



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

**تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي  
على مستوى أداء الكاتا وبعض الجوانب العقلية للناشئين  
في رياضة الكاراتيه من ١٤-١٦ سنة**

دكتور

سامح الشبراوي طنطاوي

مدرس بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية - ببورسعيد جامعة قناة السويس

مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

العدد الثامن - مارس ٢٠٠٧

## تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء الكاتا وبعض الجوانب العقلية للناشئين في رياضة الكاراتيه من ١٤-١٦ سنة

\* د. سامح الشبراوي طنطاوى

تقديم :

إن الوصول للمستويات الرياضية العليا في معظم الأنشطة الرياضية المختلفة يعتمد على الإعداد المتكامل للاعب في جميع النواحي البدنية والفنية والخططية والنفسية التي تشكل حالة اللاعب التدريبية التي تؤثر على أداءه أثناء التدريب والمنافسات.

ويرى محمد علاوى (٢٠٠٢م) أن اللاعبين على المستوى الدولى والعالمى يتقاربون إلى درجة كبيرة من حيث قدراتهم البدنية والحركية والخططية إلا أن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية ويتأسس عليه النجاح والتفوق، وهو قدراتهم ومهاراتهم النفسية. (٢٢ : ١٩٨)

ويوضح مسعد العوطى (٢٠٠٤م) نقلاً عن جاك ليويلين Jack Liewellyn أن هناك جانبين أساسيين يعتمد عليهم في زيادة كفاءة وفاعلية العملية التدريبية هما الجانب البدنى المهارى والجانب العقلى. (٢٣ : ١٠)

\* مدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس.

ويشير محمد العري (٢٠٠٠م) إلى أن حالة اللاعب العقلية يمكن أن يكون لها تأثير كبير على حالته البدنية، فالحديد من استجابات الجهاز العصبي الذاتي مثل ضربات القلب، درجة الحرارة وغيرها تتأثر بالحالة العقلية، لذا فقد وجب الاهتمام بالجانب العقلي مع الوضع في الاعتبار أن الإعداد العقلي ليس بديلاً عن الإعداد البدني ولكن التكامل بينها هو الطريق إلى تطوير الأداء والارتقاء به في المنافسة الرياضية. (١٨ : ٣٦ ، ٣٧)

وتعتبر رياضة الكاراتيه أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تسعى إلى تنمية واكتساب الصفات البدنية والمهارات الحركية والسمات الشخصية بهدف التنمية الشاملة للفرد لتحقيق أعلى مستويات الإتجاز الرياضي.

ويرى ناشاياما وبراون Nishiyama & Brown (١٩٩٨م) أن المهارات العقلية تمثل عاملاً هاماً وضرورياً للارتقاء بمستوى الأداء في رياضة الكاراتيه حيث يتم التنافس بين فردين أو أكثر والمنافس الأقوى نفسياً يكون الأقرب للفوز مع الأخذ في الاعتبار النواحي البدنية والفنية. (٣٤ : ٢٠)

#### مشكلة البحث :

يرى وجيه شمندى (٢٠٠٢م) أن رياضة المستويات العليا تسعى إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مراتب البطولة عن طريق الاهتمام بتحقيق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد الرياضي لذا كان الاهتمام بدراسة الجوانب النفسية له أهمية بالغة في إتجاح عملية الإعداد النفسي للاعب في مختلف الصلبيات العقلية مثل التصور العقلي والانتباه والتي تعد من الأمور الهامة في مجال المنافسة في رياضة الكاراتيه. (٢٦ : ٢٢٢)

ويشير محمد علاوي (٢٠٠٢م) إلى أن المهارات العقلية التي ينبغى على اللاعب الرياضي تعلمها والتدريب عليها في إطار الإعداد النفسي طويل المدى تنحصر في مهارات الاسترخاء والتصور والانتباه. (١٩٦، ١٩٥ : ٢٢)

ويرى محمد العربي (١٩٩٦م) أن الاسترخاء يعتبر القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمنحل الأساسى للاسترجاع العقلي وعادة ما يتم التأكيد على الوصول إلى مستوى من هذه المهارة قبل الدخول في أي من الأبعاد الأخرى للتدريب العقلي، ويتوقف نجاح فاعلية التدريب العقلي على مدى إتقان هذه المهارة.

كما بوضع أن هناك نوعين من التصور العقلي إحداهما داخلي والآخر خارجي إلا أن التصور الداخلي يؤدي إلى زيادة ملحوظة في النشاط العضلي أكثر من التصور الخارجي لدى لاعبي الكاراتيه، كما يجب على اللاعب أن يتدرب على مهارات الانتباه والتي من بينها تركيز الانتباه، ونظراً لاختلاف طبيعة الأنشطة الرياضية وبالتالي متطلبات الانتباه لذا يجب التدريب على متطلبات تركيز الانتباه لكل نشاط من واقع الزمن المحدد للتنافس.

ويضيف نقلاً عن دورثي هاريس Dorothy Harris أن الفصل بين التدريب العقلي والتصور العقلي يرجع إلى أن التصور العقلي يتضمن القدرة على استدعاء الصورة فقط، في حين أن التدريب العقلي يتضمن الإيجابية في الصورة أو سلسلة من الصور، وبالتالي يعد التصور العقلي المرحلة الأولى من التدريب العقلي حيث تكون الحلقة إلى تعلم تثبيت الصورة قبل الاسترجاع العقلي لها، وحيث أن معظم الأنشطة الرياضية تتضمن المواقف الديناميكية المتغيرة فبإتقاننا نجد أن التدريب العقلي يعمل كاستراتيجية لاستخدام هذه الصورة العقلية وتوظيفها لخدمة الأداء الرياضي. (١٦ : ٥١، ١٦٩، ٢٢٨، ٢٧٩)

وتتضمن رياضة الكاراتيه نوعين من المسابقات هما مسابقة الكوميتيه Kumite (النزال المفتوح) ومسابقة الكاتا Kata (النزال المغلوق) حيث يعرف دان Dan (١٩٩٧م)

الكاتا بأنها سلسلة من المهارات الحركية المتمثلة في أنواع من الصد والنكم الهجوم المضاد ضد منافسين وهميين. (٣٠ : ١٢)

وينفق كل من تومي Tommy (١٩٨٧م) وبوينتون وآخرون Poynton et al. (١٩٨٨م) على أهمية توافق العقل والجسد عند أداء الكاتا التي تؤدي بمسرات متباينة وبشكل متكرر ومتعاقب مع الاحتفاظ بحالة الزانشين Zanshin وهي الوعي الكامل والروح القتالية مع الانتقال من حركة لأخرى باتسيابية. (٣٧ : ١٣٢)، (٣٥ : ٧٧)

وعلى الرغم من أهمية الجوانب العقلية للاعب الكاراتيه إلا أن معظم برامج التدريب المستخدمة لا تحتوي على أي تدريبات لتنمية تلك الجوانب، حيث يركز معظم المدربين على تنمية الجانب البدني والفني دون أن يحظى الجانب العقلي بأى قدر من الاهتمام في عملية التخطيط للتدريب، على الرغم من أن هذا الجانب كان دائماً عاملاً هاماً في التدريب على مهارات رياضة الكاراتيه منذ نشأتها فيما كان يعرف بطريقة الزن Zen أو التأمل المرتبط بعملية الاسترخاء وتركيز الانتباه.

حيث يشير محمد العربي (١٩٩٦م) إلى أن طريقة الزن تسعى إلى مفهوم التوحد One-ness ويعنى أن تصبح ملازماً وغير منفصلاً عما تؤديه في كل لحظة من لحظات الأداء مع التواجد والحضور الكلي والاستغراق والاتصال الدائم دون محاولة التفكير أو التساؤل أو إصدار أحكام على نفسك أو الآخرين أو الأداء حتى لا تفلت الاتصال وتتفصل الرابطة الطبيعية بين العقل والجسد والمهارة والابتكار. (١٦ : ٣٨٩)

ولقد لاحظ الباحث قلة أعداد اللاعبين المشاركين بمنافسات الكاتا مع تقدم المراحل التنافسية مقارنة بأعداد لاعبي الكوميتيه وقد يرجع ذلك إلى صعوبة منافسات الكاتا التي تتطلب [أعداداً] متكاملًا منذ البدايات الأولى للاعب حتى الوصول للمستويات العليا في حين تعتمد منافسات الكوميتيه على خبرة اللاعب ونكاوزه الخططي الأمر الذي قد يعوض أي

نقص بسيط في أحد مكونات الحالة التدريبية، مما يفسر قلة أقبال اللاعبين على المشاركة في منافسات الكاتا مقارنة بمنافسات الكوميتيه.

وهذا يدعو للبحث في العمل على تدعيم برامج التدريب برياضة الكاراتيه بصفة عامة والكاتا بصفة خاصة مما دفع الباحث لإعداد برنامج للتدريب العقلي لمعرفة تأثيره على مستوى أداء الكاتا لثلاثة من أهم الكاتات الاختيارية بأسلوب الشوتوكان والأكثرها شيوعاً واستخداماً داخل المنافسات وهي الامبي، الكاتكشو، الأتمو، حيث تبين من خلال إحصائية قام بها الباحث لحصر عدد مرات اختيار هذه الكاتات للأداء بداية من الدور الـ ١٦ خلال بطولة الجمهورية للكاتا الفردي تحت ١٦ سنة والتي أقيمت باستاد القاهرة يوم ٢٠٠٥/٩/٢٧م حصول الكاتات الثلاثة على أعلى نسب اختيار للأداء من قبل اللاعبين حيث بلغت النسبة المئوية لاختيار الكاتا امبي ٣٠%، بينما بلغت النسبة المئوية لاختيار الكاتا كاتكشو ٢٦,٦٧%، في حين بلغت النسبة المئوية لاختيار الكاتا أتمو ١٦,٦٧%، مما يؤكد أهمية الكاتات وثقلها ككاتات تنافسية.

وباستعراض الدراسات السابقة التي أمكن للباحث التوصل إليها وجد أن بعضها تركز حول معرفة تأثير برامج التدريب والتصور العقلي على مستوى الأداء المهارى في العديد من الأنشطة الرياضية المختلفة، كما سعت بعضها إلى معرفة تأثير برامج التدريب المقننة على مستوى الأداء في رياضة الكاراتيه خاصة الكاتا إلا أن أي من هذه الدراسات لم تنطرق إلى دراسة الكاتات قيد البحث، وذهبت بعضها إلى دراسة الخصائص النفسية للاعبى الكاراتيه وعلاقتها بنتائج المباريات ورأت إهداها بناء بطارية اختبارات بدنية للاعبى الكاتا في رياضة الكاراتيه إلا أنه لم توجد دراسة واحدة- على حد علم الباحث- تناولت تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء الكاتا قيد البحث وبعض الجوانب العقلية للاعبى الكاراتيه الناشئين في المرحلة السنية تحت ١٦ سنة باعتبارها أحد أهم

المراحل التنافسية بمسابقات الكاتا نظراً لاستخدام الكاتات المقررة على هذه المرحلة بالمراحل التنافسية التالية لها وبالتالي فإن أي إعداد بوجه لهذه المرحلة قد يؤثر بشكل واضح على مستوى الأداء بالمراحل التنافسية التالية.

#### هدف البحث :

التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء الكاتا وبعض الجوانب العقلية للاعبى الكاراتيه الناشئين من ١٤-١٦ سنة.

#### فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلى والبعدى لمستوى أداء الكاتا وبعض الجوانب العقلية لدى المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلى والبعدى لمستوى أداء الكاتا وبعض الجوانب العقلية لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى لمستوى أداء الكاتا وبعض الجوانب العقلية لصالح المجموعة التجريبية.

#### المصطلحات المستخدمة :

#### - الكاتا :

"مجموعة من المهارات الدفاعية والهجومية وضعها الخبراء فى سلسلة متناسقة تزدى فى اتجاهات مختلفة يمكن من خلالها الحكم على مستوى أداء اللاعب". (١١ : ٨)

#### - التدريب العقلي : Mental Training

"تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية، يتضمن بعدين أساسيين: الوصول إلى المستويات الرياضية العليا وتطوير الصحة العامة". (١٦ : ٣٠)

#### - الاسترخاء : Relaxation

"عدم أداء شئ مطلقاً باستخدام العضلات وهذا يعنى التخلص من أى انقباض أو توتر فى العضلات". (٢٢ : ٢١٦)

#### - التصور العقلي : Mental Imagery

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء. (٧ : ١١٧)

#### - الانتباه : Attention

"العملية العقلية أو المعرفية التى توجه وعى الفرد نحو الموضوعات المدركة". (٢٢ : ٢٧٤)

#### - الدراسات السابقة :

- أجرى هاريس وروبينسون Harris & Robinson (١٩٨٦م) (٣١) دراسة بهدف التعرف على تأثير الأداء المهارى على نشاط الرسم الكهربى لعضلة القلب خلال تصور داخلى وخارجى، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة من لاعبي الكاراتيه المبتدئين والمتقدمين، وأشارت أهم النتائج إلى أن التصور الداخلى قد أثر على نشاط الرسم الكهربى لعضلة القلب بدرجة أكبر من التصور الخارجى، وأن طريقة التأمل والاسترخاء المستخدمة فى الكاراتيه تقلل من توتر النشاط العضلى.



- كما أجرى ريدلى Ridley (١٩٩٢م) (٣٦) دراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج للمهارات النفسية على مستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة بلغ عددها (٨٥) لاعب وأسفرت أهم النتائج عن أن برنامج تدريب المهارات النفسية قد أدى إلى تحسن مهارات التصور ومستوى أداء بعض المهارات فى الكرة الطائرة.
- وقاما لاميراند ورينى Lamirand & Rainey (١٩٩٤م) (٣٣) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير التصور العقبى والاسترخاء على دقة تصويب الرمية الحرة فى كرة السلة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (١٨) لاعبة، وأشارت أهم النتائج إلى ضرورة استخدام تدريبات الاسترخاء والتصور لما لها من تأثير إيجابى على مستوى دقة أداء الرمية الحرة فى كرة السلة.
- كما قام وجيه شمندى (١٩٩٤م) (٢٥) بدراسة هدفت إلى التعرف على الخصائص النفسية لدى لاعبي المستوى العالى فى رياضة الكاراتيه وعلاقتها بنتائج المباريات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت العينة على (٩٠) لاعب، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مظاهر الانتباه، زمن رد الفعل البسيط الثبات الانفعالى، ونتائج اللاعبين فى المباريات.
- فى حين قاما أحمد إبراهيم وأمر الله البساطى (١٩٩٥م) (٢) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير توجيه أعمال تدريبية وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى على قيم بعض الدلالات الوظيفية ومستوى أداء الجملة الحركية الدولية (كانكوداي) للاعب الكاراتيه، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وبلغ عدد العينة (٢٥) لاعب، وأسفرت أهم النتائج عن أن الأعمال التدريبية المقترحة قد أثرت فى مستوى الحالة الوظيفية ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية لدى لاعبي الكاراتيه.

- وأجرى كوكس Cox (١٩٩٦م) (٢٩) دراسة بهدف التعرف على تأثير تدريب المهارات النفسية على قلق المنافسة ومستوى الأداء لدى الشباب المشاركين في برنامج الرياضات الوطنية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من ١٣-١٥ سنة قسمت لثلاث مجموعات إحداهما ممارسة للكراتيه تعرضت لبرنامج تدريب المهارات النفسية (استرخاء، تصور، تركيز الانتباه)، مجموعة ممارسة للجمباز ومجموعة ضابطة، وأسفرت أهم النتائج عن أن برنامج تدريب المهارات النفسية أثر على انخفاض مستويات القلق وأدى إلى ارتفاع مستوى الأداء لدى المجموعة الممارسة للكراتيه بشكل ملحوظ.
- وأجرى سامح الشيراوى (١٩٩٨م) (١٠) دراسة بهدف التعرف على تأثير تنمية بعض الإدراكات الحسنة- حركية على مستوى أداء الكاتا (مجموعة الهيان) للناشئين الكراتيه من ١٠-١٢ سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٢٠) لاعب وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المضاف إليه تمارينات الإدراك الحسنة- حركية كان أكثر فاعلية من بدون إضافة تمارينات الإدراك الحسنة- حركية حيث أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهارى بنسبة أعلى.
- كما أجرى وليد محمد (١٩٩٨م) (٢٧) دراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام التدريب العقلى على أداء الكاتا للاعبى الكراتيه، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (١٦) لاعب، وأسفرت أهم النتائج عن فاعلية التدريب العقلى فى تحسين القدرة على الاسترخاء وإتقانه وتحسين مستوى أداء الكاتا.
- وقاما بوريس ومايكل Boris & Michael (٢٠٠٣م) (٢٨) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير التدريب العقلى مع التغذية الراجعة على أداء المسبلحين الصغار، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وبلغ عدد العينة (٧٨) لاعب وأشارت أهم النتائج

إلى تأثير التدريب العقلي والتغذية الراجعة على تحسن زمن سباحة الـ ٥٠ م لدى السباحين.

- وأجرى عادل رمضان وأحمد الروبي (٢٠٠٣م) (١٣) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج للتصور العقلي على دقة أداء التصويبة الثلاثية وبعض الجوانب العقلية لفاشي كرة السلة من ١٦ إلى ١٨ سنة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وبلغ عدد العينة (٢٠) لاعب، وكانت أهم النتائج أن برنامج التصور المصاحب للبرنامج لتدريبي أدى إلى تحسن دال في دقة التصويب بثلاثة نقاط وكذا أبعاد مقياس التصور العقلي واستخبار المهارات الفلسفية لدى المجموعة التجريبية بمستوى يفوق المجموعة الضابطة.

- كما قاما أحمد عبد القادر وسامح الشبراوي (٢٠٠٤م) (٤) بدراسة بهدف بناء بطارية اختبارات بدنية للاعبين الكاتا في رياضة الكاراتيه، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي واشتملت العينة على (٧٥) لاعب، وأسفرت أهم النتائج عن التوصل إلى بطارية اختبارات لقياس القدرات البدنية للاعبين الكاتا مكونة من تسع عوامل (اختبارات).

- وقد قاما سامح الشبراوي وأحمد عبد القادر (٢٠٠٤م) (١٢) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير تمرينات المنافسة بالأثقال على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (١٠) لاعبين وأشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المضاف إليه أثقال بنسبة من وزن الجسم كان أكثر فاعلية منه بدون إضافة الأثقال، حيث أدى إلى تحسن مستوى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لكل من الكاتا جيون وكاتوداي.

- وأجرى مسعد العيوطي (٢٠٠٤م) (٢٣) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج للتصور العقلي لمهارة الضرب الساحق على مستوى أدائها وبعض الجوانب العقلية للاعب الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٢٠) لاعب وأشارت أهم النتائج إلى فاعلية البرنامج المقترح للتصور العقلي في تحسين المستوى المهاري وبعض الجوانب العقلية.
- كما أجرى أحمد فاروق (٢٠٠٤م) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه على بعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم تحت ١٤ سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٢٠) لاعب، وأسفرت أهم النتائج عن فاعلية برنامج التدريب العقلي في تحسين مستوى المهارات العقلية ومستوى أداء المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم.
- وقامت رشا البغدادي (٢٠٠٥م) (٩) بدراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج للتصور العقلي على مستوى أداء مهارات الكاتا الاجبارية للاعبين الكاراتيه واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٢٠) لاعب، وأسفرت أهم النتائج عن فاعلية برنامج التصور العقلي المطبق على المجموعة التجريبية والذي أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري للكاتا.
- من استعراض الدراسات السابقة التي أمكن للباحث التوصل إليها استطاع الباحث بلورة مشكلة بحثه الحالي وتحديد المتغيرات العقلية المناسبة وكذا اختيار عينة البحث والمنهج والأسلوب الإحصائي المناسب لمعالجة البيانات، كما ساعدت هذه الدراسات الباحث في عرضه نتائج بحثه ومناقشتها.

## طرق وإجراءات البحث :

### أولاً : منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لنوع وطبيعة هذا البحث باستخدام تصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

### ثانياً : عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه بنادى الرباط ورمسيس بمحافظة بورسعيد فى المرحلة السنوية من ١٤-١٦ سنة، واشتملت العينة على (١٦) لاعب تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منهما (٨) لاعبين، كما استعان الباحث بعدد (٢٣) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث لإجراء التجربة الاستطلاعية والمعاملات العظمية للاختبارات والمقاييس المستخدمة.

### ١- تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث وفقاً لنتائج القياسات القبلية وذلك بتطبيق اختبار مان-ويتنى (U- Man-Whitney Test) فى كل من متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبى، مستوى النكاه، بعض القدرات البدنية، بعض الجوانب العقلية ومستوى أداء الكاتا) كما هو موضح بالجدول (١)، (٢)، (٣)، (٤)

جدول (١)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس  
القبلي في متغيرات  
السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي ومستوى الذكاء

ن - ن - ن - ٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
			تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة		
١	السن	سنة	٦٦,٠٠	٧٠,٠٠	٨,٢٥	٨,٧٥	٣٠,٠٠	٠,٨٧٨
٢	الطول	سم	٧١,٠٠	٦٥,٠٠	٨,١٣	٨,٨٨	٢٩,٠٠	٠,٧٩٨
٣	الوزن	كجم	٦٤,٥٠	٧١,٥٠	٨,٠٦	٨,٩٤	٢٨,٥٠	٠,٧٢١
٤	العمر التدريبي	سنة	٧١,٠٠	٦٥,٠٠	٨,٨٨	٨,١٣	٢٩,٠٠	٠,٧٩٨
٥	مستوى الذكاء	درجة	٦٥,٥٠	٧٠,٥٠	٨,١٩	٨,٨١	٢٩,٥٠	٠,٧٩٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) - ١٢

يبين جدول (١) أن قيم ت المحسوبة بتطبيق اختبار مان ويتنى لدلالة الفروق بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لمتغيرات السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي ومستوى الذكاء قد انحصرت ما بين (٣٠، ٢٨,٥) وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٨٧٨، ٠,٧٢١) وجميعها غير دالة إحصائياً، حيث كانت جميع قيم ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

