شكل (٢)

نسبة التحسن في التصور العقلي قيد البحث قبل وبعد التجربة





جدول (٧)

دلالة الفروق في المهارات الفردية قيد البحث ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة

ن = ١٠

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المهارات قيد البحث
			ع	س	ع	س		
46.59	8.76	2.59	0.99	8.16	0.76	5.57	درجة	مهارة أوى زوكي يمين
27.65	6.36	1.57	1.01	7.23	0.95	5.67	درجة	مهارة أوى زوكي يسار
37.41	8.29	2.10	0.82	7.71	0.59	5.61	درجة	مهارة جيدان براي يمين
50.33	6.70	2.58	1.18	7.71	0.63	5.13	درجة	مهارة جيدان براي يسار
29.49	6.55	1.65	1.07	7.26	0.81	5.61	درجة	مهارة شوتو أوكي يمين
36.27	7.77	2.03	1.09	7.64	0.81	5.61	درجة	مهارة شوتو أوكي يسار
51.02	9.65	2.83	1.04	8.37	0.93	5.54	درجة	مهارة آجي أوكي يمين
38.52	8.35	2.23	1.01	8.01	0.89	5.78	درجة	مهارة آجي أوكي يسار

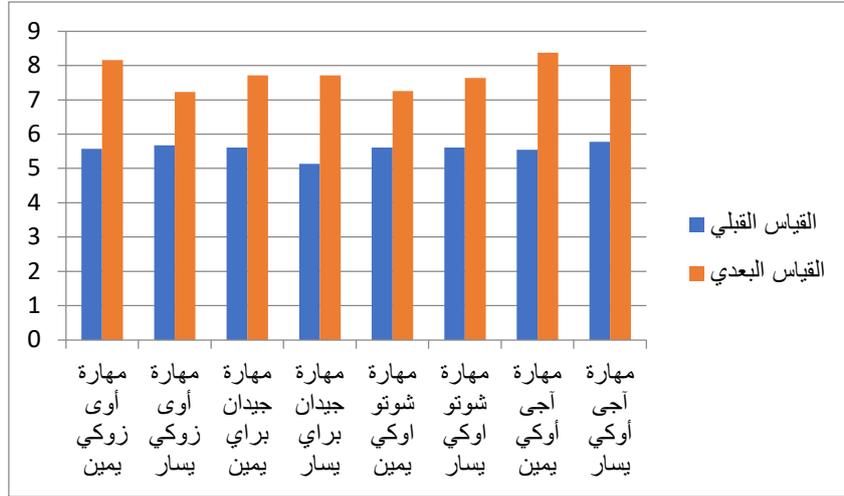
قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى  $0.05 = 1.83$

ينتضح من الجدول رقم (٧) الخاص بالدلالات الإحصائية لإختبارات المهارات الفردية قيد البحث ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع الإختبارات ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة فيها ما بين (6.36- 9.65) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) ، وتراوحت نسب التحسن في جميع الإختبارات ما بين (27.65 % - 51.02 %) وذلك لصالح القياس البعدي .