## جدول (٢)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس القبلي  
في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن ١ - ن ٢ - ٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (U) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
			تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة		
١	مرونة العود الطري	سم	٦٤,٠٠	٧٢,٠٠	٨,٠٠	٩,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٧٢١
٢	السرعة الحركية	دورة	٧٨,٥٠	٥٧,٥٠	٩,٨١	٧,١٩	٢١,٥٠	٠,٢٧٩
٣	تحمل القوة لعضلات البطن ٦٠ ث	عدد	٦٦,٠٠	٧٠,٠٠	٨,٢٥	٨,٧٥	٣٠,٠٠	٠,٨٧٨
٤	تحمل السرعة	عدد	٧١,٥٠	٦٤,٥٠	٨,٩٤	٨,٠٦	٢٨,٥٠	٠,٧٢١
٥	التوازن الثابت	ث	٦٧,٠٠	٦٩,٠٠	٨,٣٨	٨,٦٢	٣١,٠٠	٠,٩٥٩
٦	القوة المميزة بالسرعة للزراعين	درجة	٧٥,٠٠	٦١,٠٠	٩,٣٨	٧,٦٢	٢٥,٠٠	٠,٥٠٥
٧	تحمل القوة	درجة	٧٢,٥٠	٦٣,٥٠	٩,٠٦	٧,٩٤	٢٧,٥٠	٠,٦٤٥
٨	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سم	٦٩,٥٠	٦٦,٥٠	٨,٦٩	٨,٣١	٣٠,٥٠	٠,٨٧٨
٩	التوافق	ث	٧٠,٠٠	٦٦,٠٠	٨,٧٥	٨,٢٥	٣٠,٠٠	٠,٨٧٨

يوضح جدول (٢) أن قيم U المحسوبة بتطبيق اختبار مان ويتنى لدلالة الفروق بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للمتغيرات البدنية قيد البحث. قد انحصرت ما بين (٣١، ٢١،٥) وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٩٥٩، ٠,٢٧٩) وجميعها غير دالة إحصائياً، حيث كانت قيم U المحسوبة أكبر من قيمة U الجدولية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

## جدول (٣)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس القبلي  
في المتغيرات العقلية قيد البحث

١٦ - ٢٦ - ٨

٢	المتغيرات	وحدة القياس	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (F) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
			تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة		
١	الاسترخاء	درجة	٦٦,٥٠	٦٩,٥٠	٨,٢٦	٨,٢٦	٢٠,٥٠	٠,٨٧٨
٢	لعب مجلس للتصور القطبي	لعب للتصور البصري	٦٥,٥٠	٧٠,٥٠	٨,١٩	٨,٨١	٢٩,٥٠	٠,٧٩٨
		لعب للتصور المسموع	٧٠,٠٠	٦٦,٠٠	٨,٢٥	٨,٢٥	٢٠,٠٠	٠,٨٧٨
		لعب للتصور الحركي	٧١,٥٠	٦٤,٥٠	٨,٠٦	٨,٩٤	٢٨,٥٠	٠,٧٢١
		لعب الحلقة العقلية	٧٢,٥٠	٦٢,٥٠	٩,١٩	٧,٨١	٢٦,٥٠	٠,٥٧٤
		لعب للتحكم في التصور	٦٩,٠٠	٦٧,٠٠	٨,٦٣	٨,٣٨	٢١,٠٠	٠,٩٥٩
٣	تركيز الانتباه	درجة	٧٤,٠٠	٦٢,٠٠	٩,٢٥	٧,٧٥	٢٦,٠٠	٠,٥٧٤
٤	لعب اختبار المهارات العقلية	لعب القدرة على الاسترخاء	٧٢,٠٠	٦٣,٠٠	٩,١٣	٧,٨٨	٢٧,٠٠	٠,٦٤٥
		لعب القدرة على التصور	٦٦,٠٠	٧٠,٠٠	٨,٢٥	٨,٧٥	٢٠,٠٠	٠,٨٧٨
		لعب القدرة على تركيز الانتباه	٧٠,٥٠	٦٥,٥٠	٨,٨١	٨,١٩	٢٩,٥٠	٠,٧٩٨
		لعب القدرة على مواجهة القلق	٦٤,٠٠	٧٢,٠٠	٨,٠٠	٩,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٧٢١
		لعب الثقة بالنفس	٦٣,٠٠	٧٣,٠٠	٧,٨٨	٩,١٣	٢٧,٠٠	٠,٦٤٥
		لعب الدفعة الإنجاز الرياضي	٦٤,٥٠	٧١,٥٠	٨,٠٦	٨,٩٤	٢٨,٥٠	٠,٧٢١

يتضح جدول (٣) أن قيم  $F$  المحسوبة بتطبيق اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لمتغيرات الجوانب العقلية قيد البحث. قد انحصرت ما بين (٣١، ٢٦) وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٥٧٤، ٠,٩٥٩) وجميعها غير دالة إحصائياً، حيث كانت قيم  $F$  المحسوبة أكبر من قيمة  $F$  الجدولية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.



جدول (٤)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس القبلي  
في متغيرات مستوى أداء الكاتا قيد البحث

٨ - ٢ ن - ١ ن

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (F) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
			ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية		
١	امس	درجة	٨,١٢	٨,٨٨	٦٥,٠٠	٧١,٠٠	٠,٧٩٨	
٢	كثكنو	درجة	٨,٠٠	٩,٠٠	٦٤,٠٠	٧٢,٠٠	٠,٧٢١	
٣	انسو	درجة	٧,٥٦	٩,٤٤	٦٠,٥٠	٧٥,٥٠	٠,٤٤٢	

يبين جدول (٤) أن قيم  $F$  المحسوبة بتطبيق اختبار مان ويتس لدلالة الفروق بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي في متغيرات مستوى أداء الكاتا- قيد البحث- قد انحصرت ما بين (٢٩,٠٠ ، ٢٤,٥٠) وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٧٩٨ ، ٠,٤٤٢) وجميعها غير دالة إحصائياً، حيث كانت جميع قيم  $F$  المحسوبة أكبر من قيمة  $F$  الجدولية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

**رابعاً : وسائل جمع البيانات :**

- ١- قياس الطول باستخدام جهاز الرستلمينتر لأقرب اسم.
- ٢- قياس الوزن باستخدام الميزان الطبي لأقرب ثقل كجم.
- ٣- قياس القدرات البدنية باستخدام بطارية الاختبارات البدنية للاعبى الكاتا.  
(٤ : ٤١٣)

- ٤- اختبار النكاه المصور. (٣ : ٥٨٨-٥٨٩)
- ٥- بطاقة مستويات التوتر. (١٩ : ١٦٤، ١٦٦)
- ٦- مقياس القدرة على الاسترخاء. (٩ : مرفق ٤)
- ٧- مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى. (١٧ : ٣٤٢-٣٥٠)
- ٨- اختبار شبكة التركيز. (٢٢ : ٢٨٩، ٢٩٠)
- ٩- اختبار المهارات النفسية. (٢١ : ٥٤٣-٥٤٧)
- ١٠- استمارة تقييم مستوى أداء الكاتا (طريقة المحكمين).

**خامساً : المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس المستخدمة :**

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس- قيد البحث- فى الفترة من ٢٠٠٥/١٠/١ إلى ٢٠٠٥/١٠/٨م للتأكد من صلاحية تلك الاختبارات والمقاييس من الناحية العلمية وذلك على النحو التالى :

#### ١- الثبات :

قلم الباحث بحساب ثبات الاختبارات والمقاييس- قيد البحث- عن طريق إيجاد معامل ارتباط سبيرمان لفروق الرتب من خلال تطبيق الاختبارات والمقاييس وإعادة تطبيقها بعد فترة زمنية مدتها أسبوع على مجموعة من لاعبي الكاراتيه قوامها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، كما هو موضح بجدول (٥).

#### ٢- الصدق :

اعتمد الباحث على طريقة التمايز لإيجاد صدق الاختبارات والمقاييس- قيد البحث- وذلك بتطبيق الاختبارات والمقاييس على مجموعتين إحداهما مميزة قوامها (١٠) لاعبين وهي نفس المجموعة المستخدمة في إيجاد الثبات عن طريق استخدام بيانات التطبيق الأول لهم، والمجموعة الثابتة غير مميزة قوامها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية كما هو موضح بجدول (٦).

## جدول (٥)

## معاملات الثبات للاختبارات والمقاييس قيد البحث

ن - ١٠

م	اسم الاختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات
		م	س	م	س	
١	مرونة العمود الفقري	٢٢,٤٠	٤,٢٢	٢٢,٦٠	٣,٥٠	٠,٩٦
٢	السرعة الحركية	١٥,٣٠	١,١٦	١٤,٧٠	١,٣٤	٠,٨٩
٣	تعمل القوة لعضلات البطن ٦٠ ث	٦٣,٧٠	٧,٥٣	٦٣,٢٠	٨,٠٩	٠,٩٣
٤	تعمل السرعة	١٥,١٠	١,٨٥	١٤,٦٠	٢,٣٢	٠,٨٨
٥	التوازن فثابت	٢١,٧٠	٥,٤٨	٢١,٥٠	٦,٤٢	٠,٨٥
٦	القوة المميزة بالسرعة لنزاعين	٣٢,٦٠	٤,٥٥	٣٢,٤٤	٣,٥٠	٠,٨٨
٧	تعمل القوة	٧٧,٧٠	٥,٨١	٧٧,٢٠	٤,٧٦	٠,٨١
٨	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٢٠٤,٠٠	١٠,٤٩	٢٠٢,٥٠	٨,٥٨	٠,٩٢
٩	التوافق	٧,٤٠	١,٠٨	٧,٥٠	١,٣٥	٠,٩٥
١٠	الاسترخاء	٣١,٦٠	٢,٨٤	٣١,٩	٢,٣٨	٠,٨٧
١١	التصور الحركي لبناء مهارات	١٠,٩٠	١,٢٩	١٠,٣٠	١,٤٩	٠,٩٥
		١٢,٨٠	١,١٤	١١,٧٠	١,١٦	٠,٩٣
		١٢,٣٠	١,٠٦	١١,٩٠	١,٣٧	٠,٨٩
		١٠,٨٠	١,٠٣	١١,٠٠	١,٥٦	٠,٩٢
		١٠,٤٠	١,٦٥	٩,٩٠	١,٢٩	٠,٨٢
١٢	تركيز الانتباه	٥,٠٠	٠,٨٢	٥,٢٠	٠,٦٣	٠,٨٩
١٣	استدراك السموات الطولية	١١,٥٠	١,٠٨	١١,٦٠	٠,٩٧	٠,٩٠
		١٣,٥٠	٠,٧١	١٢,٨٠	٠,٩٢	٠,٨٤
		١١,٥٠	١,٢٧	١١,٠٠	١,٥٦	٠,٨٦
		١١,٣٠	١,٦٤	١١,٣٠	١,٢٥	٠,٨٩
		١٢,٧٠	٠,٩٥	١٢,٣٠	٠,٨٢	٠,٨٥
		١٢,٦٠	١,١٧	١٢,٥٠	١,١٨	٠,٨٥

قيمة (r) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) = ٠,٦٤٨

يشير جدول (٥) إلى أن معاملات ثبات الاختبارات والمقاييس بتطبيق معامل ارتباط

سبيرمان Spearman Correlation Coefficient قد انحصرت ما بين (٠,٨٢) ،

(٠,٩٦) وجميعها معاملات ثبات مرتفعة مما يدل على استقرار تلك الاختبارات والمقاييس.

جدول (٦)

معاملات صدق التمايز للاختبارات والمقاييس قيد البحث

١٠ - ٢٠ - ١٠

م	اسم الاختبار	الميزان		صدق الميزان		الصدق إتقان	معدل إتقان	القيمة المعدلة	
		ع	ص	ع	ص				
١	سرعة قصه القوس	١.٢٢	٣٢.٤٠	٣.٥٧	٢٢.٦٠	٠.٨٨	٠.٧٨	٥.٣٢	
٢	السرعة الحركية	١.١٦	١٥.٣٠	١.٤٨	١٦.٦٠	٠.٨٧	٠.٧٦	٤.٩٦	
٣	تصل الكرة لعضلات البطن ٦٠ سم	٧.٥٣	٦٢.٧٠	١.٢٤	٤٢.٧٠	٠.٩١	٠.٨٢	٩.١٤	
٤	تصل السرعة	١.٨٥	١٥.١٠	١.١٥	١٢.٠٠	٠.٨٤	٠.٧٦	٤.٦٦	
٥	الكوازن الثابت	٥.٤٨	٢١.٧٠	٢.٦٠	١١.٧٠	٠.٨٦	٠.٧٤	٤.٧٣	
٦	الكرة المسيرة بالسرعة للتأخرين	٤.٥٥	٣٢.٦٠	١.٨٣	١٨.٤٢	٠.٩٤	٠.٨٧	٧.٦٦	
٧	تصل الكرة	٥.٨١	٧٧.٧٠	٣.٧٧	٥٤.٧٠	٠.٩٦	٠.٩٢	٩.٩٦	
٨	الكرة المسيرة بالسرعة للرجلين	١٠.٤٩	٦٠.٤٠٠	١٤.٠٣	١٧٤.٥٠	٠.٨٨	٠.٧٧	٥.١٥	
٩	التوافق	١.٠٨	٧.٤٠	١.٣٦	٩.٨	٠.٨٤	٠.٧١	٤.٢٤	
١٠	الاسترخاء	٢.٨٤	٣١.٦٠	١.٥٤	٢٦.٩٠	٠.٨٣	٠.٦٩	٤.٣٨	
١١	تيمر بطول القصور الحاسي	- التصور البصري	١.٢٩	١٠.٩٠	١.٢٩	٧.٩٠	٠.٨٧	٠.٧٦	٤.٩٥
		- القصور السمعي	١.١٤	١٢.٨٠	٠.٩٩	٩.٩٠	٠.٩٠	٠.٨٦	٥.٧٧
		- القصور الحركي	١.٠٦	١٢.٣٠	١.١٨	٩.٥٠	٠.٨٨	٠.٧٨	٥.٣٠
		- التحفة اللفظية	١.٠٣	١٠.٨٠	١.٢٢	٨.٤٠	٠.٨٧	٠.٧٥	٤.٨٦
		- التحكم في القصور	١.٦٥	١٠.٤٠	١.٧٨	٧.٤٠	٠.٨١	٠.٦٦	٣.٧٢
١٢	تركيز الانتباه	٥.٠٠	٠.٨٢	٣.٢٠	٠.٧٩	٠.٨٦	٠.٧٥	٤.٧٧	
١٣	مختبر القدرات العقلية	- القدرة على الاسترخاء	١.٠٨	١١.٥٠	٨.٦٠	١.٢٥	٠.٨٧	٠.٧٦	٥.٠٣
		- القدرة على التصور	٠.٧١	١٣.٥٠	٠.٩٩	٩.٩٠	٠.٩٥	٠.٩٠	٨.٨٥
		- القدرة على تركيز الانتباه	١.٢٧	١١.٥٠	٨.٥٠	١.١٨	٠.٨٨	٠.٧٧	٥.٢٠
		- القدرة على مواجهة النقل	١.٦٤	١١.٣٠	٨.٥٠	١.١٨	٠.٨٤	٠.٧٠	٤.١٧
		- ثلاثة بقلنس	٠.٩٥	١٢.٧٠	٩.٦٠	١.٢٦	٠.٩٠	٠.٨١	٥.٨٨
		- دقة الإجاز الرياضي	١.١٧	١٢.٦٠	٩.٣٠	١.٨٣	٠.٨٦	٠.٧٣	٤.٥٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = ٢.١٠

بوضع جدول (٦) أن قيم ت المحسوبة بتطبيق الاختبارات ت  $t$ -test للاختبارات والمقاييس- قيد البحث- قد تراوحت ما بين (٣,٧٢، ٩,٩٦) وجميعها دالة إحصائياً، كما انحصرت معاملات الصدق لها ما بين (٠,٨١، ٠,٩٦) وجميعها معاملات صدق مرتفعة مما يشير إلى أن هذه الاختبارات والمقاييس صادقة أى تقيس ما وضعت من أجله.

#### سابعاً : البرنامج التدريبي :

قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي وفقاً للأسس العلمية من خلال الاطلاع على المراجع المتخصصة ومراجع التدريب الرياضى، (١٤ : ٥٤، ٢١٣)، (٨ : ١٩٠، ٣٠٩)، (١ : ٢٨١، ٢٨٢)، (٢٠ : ٦٤)، (٢٤ : ٤١) مرفق (٣).

#### سابعاً : برنامج التدريب العقلي :

قام الباحث بإعداد برنامج التدريب العقلي من خلال المسح الشامل للمراجع العلمية والدراسات السابقة التى تناولت تأثير برامج التدريب العقلي على مستوى الأداء المهارى، (١٦ : ٤٥٣، ٤٥٤)، (٧ : ٨٦، ٨٧، ٣٦٢)، (٢٢ : ٢٠٧) مرفق (٤).

نموذج

لوحة من برنامج التدريب العقلي المطبق على المجموعة التجريبية

الأسبوع : التاسع

المرحلة : الثالثة

اليوم : السبت ٢٤/١٢/٢٠٠٥م

الوحدة رقم : ٣٣

الهدف : استرخاء عقلي - تصور عقلي خارجي- تركيز انتباه للتصنيف الأول من الكاتا امبي،

كتكشو، أتمو

الهدف	زمن مستوى التدريب العقلي			محتوى التدريب العقلي	الزمن للفحص	التهرات النظرية	
	أداء كمي	تكرار عدد	ثبات %				
التصنيف طرقية الاسترخاء العقلي التسلق الاسترخائية، تصور الاسترخاء توجيهه نظائياً من قبل المدرب إيهاب تكشي من اللاعب تلمسه بمصاحبة تومسيلي حنكة	١	١	-	٦٠	٣	استرخاء	
تسمية القدرة على التصور العقلي حسنة الحركي، حسنة القصور لها الدور الأخرى بين يدالي الحواس توجيهه نظائياً من قبل المدرب	١	١	-	٦٠	٣	تصور عقلي خارجي	
١	١	٢٠	١٠	١٠	١٠٠		
١	١	١٥	٣٠	٣٠			
١	٢	٥	١٥	١٥			
١	٢	٥	١٥	١٥			
١	٢	٥	١٥	١٥			
١	٢	٥	١٥	١٥			
١	٢	٥	١٥	١٥			
١	٢	٥	١٥	١٥			
١	٢	٥	١٥	١٥			
١	٢	٥	١٥	١٥			
١	٢	٥	١٥	١٥			
١	٢	٥	١٥	١٥			
١	٢	٥	١٥	١٥	١٠	١١٠	تركيز انتباه
١	٢	٥	١٥	١٥			
١	٢	٥	١٥	١٥			
١	٢	٥	١٥	١٥			
١	٢	٥	١٥	١٥			
١	٢	٥	١٥	١٥			
١	٢	٥	١٥	١٥			
١	٢	٥	١٥	١٥			
١	٢	٥	١٥	١٥			
١	٢	٥	١٥	١٥			
١	٢	٥	١٥	١٥			
١	٢	٥	١٥	١٥	١٠		
١	٢	٥	١٥	١٥	١٠		

## نموذج لوحة تدريبية من البرنامج التدريبي المطبق على المجموعتين التجريبية والضابطة

المرحلة : الثانية      الأسبوع : التاسع      الوحدة رقم : ٣٣

درجة الحمل : على      اليوم : السبت ٢٤/١٢/٢٠٠٥م

الهدف	درجة التحمل	نوع التمرين التدريبي			التكرار	الوقت	المحتوى التدريبي	الوقت التقديري	الاجزاء
		نوع التمرين	نوع التمرين	نوع التمرين					
تهيئة العضلات والأجهزة الداخلية ورفع درجة حرارة الجسم للوصول للفضل استجابة التفاعلية بهيكلية	خفيف	١	١	-	٢١٠	مستمر	- (وقوف) الجري اسكوا	١٠	الإحماء
		٢	١	-	١٢٠	مستمر	- (وقوف) جري اسكوا مع تفاعل رفع الحدين خلفاً		
		٢	١	-	١٢٠	مستمر	- (وقوف) هزب قنصا للامام مع رفع القراحين جانباً		
		٢	١	-	١٢٠	مستمر	- (وقوف) الجري اسكوا مع التدويران بوزة اشدية ومنطقة الجري خلف سماع الإشراف		
تحسين القدرة القلبية	متوسط	١,٢٥	١	-	٧٥	٧٥	- (وقوف) قنصا قنصا من جانباً حمل بوزة كبيرة والقراحين	٢١,٨	الاجزاء
		١,٢٥	١	-	٧٥	٧٥	- (وقوف) قنصا قنصا من جانباً نفس الجذاج اسكوا اسكوا مع لك الجذاج نفس منتفخ القدم واليد الجري تنفسية بالقفول		
تحسين القدرة القلبية	متوسط	١,٩	٣	-	٣٨	٣٨	- (وقوف) قنصا تشبيه التمدد خلف الرأس) تلعين جانباً بالقفول	٢١,٨	الاجزاء
		٢	٦	-	٣٠	٣٠	- (جلوس) طويل القنصا تشبيه التمدد خلف الظهر) تفاعل ضغط الجذاج اسكوا اسكوا على الرجل اليمنى ثم اليسرى ثم اسكوا		
تنمية الرشاقة	متوسط	١,١	٢	-	١٢	٢	- (جلوس) طويل القنصا تشبيه التمدد خلف الظهر) تفاعل قنصا اسكوا اسكوا على الرجل اليمنى ثم اليسرى ثم اسكوا	٢١,٨	الاجزاء
		٣	٤	١٥	٣٠	٣٠	- (وقوف) تشي الرهينين) حمل بوزة		
تشية التوازن العام	متوسط	١	٣	-	٣٠	٣٠	- (وقوف) الجري للاجزاء من حول قوائم متينة على الأرض	٢١,٨	الاجزاء
		٢	٤	-	٣٠	٣٠	- (وقوف) القوتب بالقدمين معاً داخل بوزة مرسومة على الأرض		
تنمية التوازن النفساني	متوسط	٣	٤	-	٤٥	٤٥	- (وقوف) القنصا على سطح القنصا	٢١,٨	الاجزاء
		٤	٨	٣٠	٣٠	٣٠	- (وقوف) حمل ميزان اسكوا تكبري الإبهام على الرجل الأخرى		
تحسين مستوى أداء القنصا الأول من القنصا لبي كالفول، قنصا	على	٢١	٨	١٠٧,٥	٥٠	١٠	- (تشيلون تاي. بوي) أداء القنصا الأول من القنصا لبي مرتين	٥٤	الاجزاء
	على	١٦	٦	١١٠	٥٠	١٨	- (تشيلون تاي. بوي) أداء القنصا الأول من القنصا كالفول مرتين		
	على	١٧	٦	١١٠	٦٠	٥٢	- (تشيلون تاي. بوي) أداء القنصا الأول من القنصا كفس مرتين		
تنمية تحمل السرعة	على	٥,٢	١	-	٣١٢	مستمر	- (وقوف) الجري القنصا حول القنصا ثم الجري القنصا والقنصا بسرعة ثم الجري القنصا والقنصا	٢١,٨	الاجزاء
	على	٦	٤	٣٠	٦٠	٣٠	- (القيام) تفاعل أداء القنصا جري على وسادة واليد		
تهيئة الاسترخاء استعداد الاستعداد	متخففين	٢,٥	١	-	١٥٠	مستمر	- (وقوف) قنصا قنصا من جانباً خلفاً القراحين اسكوا اسكوا مع تشي الرهينين كقنصا	٥	الاجزاء
		٢,٥	١	-	١٥٠	مستمر	- (وقوف) تشي الجذاج اسكوا اسكوا مع تشي القراحين وترتفعها بوزة		



**ثامناً : التجربة الاستطلاعية :**

قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية في الفترة من ١٠/١٠/٢٠٠٥م إلى ١٥/١٠/٢٠٠٥م بهدف التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة، وتقنين تمرينات الإعداد البدني والمهارى التى اشتمل عليها البرنامج التدريبى وقد تم ذلك باستخدام عينة مكونة من ٣ لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وتدريب المساعدين على كيفية القياس وطريقة جمع البيانات.