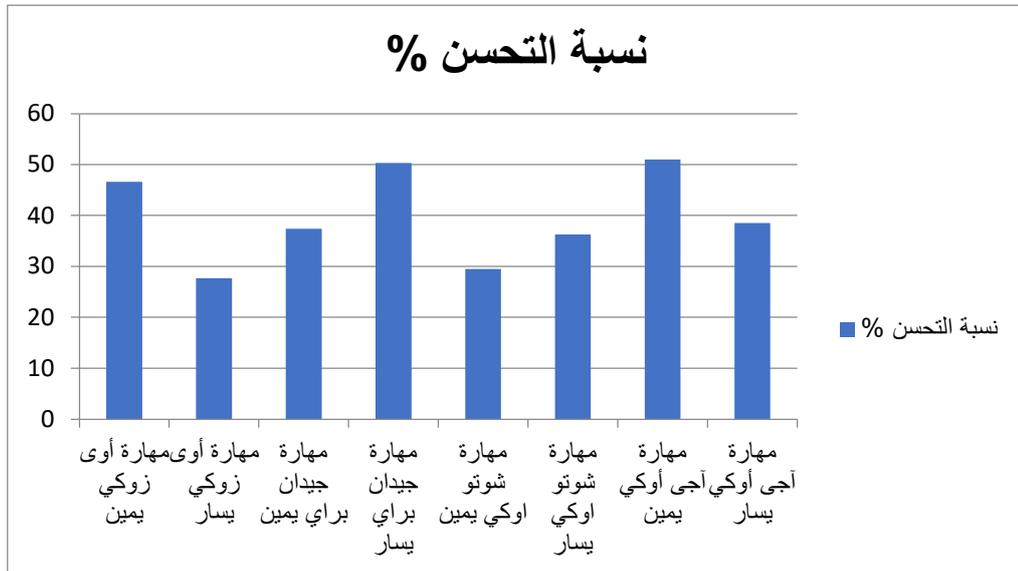
شكل (٣)

دلالة الفروق في المهارات الفردية قيد البحث قبل وبعد التجربة



شكل (٤)

نسبة التحسن في المهارات الفردية قيد البحث قبل وبعد التجربة





### مناقشة النتائج :

في ضوء أهداف وفروض البحث ومن واقع البيانات والنتائج التي تم التوصل اليها ومن خلال معالجتها احصائيا , توصلت الباحثتان إلى مناقشة النتائج وتفسيرها على النحو التالي :

الفرض الأول والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مهارة التصور العقلي قيد البحث لصالح القياس البعدي . "

يتضح من جدول (٦) وشكل (١) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في مهارة التصور العقلي قيد البحث حيث تراوح قيمة (ت) المحسوبة في اختبار التصور البصري (9.35)، وفي اختبار التصور السمعي (4.94)، وفي اختبار التصور الحس حركي (5.93)، وفي اختبار التصور الإنفعالي (5.24)، وفي اختبار التحكم في الصورة (2.82) ، وهي جميعها قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية .

كما تراوحت نسب التحسن المئوية في اختبار التصور البصري (32.58%)، وفي اختبار التصور السمعي (24.81%)، وفي اختبار التصور الحس حركي (31.97%)، وفي اختبار التصور الإنفعالي (22.38%)، وفي اختبار التحكم في الصورة (12.67%) .

كما يتضح من جدول (٦) وشكل (١) وشكل (٢) دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية ، حيث كان متوسط القياس القبلي في اختبار التصور البصري (13.20) بينما متوسط القياس البعدي (17.50)، وفي اختبار التصور السمعي كان متوسط القياس القبلي (13.30) بينما متوسط القياس البعدي (16.60)، وفي اختبار التصور الحس حركي كان متوسط القياس القبلي (12.20) بينما متوسط القياس البعدي (16.10)، وفي اختبار التصور الإنفعالي كان متوسط القياس القبلي (14.30) بينما متوسط القياس البعدي (17.50)، وفي اختبار التحكم في الصورة كان متوسط القياس القبلي (15.00) بينما متوسط القياس البعدي (16.90) .

وهذا يتفق مع دراسة (Isabel Walker (2001) ، ودراسة Alida Anelia Ludeke (2003)، دراسة (Abemethy, Joanne M. Wood (2004) ، ودراسة Barry Seiller (2004) ، ودراسة (Liu, B., Wang, Z., & Jin, Z. (2009) ، ودراسة Brain. R., (2005) ، ودراسة (Ahmed Salah El-Din Khilil, Waleed Ahmed Gabr (2009) ، ودراسة أحمد ربيع رضوان (٢٠٠٩م) ، ودراسة سماح عباده رمضان (٢٠١٢م) جاد (٢٠٠٨م) ، ودراسة أحمد ربيع رضوان (٢٠٠٩م) ، ودراسة سماح عباده رمضان (٢٠١٢م) .