**ثاسعاً : التجربة الأساسية :****١- القياسات القبليّة :**

تم إجراء القياسات القبليّة على أفراد عينة البحث الأساسية وعددهم ١٦ لاعب بصالة المنازل بنادى الرباط والأنوار وصالة عبده الكتفى بمحافظة بوسعيد خلال الفترة من الخميس ٢٠/١٠/٢٠٠٥م إلى السبت ٢٢/١٠/٢٠٠٥م.

**٢- تنفيذ برنامج التدريب العقلى والبرنامج التدريبى :**

تم تطبيق برنامج التدريب العقلى على المجموعة التجريبية بالإضافة للبرنامج التدريبى فى حين تم تطبيق البرنامج التدريبى فقط على المجموعة الضابطة، وذلك لمدة اثنى عشر أسبوع خلال الفترة من السبت ٢٩/١٠/٢٠٠٥م إلى الجمعة ٢٠/١١/٢٠٠٦م، بواقع أربع وحدات تدريبية فى الأسبوع يتم تطبيقها على المجموعتين التجريبية والضابطة معاً إضافة إلى أربع وحدات تدريب عقلى يتم تطبيقها قبل الوحدة التدريبية على المجموعة التجريبية.

## ٢- القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية في نفس الأماكن التي أخذت فيها القياسات القبليّة وذلك خلال الفترة من الأحد ٢٠٠٦/١/٢٢م إلى الاثنين ٢٠٠٦/١/٢٣م.

## عاشراً : المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائي للبحوث والعلوم الاجتماعية (SPSS) في المعالجات الإحصائية للبيانات باستخدام ما يلي :

- معامل الارتباط لسبيرمان.
- معامل صدق التمايز.
- اختبارات للطرفين.
- معادلتا اختبار مان- ويتني.
- اختبار ولكسون لرتب الإشارات.
- معادلة النسبة المئوية للتحسن.

## عرض ومناقشة النتائج :

### أولاً : عرض النتائج :

يبين جدول (٧) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في متغيرات مستوى أداء الكاتا- قيد البحث. لدى المجموعة الضابطة.

## جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات مستوى أداء الكاتا-

قيد البحث- لدى المجموعة الضابطة

٨ - ٧

م	المتغيرات	وحدة القياس	عدد الرتب		مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة Z المحسوبة من التكرار الإحصائية	مستوى الدلالة الإحصائية
			+	-	+	-	+	-		
١	امبي	درجة	٧	١	٣٣,٠٠	٣,٠٠	٤,٧١	٣,٠٠	٢,١٦٥-	٠,٠٣
٢	كاتكشو	درجة	٧	١	٣٢,٠٠	٤,٠٠	٤,٥٧	٤,٠٠	٢,١١١-	٠,٠٤
٣	انسو	درجة	٧	١	٣١,٥٠	٤,٥٠	٤,٥٠	٤,٥٠	١,٩١٢-	٠,٠٥

قيمة وتكرار الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) - ٥

يبين جدول (٧) أن قيم Z المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لولكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغيرات مستوى أداء الكاتا- قيد البحث- قد انحصرت ما بين (١,٩١٢-، ٢,١٦٥-) وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٠٣، ٠,٠٥) وجميعها دالة إحصائية مما يشير إلى أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة كانت فروق حقيقية ولصالح القياس البعدي وهذا يدل على تحسن أفراد المجموعة الضابطة في جميع متغيرات مستوى أداء الكاتا قيد البحث.

يبين جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الجوانب العقلية- قيد البحث- لدى المجموعة الضابطة.

جدول (أ)

دلالة الفروق بين القياسين البعدي والقبلي في متغيرات الجوانب العقلية-

فيد البحث- لدى المجموعة الضابطة

ن - ٢ - أ

رقم	المتغيرات	وحدة القياس	معد الرتبة		مجموع الرتبة		متوسط الرتبة		قيم Z	مستوى الدلالة الإحصائية	
			+	-	+	-	+	-			
١	الاسترخاء	درجة	٣	٥	٢٧,٠٠	٩,٠٠	٥,٤٠	٣,٠٠	١,٢٩٩	٠,١٩٤	
٢	أبعاد مفاهيم التصور العقلي	المتصور البصري	درجة	٢	٥	٢٠,٠٠	٨,٠٠	٤,٠٠	٤,٠٠	١,١٣٤	٠,٢٥٧
		المتصور السمعي	درجة	٤	٤	٢٢,٠٠	١٤,٠٠	٥,٥٠	٣,٥٠	٠,٥٧٤	٠,٥١٦
		المتصور الحركي	درجة	٣	٥	٢٣,٠٠	١٣,٠٠	٤,٦٠	٤,٣٣	٠,٧١٤	٠,١٧٦
		الحالة الاتلمعية	درجة	٤	٤	٢٤,٠٠	١٢,٠٠	٦,٠٠	٣,٠٠	٠,٨٥٣	٠,٣٩٤
		التحكم في التصور	درجة	٢	٦	٢٥,٠٠	١١,٠٠	٥,٥٠	٥,٥٠	١,٠٢٧	٠,٣٠٥
٣	تركيز الانتباه	درجة	٢	٥	٢٠,٠٠	٨,٠٠	٤,٠٠	٤,٠٠	١,١٣٤	٠,٢٥٧	
٤	استخبارات المهارات العقلية	القدرة على الاسترخاء	درجة	٢	٥	٢٠,٠٠	٨,٠٠	٤,٠٠	٤,٠٠	١,١٣٤	٠,٢٥٧
		القدرة على التصور	درجة	٣	٥	٢٣,٠٠	١٣,٠٠	٤,٦٠	٤,٣٣	٠,٧١٤	٠,١٧٠
		القدرة على تركيز الانتباه	درجة	٣	٥	٢٤,٥٠	١١,٥٠	٤,٩٠	٣,٨٣	٠,٦٣٣	٠,٣٥٦
		القدرة على مواجهة القلق	درجة	٤	٤	٢٤,٥٠	١١,٥٠	٦,١٣	٦,٨٨	٠,٩٢٦	٠,٣٥٤
		فتنة بالقلق	درجة	٢	٥	٢٥,٥٠	١٠,٥٠	٥,٦٠	٣,٥٠	١,١٠٠	٠,٢٧١
		دافعية الإنجاز الرياضي	درجة	٢	٦	٢٣,٠٠	١٣,٠٠	٦,٥٠	٣,٨٣	٠,٧١٨	٠,٤٧٣

يبين جدول (٨) أن قيم  $Z$  المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لولكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغيرات الجوانب العقلية- قد انحصرت ما بين (-٠,٥٧٤-، ١,٢٩٩) وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,١٩٤، ٠,٥٦٦) وجميعها غير دالة إحصائياً وهذا يعني أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة فروق غير حقيقية مما يشير إلى عدم تحسن أفراد المجموعة الضابطة في هذه المتغيرات.

يبين جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات مستوى أداء الكاتا- قيد البحث- لدى المجموعة التجريبية.

## جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى متغيرات مستوى

أداء الكاتا- قيد البحث- لدى المجموعة التجريبية

٨ - ١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	عدد الترتيب		مجموع الترتيب		متوسط الترتيب		قيمة Z المحسوبة من وتلكمسون	مستوى الدلالة الإحصائية
			+	-	+	-	+	-		
١	امسى	درجة	١	٧	١,٠٠	٣٥,٠٠	١,٠٠	٥,٠٠	٢,٤٤٤-	٠,٠١٥
٢	كتكنسو	درجة	١	٧	٢,٠٠	٣٤,٠٠	٢,٠٠	٤,٨٦	٢,٢٢٦-	٠,٠٢٣
٣	انسو	درجة	١	٧	٢,٥٠	٣٣,٥٠	٢,٥٠	٤,٧٩	٢,١٨٧-	٠,٠٢٩

يبين جدول (٩) أن قيم Z المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لولكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في متغيرات مستوى أداء الكاتا- قيد البحث- قد انحصرت ما بين (-٢,١٨٧، -٢,٤٤٤) وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٠٢٩، ٠,٠١٥) وجميعها دالة إحصائية مما يشير إلى أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية كانت فروق حقيقية ولصالح القياس البعدي وهذا يدل على تحسن أفراد المجموعة التجريبية في جميع متغيرات مستوى أداء الكاتا قيد البحث.

يبين جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الجوانب

العقلية- قيد البحث- لدى المجموعة التجريبية.

## جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعدي والقبلي في متغيرات الجوانب العقلية-

قيد البحث- لدى المجموعة التجريبية

ن = ١٨

م	التغيرات	وحدة القياس	عدد الترتيب		متوسط الترتيب		قيم Z المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
			+	-	+	-		
١	الاسترخاء	درجة	٧	١	٣٥,٠٠	١,٠٠	٢,٣٨٦	٠,٠١٧
٢	تبعاً لمفهوم التصور القلبي	الصور البصري	٧	١	٣٤,٥٠	١,٥٠	٢,٣١٩	٠,٠٢٠
		الصور السمعي	٧	١	٣٤,٠٠	٢,٠٠	٢,٢٥٤	٠,٠٠٣
		الصور الحركي	٧	١	٣٣,٥٠	٢,٥٠	٢,١٨٧	٠,٠٢٩
		الحلقة الانفعالية	٧	١	٣٢,٠٠	٤,٠٠	١,٩٧٣	٠,٠٤٩
		التحكم في التصور	٧	١	٣٢,٥٠	٣,٥٠	٢,٠٢٨	٠,٠٤٢
٣	تركيز الانتباه	درجة	٧	١	٣٤,٥٠	١,٥٠	٢,٣٧٢	٠,٠١٨
٤	استثمار المهارات العقلية	فقرة على الاسترخاء	٧	١	٣٥,٠٠	١,٠٠	٢,٣٩٨	٠,٠١٦
		فقرة على التصور	٧	١	٣٤,٥٠	١,٥٠	٢,٣٢٥	٠,٠٠٢
		فقرة عن تركيز الانتباه	٧	١	٣٤,٠٠	٢,٠٠	٢,٢٨٠	٠,٠٠٣
		فقرة عن سوية العقل	٧	١	٣٣,٠٠	٣,٠٠	٢,١٢١	٠,٠٣٤
		الثقة بنفسك	٧	١	٣٢,٠٠	٤,٠٠	١,٩٧٣	٠,٠٤٩
		دقة الإجابة الرياضي	٧	١	٣١,٥٠	٤,٥٠	١,٩٢٢	٠,٠٥٠

يوضح جدول (١٠) أن قيم Z المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لولكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في متغيرات الجوانب العقلية- قد انحصرت ما بين (-١,٩٦٢، ٢,٣٩٨) وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٠١٦، ٠,٠٥٠) وجميعها دالة إحصائية وهذا يعني أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة فروق حقيقية ولصالح القياس البعدي وهذا يدل على تحسن أفراد المجموعة التجريبية في جميع متغيرات الجوانب العقلية قيد البحث.

يبين جدول (١١) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في متغيرات مستوى أداء الكاتا قيد البحث.

### جدول (١١)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في متغيرات مستوى أداء الكاتا قيد البحث

١٠ - ٢٠ - ٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (F) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
			تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة		
١	امبي	درجة	٩٢,٠٠	٤٤,٠٠	١١,٥٠	٥,٥٠	٨,٠٠	٠,٠١٠
٢	كتكشو	درجة	٩٠,٠٠	٤٦,٠٠	١١,٢٥	٥,٧٥	١٠,٠٠	٠,٠٢
٣	أنسو	درجة	٨٨,٥٠	٤٧,٥٠	١١,٠٦	٥,٩٤	١١,٥٠	٠,٠٢٨

قيمة F الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) - ١٢

يبين جدول (١١) أن قيم F المحسوبة بتطبيق اختبار مان- ويتني لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغيرات مستوى أداء الكاتا- قيد البحث- قد انحصرت ما بين (٨,٠٠ ، ١١,٥٠) وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٠١ ، ٠,٢٨) وجميعها دال إحصائياً مما يشير إلى أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي حقيقية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يدل على تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في هذه المتغيرات.

يبين جدول (١٢) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في متغيرات الجوانب العقلية قيد البحث.



جدول (١٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي  
في متغيرات الجوانب العقلية قيد البحث

١٥ - ١٥ - ٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (F) التصوية	مستوى الدلالة الإحصائية
			تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة		
١	الاسترخام	درجة	٩٦,٠٠	٤٣,٠٠	١١,٦٣	٥,٣٨	٢,٠٠	٠,٠٠٧
٢	نقطة مقياس التصور التي	درجة	٨٩,٥٠	٤٦,٥٠	١١,١٩	٥,٨١	١٠,٥٠	٠,٠٢١
		درجة	٩٣,٥٠	٤٢,٥٠	١١,٦٩	٥,٣١	٦,٥	٠,٠١٠
		درجة	٩٢,٠٠	٤٤,٠٠	١١,٥٠	٥,٥٠	٨,٠٠	٠,٠١٠
		درجة	٩٢,٥٠	٤٣,٥٠	١١,٥٦	٥,٤٤	٧,٥٠	٠,٠١٠
		درجة	٩١,٥٠	٤٤,٥٠	١١,٤٤	٥,٥٦	٨,٥٠	٠,٠١٠
٣	تركيز الانتباه	درجة	٩١,٥٠	٤٤,٥٠	١١,٤٤	٥,٥٦	٨,٥٠	٠,٠١٠
٤	نقطة مستنير الهزات العقلية	درجة	٩٤,٠٠	٤٢,٠٠	١١,٧٥	٥,٢٥	٦,٠٠	٠,٠٠٥
		درجة	٩٢,٥٠	٤٣,٥٠	١١,٥٦	٥,٤٤	٧,٥٠	٠,٠٠٧
		درجة	٩٢,٠٠	٤٤,٠٠	١١,٥٠	٥,٥٠	٨,٠٠	٠,٠١٠
		درجة	٩١,٥٠	٤٤,٥٠	١١,٤٤	٥,٥٦	٨,٥٠	٠,٠١٠
		درجة	٩٠,٠٠	٤٦,٠٠	١١,٢٥	٥,٧٥	١٠,٠٠	٠,٠٢١
		درجة	٩٢,٠٠	٤٤,٠٠	١١,٥٠	٥,٥٠	٨,٠٠	٠,٠١٠

يبين جدول (١٢) أن قيم  $F$  المحسوبة بتطبيق اختبار مان- ويتس لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغيرات الجوانب العقلية قيد البحث قد انحصرت ما بين (٦,٠٠٠، ١٠,٥٠٠) وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٠٠١، ٠,٠٢١) وجميعها دال إحصائياً مما يشير إلى أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي حقيقية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يدل على تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في هذه المتغيرات.

يبين جدول (١٣) النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية لدى كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات الجوانب العقلية ومستوى أداء الكاتا قيد البحث.

جدول (١٣)

**النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية لدى كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات الجوانب العقلية ومستوى أداء الكاتا قيد البحث**

١٥ - ١٣ - أ

م	اسم الاختبار	المجموعة التجريبية		نسبة التحسن Z	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن Z	التحسين في نسبة التحسن Z	ملاحظات
		قبل	بعد		قبل	بعد			
١	الاسترخاء	٢٢,٠٠	٢٨,٣٨	١٦,٢٨	٢٨,٦٢	٢٦,٢٨	١,١٧	١٦,١١	معدل السرعة القصوى
٢	تدوير العينات للتحسين القوي	١٦,٦٢	١٦,٨٨	١٦,٨٢	١٦,٦٢	١٦,٦٢	٠,٧٤	٢٨,٠١	معدل السرعة القصوى
		١٦,٣٨	١٦,١٢	١٦,٥٢	١٦,٤٠	١٦,٢٤	٠,٢٨	٢٣,٠٦	معدل السرعة القصوى
		١٦,٣٨	١٦,١٢	١٦,٩١	١٦,٢٤	١٦,٢٤	٠,٧٦	١٨,٤٢	معدل السرعة القصوى
		١٦,١٢	١٦,١٢	١٦,٣٨	١٦,٢٤	١٦,٢٤	٠,١٤	١٤,٤٤	معدل السرعة القصوى
		١٦,١٢	١٦,١٢	١٦,٢٤	١٦,٢٤	١٦,٢٤	٠,٠٠	٢٨,٤٤	معدل السرعة القصوى
٣	تركيز الانتباه	١٠,٠٠	١٠,٠٠	١٠,٠٠	١٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	معدل السرعة القصوى
٤	استدراج جوانب التحمل	١٦,٢٤	١٦,٢٤	١٦,٢٤	١٦,٢٤	١٦,٢٤	٠,٠٠	١٦,٢٤	معدل السرعة القصوى
		١٦,٢٤	١٦,٢٤	١٦,٢٤	١٦,٢٤	١٦,٢٤	٠,٠٠	١٦,٢٤	معدل السرعة القصوى
		١٦,٢٤	١٦,٢٤	١٦,٢٤	١٦,٢٤	١٦,٢٤	٠,٠٠	١٦,٢٤	معدل السرعة القصوى
		١٦,٢٤	١٦,٢٤	١٦,٢٤	١٦,٢٤	١٦,٢٤	٠,٠٠	١٦,٢٤	معدل السرعة القصوى
		١٦,٢٤	١٦,٢٤	١٦,٢٤	١٦,٢٤	١٦,٢٤	٠,٠٠	١٦,٢٤	معدل السرعة القصوى
		١٦,٢٤	١٦,٢٤	١٦,٢٤	١٦,٢٤	١٦,٢٤	٠,٠٠	١٦,٢٤	معدل السرعة القصوى
٥	مستوى أداء	١٦,١٨	١٦,١٨	١٦,١٨	١٦,١٨	١٦,١٨	٠,٠٠	١٦,١٨	معدل السرعة القصوى
		١٦,١٨	١٦,١٨	١٦,١٨	١٦,١٨	١٦,١٨	٠,٠٠	١٦,١٨	معدل السرعة القصوى
		١٦,١٨	١٦,١٨	١٦,١٨	١٦,١٨	١٦,١٨	٠,٠٠	١٦,١٨	معدل السرعة القصوى

يوضح جدول (١٣) النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية لدى من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات الجوانب العقلية ومستوى أداء الكاتا- قيد البحث. حيث انحصرت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدى المجموعة التجريبية ما بين (١,٢٩% ، ٤٣,٧٥%) في حين انحصرت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدى المجموعة الضابطة ما بين (٠,٥٠% ، ١٠,١٣%) كما تراوحت الفروق في النسب المئوية لمعدلات التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة ما بين (٠,٤٤% ، ٣٣,٦٢%) وكانت جميعها لصالح المجموعة التجريبية.

**ثانياً : مناقشة النتائج :****١- مناقشة الفرض الأول :****أ- مستوى أداء الكاتا :**

يتضح من الجدولين (٧)، (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي لمستوى أداء الكاتا- قيد البحث- حيث انحصرت قيم (Z) المحسوبة لهذه المتغيرات ما بين (-١,٩١٢، -٢,١٦٥) وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٠٥، ٠,٠٣) وبنسب مئوية لمعدلات تحسن في القياسات البعدية تراوحت ما بين (٠,٥٠%، ٠,٨٥%) وهذا يعنى حدوث تحسن ملحوظ في مستوى أداء الكاتا قيد البحث.

ويرجع الباحث ذلك إلى البرنامج التدريبي المعقن الذي تعرضت له المجموعة الضابطة بما يتضمنه من تمارين الإعداد البدني والإعداد المهاري، حيث يرى على البيك (١٩٩٢م) أنه خلال فترة الإعداد تتحقق جميع الواجبات الأساسية التي تكفل النجاح، حيث تسمح القاعدة الوظيفية بأداء الأحجام الكبيرة من العمل التخصصي وتطوير الصفات البدنية والخبرات الحركية. (١٥ : ١٦٥)

وتتفق هذه النتائج وما توصل إليه كل من أحمد إبراهيم، أمر الله البساطي (١٩٩٥م) (٢)، سامح الشبراوي (١٩٩٨م) (١٠)، سامح الشبراوي وأحمد عبد القادر (٢٠٠٣م) (١٢) على أن البرامج التدريبية المعقنة لفترة الإعداد تؤثر تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهاري للاعبين الكاراتيه.

## ب- الجوانب العقلية :

يتبين من الجدولين (٨)، (١٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة لمستوى بعض الجوانب العقلية. قيد البحث. حيث اتحصرت قيم (Z) المحسوبة لهذه المتغيرات ما بين (-٠,٥٧٤-، ١,٢٩٩) وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,١٩٤، ٠,٥٦٦) وينسب منوية لمعدلات تحسن في القياسات العقلية تراوحت ما بين (٢,١٧%، ١٠,١٣%) وهذا يشير إلى عدم حدوث تحسن ملحوظ في تلك المتغيرات ويرجع ذلك إلى عدم الخضاع أفراد المجموعة الضابطة لبرنامج التدريب العقلي، حيث أشار محمد علاوي (٢٠٠٢م) إلى أن المدرب عندما يطلب من اللاعب أداء مهارة حركية لم يسبق له تعلمها والتدريب عليها، فمن المتوقع فشل اللاعب في أداء هذه المهارة وهو الأمر الذي ينطبق على مطلوبة اللاعب بأن يركز أو يسترخى أو يضبط أعصابه ولا ينفلت في حين أن المدرب لم يدرجه على كيفية التركيز أو الاسترخاء أو التصور ومواجهة الانفعالات السلبية أو التحكم في القلق. (٢٢ : ٢٠٢، ٢٠٣).