، ودراسة أحمد عبدالقوي الفقي (٢٠١٣م) ، ودراسة أحمد محمد العربي (٢٠١٤م) ، ودراسة ياسمين محمد سلامه (٢٠١٨م) ، ودراسة ايه رضا بيومي (٢٠١٩م) ، ودراسة ايهاب عزت عبداللطيف (٢٠١٩م) ، ودراسة منة الله محمد المقدم (٢٠٢١م) ، ودراسة بسمات محمد علي ومحمود ربيع البشيهي (٢٠٢١م)، ودراسة ايه حسام قرني (٢٠٢٢م) .

مناقشة الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في المهارات الفردية قيد البحث لناشئات الكاتا لصالح القياس البعدي " .

يتضح من جدول (٧) وشكل (٣) وشكل (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في المهارات الفردية لناشئات الكاتا قيد البحث حيث تراوح قيمة (ت) المحسوبة في مهاراة أوي زوكي يمين (8.76)، وفي مهاراة أوي زوكي يسار (6.36)، وفي مهاراة جيدان براي يمين (2.10)، وفي مهاراة جيدان براي يسار (6.70)، وفي مهاراة شوتو أوكي يمين (6.55) ، وفي مهاراة شوتو أوكي يسار (7.77) ، وفي مهاراة أجي أوكي يمين (9.65) ، وفي مهاراة أجي أوكي يسار (8.35) ، وهي جميعها قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية .

كما تراوحت نسب التحسن المئوية في مهاراة أوي زوكي يمين (46.59%)، وفي مهاراة أوي زوكي يسار (27.65%)، وفي مهاراة جيدان براي يمين (37.41%)، وفي مهاراة جيدان براي يسار (50.33%)، وفي مهاراة شوتو أوكي يمين (29.49%) ، وفي مهاراة شوتو أوكي يسار (36.27%) ، وفي مهاراة أجي أوكي يمين (51.02%) ، وفي مهاراة أجي أوكي يسار (38.52%).

كما يتضح من جدول (٧) وشكل (١) وشكل (٢) دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية ، حيث كان متوسط القياس القبلي في مهاراة أوي زوكي يمين (5.57) بينما متوسط القياس البعدي (8.16)، وفي مهاراة أوكي زوكي يسار كان متوسط القياس القبلي (5.67) بينما متوسط القياس البعدي (7.23)، وفي مهاراة جيدان براي يمين كان متوسط القياس القبلي (5.61) بينما متوسط القياس البعدي (7.71)، وفي مهاراة جيدان براي يسار كان متوسط القياس القبلي (5.13) بينما متوسط القياس البعدي (7.71)، وفي مهاراة شوتو أوكي يمين كان متوسط القياس القبلي (5.61) بينما متوسط القياس البعدي (7.26) ، وفي مهاراة شوتو أوكي يسار كان متوسط القياس القبلي (5.61) بينما متوسط القياس البعدي (7.64) ، وفي مهاراة أجي أوكي يمين كان متوسط القياس القبلي (5.54) بينما



متوسط القياس البعدي (8.37) ، وفي مهارة أجي أوكي يسار كان متوسط القياس القبلي (5.78) بينما متوسط القياس البعدي (8.01) .

وهذا يتفق مع دراسة (Isabel Walker (2001) ، ودراسة Alida Anelia Ludeke (2003) ، دراسة (Abernethy, Joanne M. Wood (2004) ، ودراسة (Barry Seiller (2004) ، ودراسة (Brain. R., (2005) ، ودراسة تامر محمد جاد (٢٠٠٨م) ، ودراسة أحمد ربيع رضوان (٢٠٠٩م) ، ودراسة سماح عباده رمضان (٢٠١٢م) ، ودراسة أحمد عبدالقوي الفقي (٢٠١٣م) ، ودراسة أحمد محمد العربي (٢٠١٤م) ، ودراسة ياسمين محمد سلامه (٢٠١٨م) ، ودراسة ايه رضا بيومي (٢٠١٩م) ، ودراسة ايهاب عزت عبداللطيف (٢٠١٩م) ، ودراسة منة الله محمد المقدم (٢٠٢١م) .