وعلى الرغم من حدوث تحسن قليل في القياسات البعدية لتلك المتغيرات إلا أنها غير ملحوظة وقد ترجع نتيجة لاختلاط أفراد المجموعتين أثناء تطبيق البرنامج التدريبي أو لعامل الصدفة.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من عادل رمضان وأحمد الروبي (٢٠٠٣م) (١٣)، مسعد العويطي (٢٠٠٤م) (٢٣)، أحمد فاروق (٢٠٠٤م) (٥).

نتهي مما سبق إلى أن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة كان له تأثير إيجابي على تحسن مستوى الأداء المهاري للكاتب. قيد البحث. في حين لم يكن له تأثير ملحوظ على الجوانب العقلية قيد البحث، ويتبين من ذلك تحقق الفرض الأول جزئياً والذي ينص على أنه :

- توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والبعدي لمستوى أداء الكاتا وبعض الجوانب العقلية لدى المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

## ٢- مناقشة الفرض الثاني :

### أ- مستوى أداء الكاتا :

يتبين من الجدولين (٩)، (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي لمستوى أداء الكاتا- قيد البحث- حيث انحصرت قيم (Z) المحسوبة لهذه المتغيرات ما بين (-٢,١٨٧، -٢,٤٤٤) وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٠٢٩، ٠,٠١٥) وينسب مئوية لمعدلات تحسن في القياسات البعدي تراوحت ما بين (١,٢٩%، ١,٥٦%) وهذا يشير إلى حدوث تحسن ملحوظ في مستوى أداء الكاتا قيد البحث.

حيث أشار وجيه شمندی (٢٠٠٢م) إلى أن التخطيط للتدريب بحيث تكون المنافسة الأساسية في النهاية يحقق أعلى مستوى ممكن من الأداء المهارى والخطى والقدرات الحركية الخاصة بالكاراتيه. (٢٦ : ١٨٦)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من أحمد إبراهيم وأمر الله البساطي (١٩٩٥م) (٢)، سامح الشبراوى (١٩٩٨م) (١٠)، سامح الشبراوى وأحمد عبد القادر (٢٠٠٣م) (١٢) على أن البرامج التدريبية المقتنة لفترة الإعداد تؤثر تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهارى للاعبى الكاراتيه.

### ب- الجوانب العقلية :

يتضح من الجدولين (١٠)، (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لمستوى بعض الجوانب العقلية- قيد البحث- حيث

انحصرت قيم (Z) المحسوبة لهذه المتغيرات ما بين (-1,962، 2,398) وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (0,050، 0,016) ونسب مئوية لمعدلات تحسن في القياسات البعثة تراوحت ما بين (16,28%، 43,75%) وهذا يدل على حدوث تحسن ملحوظ في تلك المتغيرات.

ويرجع الباحث ذلك إلى الخضاع أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب العقلي بما يتضمنه من تمارين لتنمية مهارات الاسترخاء العضلي والعقلي والتصور العقلي وتركيز الانتباه، حيث زادت القدرة على التفريق بين الانقباض والانبساط كما زاد فهم اللاعبين أيضاً لأهمية التأثير الإيجابي للتصور العقلي وكيفية استخدام الحواس في عملية التصور والقدرة على استدعاء التصورات بوضوح والتحكم فيها، هذا فضلاً عن زيادة مقدرة اللاعبين على تركيز انتباههم بشكل أفضل من خلال عزل المثيرات والأفكار السلبية وتركيز الانتباه على الأفكار والمثيرات الإيجابية وكذا التركيز على النواحي الفنية الهامة في الأداء وقد ساعدتهم في ذلك استخدام تدريبات التنفس وتمارين اليقظة.

حيث أشار هيكى Hickey (1998م) (32) إلى أن التدريب العقلي يمثل أحد المكونات الأساسية في عملية التخطيط للتدريب في رياضة الكاراتيه.

كما أشار محمد العربي (1996م) إلى أهمية التدريب العقلي كجزء أساسي من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات، حيث أن الإجازات الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات وحتى يكون اللاعب قادر على القيام بذلك فالواجب تطوير إمكانياته العقلية ولذا فإن التدريب العقلي يعد جزء مهماً من التدريب الرياضي.

(16 : 30)

وتتلقى هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من ريدلى (١٩٩٢م) (٣٦)، لاميراند، رينى (١٩٩٤م) (٣٣)، كوكس (١٩٩٦م) (٢٩)، وليد محمد (١٩٩٨م) (٢٧)، عادل رمضان وأحمد الروبي (٢٠٠٣م) (١٣)، مسعد العويطى (٢٠٠٤م) (٢٣)، أحمد فاروق (٢٠٠٤م) (٥)، رشا البغدادي (٢٠٠٥م) (٩) على فاعلية استخدام برامج التدريب العقلى. مما سبق نجد أن برنامج التدريب العقلى المطبق على المجموعة التجريبية والمضاف للبرنامج التدريبي كان له تأثيراً إيجابياً على تحسن مستوى أداء الكاتا وبعض الجوانب العقلية قيد البحث ويتضح من ذلك تحقق الفرض الثانى والذى ينص على أن :

-- توجد فروق دالة إحصائياً بين كى سن القياس القبلى والبعدى لمستوى أداء الكاتا وبعض الجوانب العقلية لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.

### ٣- مناقشة الفرض الثالث :

#### أ- مستوى أداء الكاتا :

يتبين من الجدولين (١١)، (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى لمستوى أداء الكاتا- قيد البحث. حيث انحصرت قيم ي المحسوبة لهذه المتغيرات ما بين (١١,٥٠ ، ٨,٠٠) وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٠٢٨ ، ٠,٠١٠).

كما يتضح أيضاً وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى النسب المئوية لمعدلات التحسن فى القياسات البعدية تراوحت ما بين (٠,٤٤% ، ٠,٩٥%) لصالح المجموعة التجريبية ويرجع الباحث ذلك التلوق الواضح إلى تأثير برنامج التدريب العقلى الذى ساعد اللاعبين على فهم طبيعة المهارات والتركيز على النقاط الفنية الهامة فى الأداء وعزل المثبرات الغير مرتبطة بالأداء مع الاحتفاظ بالهدوء ومستوى مناسب من الامتثارة.



وفي هذا الصدد يرى أسامة راتب (١٩٩٥م) أن قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهم جداً لكي يحافظ على المستوى الأمثل للاستثارة الارتفاعية. ويضيف أن نتائج الأبحاث أثبتت أن التصور العقلي النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي ربما يكون محدوداً ولكنه فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى تلك العضلات العاملة وبذلك فإن اللاعب عندما يقوم بتكرار تصور مهارة حركية عدة مرات فإن ذلك يعمل على تدعيم الممرات العصبية ويؤدي إلى تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات وتجعله أكثر إماماً بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية. (٦ : ٢٧٨، ٣١٦، ٣١٧)

ويوضح محمد العربي (١٩٩٦م) أن التصور العقلي يساعد اللاعب على الوصول إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسة من خلال مساعدته تصور الأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل اللحظة الأخيرة من بدء المنافسة. (١٦ : ٢٢٢)

ويؤكد محمد علاوي (٢٠٠٢م) على أن التصور العقلي من أهم الطرائق والأساليب الفعالة لتعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب والإعداد لتطبيق ذلك في المواقف المتغيرة والمتعددة أي إعداد اللاعب نفسياً. (٢٢ : ٢٥١)

ويشير أسامة راتب (٢٠٠٠م) إلى أن تدريب التحكم في تركيز الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع وأن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلى وأن أهم الخصائص النفسية للاعب في تلك المنطقة هي التحكم في تركيز الانتباه. (٧ : ٢٦٩)

وتتفق هذه النتائج وما توصل إليه كل من هاريس وروبنسون (١٩٨٦م) (٣١)، ريدلي (١٩٩٢م) (٣٦)، لامبراند، ريني (١٩٩٤م) (٣٣)، كوكس (١٩٩٦م) (٢٩)، ولويد محمد (١٩٩٨م) (٢٧)، عادل رمضان وأحمد الروبي (٢٠٠٣م) (١٣)، مسعد العيوبي

(٢٠٠٤م) (٢٣)، أحمد فاروق (٢٠٠٤م) (٥)، رشا البغدادي (٢٠٠٥م) (٩) على فاعلية استخدام برامج التدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهارى وكذلك أوصت بدمج هذه البرامج مع برامج التدريب البننى والمهارى لما لها من فاعلية فى تحسين مستوى الأداء المهارى.

#### ب- الجوانب العقلية :

يتضح من الجدولين (١٢)، (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى لمستوى بعض الجوانب العقلية- قيد البحث- حيث انحصرت قيم (ى) المحسوبة لتلك المتغيرات ما بين (١٠٠,٥٠، ٦٠,٠٠) وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٠١، ٠,٠٢١).

كما يتبين وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى النسب المئوية لمعدلات التحسن فى القياسات البعدية تراوحت ما بين (١٤,١١%، ٣٣,٦٢%) لصالح المجموعة التجريبية.

وهذا يدل على حدوث تفوق ملحوظ لأفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى متغيرات الجوانب العقلية- قيد البحث- ويرجع الباحث ذلك إلى إخضاع أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب العقلي والانتظام به طيلة فترة الإعداد- قبيل الوحدة التدريبية- بما يشمله من مهارات استرخاء عضلى وعقلى وتصور عقلى وتركيز انتباه والذى ساعد اللاعبين على الاسترخاء والتخلص من أى توترات عضلية، وفهم التصور العقلى وزيادة القدرة على استحضار التصورات المرتبطة بالأداء المهارى للكاتا- قيد البحث- والتركيز على المثبرات الإيجابية الصحيحة المرتبطة بأداء الكاتا.

ويوضح محمد علاوي (٢٠٠٢م) أن استخدام المران المنتظم للتصور العقلي يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعياً وإدراكاً بما يدور في داخله ومن حوله، وكما يساعد اللاعب على الاسترخاء بهدف التحكم في الضغوط والقلق والاستثارة وكذلك تركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي. (٢٢ : ٢٥٣)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من رينلي (١٩٩٢م) (٣٦)، لامبراند، رينسي (١٩٩٤م) (٣٣)، وليد محمد (١٩٩٨م) (٢٧)، عادل رمضان وأحمد الروبي (٢٠٠٣م) (١٣)، مسعد العيوطي (٢٠٠٤م) (٢٣)، أحمد فاروق (٢٠٠٤م) (٥)، رشا البغدادي (٢٠٠٥م) (٢٩) حيث أشارت إلى فاعلية تأثير برامج التدريب العقلي المستخدمة على بعض المهارات العقلية.

مما سبق نلاحظ أن برنامج التدريب العقلي المطبق على المجموعة التجريبية كان له تأثير إيجابي على مستوى بعض الجوانب العقلية قيد البحث ويتضح من ذلك تحقق الفرض الثالث الذي ينص على أنه :

- توجد فروق دالة إحصائية بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمستوى أداء الكاتا وبعض الجوانب العقلية لصالح المجموعة التجريبية.

## الاستنتاجات والتوصيات :

### أولاً : الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود المنهج المستخدم وعينة البحث والأجهزة والأبوات والاختبارات المستخدمة ومن خلال المعالجات الإحصائية يمكن للباحث استنتاج الآتي :

١- البرنامج التدريبي الذي يشتمل على تمرينات الإعداد البدني والمهاري المطبق على المجموعة الضابطة كان له تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهاري للكاتا- قيد البحث- حيث انحصرت النسب المئوية لمعدلات التحسن في القياسات البهدية لكل من الكاتا امبي، كاتكشو، أنسو ما بين (٠,٥٠% ، ٠,٨٥%) في حين لم يكن للبرنامج التدريبي أي تأثير ملحوظ على الجوانب العقلية قيد البحث.

٢- البرنامج التدريبي الذي يشتمل على تمرينات الإعداد البدني والمهاري مصحوباً ببرنامج التدريب العقلي المطبقين على المجموعة التجريبية كان لهما تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهاري للكاتا وبعض الجوانب العقلية- قيد البحث- حيث انحصرت النسب المئوية لمعدلات التحسن في القياسات البهدية لكل من الكاتا امبي، كاتكشو، أنسو، الاسترخاء، أبعاد مقياس التصور العقلي، تركيز الانتباه، أبعاد اختبار المهارات العقلية ما بين (١,٢٩% ، ٤٣,٧٥%).

٣- البرنامج التدريبي الذي اشتمل على تمرينات الإعداد البدني والمهاري مصحوباً ببرنامج التدريب العقلي المطبق على المجموعة التجريبية كان أكثر فاعلية منه بدون برنامج التدريب العقلي حيث أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهاري للكاتا وبعض الجوانب العقلية- قيد البحث- بنسبة أعلى، حيث انحصرت الفروق في النسب المئوية

لمعدلات التحسن في القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لكل من الكاتا امبي، كاتكشو، ألمو، الاسترخاء، أبعاد مقياس التصور العقلي، تركيز الانتباه، أبعاد اختبار المهارات العقلية ما بين (١٠,٤٤%، ٣٣,٦٢%).

#### ثانياً : التوصيات :

انطلاقاً مما أسفرت عنه الدراسة من استنتاجات يوصى الباحث بما يلي :

- ١- الاستعانة بالبرنامج التدريبي- قيد البحث- عند التخطيط للتدريب في رياضة الكاراتيه.
- ٢- الاستعانة ببرنامج التدريب العقلي- قيد البحث- عند تعليم وتدريب الكاتا في رياضة الكاراتيه نظراً لدوره المؤثر في تحسن مستوى الأداء المهاري للكاتا.
- ٣- التأكيد على أهمية استخدام برنامج التدريب العقلي في تطوير المهارات العقلية لما له من دور مؤثر في تطوير مستوى هذه المهارات.
- ٤- التأكيد على أهمية الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي مع الفرق الرياضية.
- ٥- إجراء المزيد من الدراسات المماثلة لمعرفة تأثير برامج التدريب العقلي على المتغيرات والمراحل السنوية الأخرى.
- ٦- تنظيم دورات تدريبية لمدربي الكاراتيه تتعلق بكيفية الاستفادة من وسائل وأساليب التدريب العقلي ضمن البرنامج الكلي للتدريب.

## قائمة المراجع

### أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد إبراهيم : (١٩٩٥م)، رياضة الكاراتيه مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية، ط٢، الإسكندرية.
- ٢- أحمد إبراهيم، : (١٩٩٥م)، تأثير توجيه أعمال تدريبية وفقاً لنمط الايقاع الحيوى على قيم بعض الدلالات الوظيفية ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية الدولية للاعبى الكاراتيه، نظريات وتطبيقات، مجلة علمية محكمة تعنى بنشر الأبحاث والدراسات فى مختلف المجالات المرتبطة بالتربية البدنية والرياضية، العدد الواحد والعشرون، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية.
- ٣- أحمد صالح : (١٩٩٢م)، علم النفس التربوى، ط٤، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ٤- أحمد عيد القادر، : (٢٠٠٤م)، بناء بطارية اختبارات بدنية للاعبى الكاتا فى رياضة الكاراتيه، الرياضة علوم وفنون، المجلد العشرون، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.

- ٥- أحمد فاروق : (٢٠٠٤م)، تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه على بعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم تحت ١٤ سنة، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، العدد الثامن، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٦- أسامة راتب : (١٩٩٥م)، علم نفس الرياضة (المفاهيم- التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- أسامة راتب : (٢٠٠٠م)، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- السيد عبد المقصود : (١٩٩٤م)، نظريات التدريب الرياضي- الجوانب الأساسية للعملية التدريبية، وحدة الكمبيوتر، مكتبة الحساء، القاهرة.
- ٩- رشا البغدادي : (٢٠٠٥م)، "تأثير برنامج للتصور العقلي على مستوى أداء الكاتا"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٠- سامح الشبراوي : (١٩٩٨م)، "تأثير تنمية بعض الإدراكات الحسنة- حركية على مستوى أداء الكاتا (مجموعة الهيان) لناشئ الكاراتيه من ١٠-١٢ سنة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

- ١١- سامح الشبراوى : (٢٠٠٢م)، "تأثير برنامج تدريبي باستخدام كل من أسلوبى الشيتوريو والشوتوكان على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للمبتدئين فى رياضة الكاراتيه من ٦-٨ سنوات"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بهورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ١٢- سامح الشبراوى، : (٢٠٠٤م)، تأثير تمرينات المنافسة بالانطلاق على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية، العدد الثامن، كلية التربية الرياضية بهورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ١٣- عائل رمضان، : (٢٠٠٣م)، تأثير برنامج للتصور العقلى على دقة أداء التصويبة الثلاثية وبعض الجوانب العقلية لناشئ كرة السلة من ١٦-١٨ سنة، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثامن، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١٤- عصام عبد الخالق : (١٩٩٢م)، التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات، دار المعارف، القاهرة.
- ١٥- على البيك : (١٩٩٢م)، أسمن إعداد لاعب كرة القدم واللاعب الرياضية، ط١، مطبعة التونى، الإسكندرية.



- ١٦- محمد العريبي : (١٩٩٦م)، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٧- محمد العريبي : (١٩٩٩م)، علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٨- محمد العريبي : (٢٠٠٠م)، الإعداد العقلي للمنافسة الرياضية، مقال منشور، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، القاهرة.
- ١٩- محمد العريبي، : (٢٠٠١م)، اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. ماجدة إسماعيل
- ٢٠- محمد علاوي : (١٩٩٠م)، علم التدريب الرياضي، ط١، دار المعارف، القاهرة.
- ٢١- محمد علاوي : (١٩٩٨م)، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٢- محمد علاوي : (٢٠٠٢م)، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٣- مسعد العروطي : (٢٠٠٤م)، "تأثير برنامج للتصور العقلي لمهارة الضرب المسلق على مستوى أدائها وبعض الجوانب العقلية للاعبي الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

- ٢٤- مسعد محمود : (١٩٩٧م)، المدخل إلى علم التدريب الرياضي، دار  
الطباعة للنشر والتوزيع، المنصورة.
- ٢٥- وجيه شمندی : (١٩٩٤م)، دراسة بعض الخصائص النفسية لدى  
لاعبى المستوى العالى فى رياضة الكاراتيه وعلاقتها  
بنتائج المباريات، المجلة العلمية للتربية البدنية  
والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة  
حلوان.
- ٢٦- وجيه شمندی : (٢٠٠٢م)، إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة، النظرية  
والتطبيق، دار الكتب، القاهرة.
- ٢٧- وليد محمد : (١٩٩٨م)، "تأثير التدريب العقلى على أداء الكاتا  
للاعبى الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية  
الرياضية للبنين بالقازيق، جامعة الزقازيق.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 28- **Boris, B. and Michael, B.** : (2003), The effect of mental training with biofeedback on the performance of young athletes, European Congress of Sport Psychology Copenhagen, 22-27 July 2003, P.P. 35.
- 29- **Cox, K.A.** : (1996), Effect of a psychological skills training program on competition anxiety and performance of selected national youth sports program campers. Int'l Inst. for Sport & Human Performance, University of Dregan.
- 30- **Dan, B.** : (1987), Step by step karate skills. The Hamlyn Co., London.
- 31- **Harris, D.V. and Robinson, W.Y.** : (1986), The effects of skill level of EMG activity during internal and external imagery, Journal of Sport Psychology, Vol. 8, No. 2, June.
- 32- **Hickey, P.M.** : (1998), An Essay on fitness for the sport of karate, USA Karate Federation.
- 33- **Lamirand, M. and Rainey, D.** : (1994), Mental imagery, relaxation and accuracy of basketball foul

- shooting, *Perceptual and Motor Skills*, 78, 1229-1230.
- 34- **Nishiyama, H. and Brown, R.C.** : (1998), *Karate, the art of empty hand fighting*, Rutland, Vermont, Charles E. Tuttle Co., Tokyo, Japan.
- 35- **Poynton, B., Andrews, C. and Ellison, G.** : (1988), *The kugp guide to better karate*, Pan Books, London.
- 36- **Ridley, S.** : (1992), *Effects of an imagery- focused psychological skills training program selected aspects of students volleyball performance and reported imagery skills*, Temple- University, P.P 133.
- 37- **Tommy, M.** : (1987), *The complete course, Karate*, Guinness, Greatain.

### المستخلص

## تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء الكاتا وبعض الجوانب العقلية للناشئين في رياضة الكاراتيه من ١٤-١٦ سنة

\* د. / سلح الشبراوي طنطاوي

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء الكاتا وبعض الجوانب العقلية للاعبين الكاراتيه الناشئين من ١٤-١٦ سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من لاعبي الكاراتيه بنادى الرباط ورمسيس بمحافظة بورسعيد قوامها (١٦) لاعب تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منهما (٨) لاعبين، وقد أمكن للباحث استنتاج أن البرنامج التدريبي المصاحب ببرنامج التدريب العقلي المطبق على المجموعة التجريبية كان أكثر فاعلية منه بدون برنامج التدريب العقلي والمطبق على المجموعة الضابطة حيث أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهارى للكاتا وبعض الجوانب العقلية- قيد البحث- بنسبة أعلى.

\* مدرس قسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس.

## ABSTRACT

### **Effect of Suggested Program for Mental Training on Kata Level of Performance and Some Mental Aspects for Karate Youngsters from 14-16 Years**

**Dr. Sameh El-Shabrawy Tantawy\***

This research aims to know the effect of suggested program for mental training on kata level of performance and some mental aspects for karate youngsters from 14-16 years, the researcher used the experimental method on a sample of karate players in both El-Robat and Ramses Clubs in Port-Said governorate and was 16 players divided randomly to two matched groups each include (8) players, the researcher could found that the training program accompanied by program mental training applied on experimental group is more effective than without the program for mental training applied on control group, as it leads to improvement in level of skillful performance of kata and some mental aspects- under investigation-, with higher percentage.

---

\* Lecturer in Sports Training Dep., Port-Said Faculty of Physical Education, Suez Canal University.