### استنتاجات البحث :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وما تم استخلاصه من تجربة البحث والقياسات المستخدمة ومن خلال التحليل الاحصائي لنتائج تم التوصل إلى الإستنتاجات التالية :

- (١) تطبيق البرنامج المقترح أدى إلى تحسن ملحوظ لدى مجموعة البحث التجريبية في مهارة التصور العقلي قيد البحث .
- (٢) تطبيق البرنامج المقترح أدى إلى تحسن ملحوظ لدى مجموعة البحث التجريبية في المهارات الفردية لانشآت الكاتا قيد البحث .

### توصيات البحث :

- في ضوء أهداف البحث وفروضه وما تم عرضه من نتائج توصي الباحثان بما يلي:
- (١) استخدام البرنامج التدريبي العقلي المقترح لتحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبات الكاتا .
  - (٢) عمل دورات تدريبية للمدربين في كيفية تطبيق التدريب العقلي وتدريبات التصور العقلي في البرامج التدريبية للاعبين .
  - (٣) تطبيق البرنامج التدريبي العقلي المقترح وتدريبات التصور العقلي لتحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكوميتيه أيضا .
  - (٤) تطبيق بحوث مماثلة على مراحل سنوية مختلفة لمعرفة مدى تأثير تدريبات التصور العقلي على مستوى الأداء المهاري للمراحل السنوية المختلفة.



## المراجع :

### أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم عبد ربه خليفه (٢٠٠٧م) : ضغوط المنافسة والرعاية النفسية للرياضيين ، المؤتمر السنوى العلمى الدولى لقسم علم النفس الرياضى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان، إبريل .
- ٢- إبراهيم عبد ربه خليفه (٢٠٠٨م) : علم النفس الرياضي: الأسس والمبادئ النظرية والتوجيهات المعاصرة دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٣- أبو العلا أحمد عبدالفتاح ، ومحمد صبحي حسانين (١٩٩٧م) : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقييم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤- أحمد ربيع رضوان (٢٠٠٩م) : تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم (تحت ١٠ سنوات) ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، ع ١٤، يونيه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٥- أحمد ربيع رضوان، أحمد إبراهيم شلغم (٢٠٠٩م) : تأثير برنامج للتدريب العقلي على تنمية بعض المهارات الحركية لناشئ كرة القدم، المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا .
- ٦- أحمد عبدالقوي الفقي (٢٠١٣م) : تأثير تفاعل بعض مهارات الإعداد والتدريبات العقلية على مستوى أداء الهجوم المركب لناشئ سلاح سيف المبارزة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا .
- ٧- أحمد محمد العربي (٢٠١٤م) : تأثير برنامج تدريب عقلي على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٨- أحمد محمد العربي (٢٠٢٢م) : تطبيقات علمية وعملية للإعداد النفسي والتدريب العقلي في رياضة الكاراتيه ، دار الكتب والوثائق القومية ، القاهرة .



- ٩- أحمد محمود إبراهيم ، وعاطف محمد أبازنه (٢٠٠٥م) : موسوعة محددات التدريب الرياضي برياضة الكاراتيه ، شركة الجلال للطباعة .
- ١٠- أسامه كامل راتب (٢٠٠١م) : الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- ايه حسام قرني (٢٠٢٢م) : تأثير برنامج للتصور العقلي على المجسمات ثلاثية الأبعاد على تعلم بعض المهارات الأساسية للمكفوفين في رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية .
- ١٢- ايه رضا البيومي (٢٠١٩م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التصور العقلي في سرعة اداء بعض المهارات الهجومية لدى المعاقين حركيا للاعبين تنس الطاولة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٣- ايهاب عزت عبداللطيف (٢٠١٩م) : فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الإدراكية والقدرات البصرية ومستوى الاداء المهاري لدى الملاكمين ،مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط ، مج ٣ ، ع ٤٨ .
- ١٤- بسامات محمد علي ، محمود ربيع البشيهي (٢٠١١م) : تأثير تدريبات الرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية ومستوى أداء بعض المهارات لدى لاعبي منتخب مصر للكاراتيه "كوميئية" ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ١٥- تامر محمد جاد (٢٠٠٨م) : برنامج تدريب عقلي لمواجهة ضغوط المنافسة لدى لاعبي المصارعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها .
- ١٦- رفعت عبداللطيف مصطفى، منار حسين محمد أحمد (٢٠٢١م) : تأثير التدريب البصري على بعض القدرات البصرية ومظاهر الانتباه لناشئات كرة السرعة ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة ، مج ١٠ ، ع ٢٤ .



- ١٧- **سامح الشبراوي طنطاوي (١٩٩٨م)** : تأثير بعض الإدراكات الحس حركية على مستوى أداء الكاتا (مجموعة الهيان) لناشئي الكاراتيه من سن ١٠ - ١٢ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ١٨- **سماح عبادة السيد رمضان (٢٠١٢م)** : فاعليه تدريبات الرؤية البصرية علي تحسين اداء بعض الركلات الهجومية المضادة في رياضه التايكوندو ، رساله ماجستير ، كليه التربيه الرياضيه للبنات ، جامعه الزقازيق.
- ١٩- **محمد العربي شمعون (٢٠٠١م)** : التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٢٠- **محمد العربي شمعون، ماجده محمد إسماعيل (٢٠٠١م)** : التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٢١- **محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م)** : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٢٢- **محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م)** : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة .
- ٢٣- **محمد صبحي حسانين ، وحمدى عبدالمنعم (١٩٩٧م)** : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٤- **منة الله محمد المقدم (٢٠٢١م)** : تأثير برنامج تدريب عقلي على مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات المركبة لدى ناشئات كرة السلة ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ، مج ٣٤ ، يونيه ، ع ١ .
- ٢٥- **ياسمين محمد سلامة (٢٠١٨م)** : تأثير تمارين الرؤية البصرية على تنمية بعض المدركات الحس حركية والأداءات المهارية لناشئي الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .



## ثانياً : المراجع الأجنبية

- 26- **Abernethy, Joanne M. Wood (2004)** : Do Generalized Visual Training Programmers For Sport Really Work? An Experimental Investigation, Journal Of Sport Sciences,, 19, 203-222 , .
- 27- **Ahmed Salah El-Din Khilil, Waleed Ahmed Gabr (2009)** : Mental Training for enhancing attack in soccer, The 12 Issp world congress of sport psychology Marrakesh- June 17-21, 2009.
- 28- **Alida Anelia Ludeke (2003)** : The Visual Skills Of Professional And Amateur Rugby Players, Magister Philosophiae Faculty Of Science, Rand Afrikaans University .
- 29- **Barry Seiller (2004)** : Visual skills and volley ball, visual performance center Georgia tech Athletic Association VisualO Fitness Institute, Oct29,0
- 30- **Brain. R., (2005)** : Visual skill and pole vaiting national polevailt chair for Canada,.
- 31- **Isabel Walker (2001)** : Why Visual Training Programmes For Sport Don't Work, Peak Performance, Www.Pponline.Co.Uk,. sports Sic, Mar 19 (3) p203-220.
- 32- **Liu, B., Wang, Z., & Jin, Z. (2009)** : The Integration Processing of The Visual and Auditory Information in Videos of Real-World Events: an ERP Study. Neuroscience letters, 461(1), 7-11.