

أثر مهارة التصور العقلي على أداء تقنيات الإسقاط في رياضة الجيدو:

**ippon-seoi- nage و o-goshi**

دراسة ميدانية على طلبة سنة ثالثة تخصص جيدو بجامعة الجلفة

**The Effect of Mental Imagery on Performing Projection  
Techniques in Judo: O-goshi and Ippon-seoi- nage**

صبرين مختاري<sup>(1)</sup> \* . د. مجيد فرنان<sup>(2)</sup>

<sup>(1)</sup> جامعة البويرة، مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية، الجزائر،  
sabrin.mokhtari@univ-bouira.dz

<sup>(2)</sup> جامعة البويرة، مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية، الجزائر،  
m.fernane@univ-bouira.dz

تاريخ الاستلام: 2022/08/20؛ تاريخ القبول: 2022/12/14؛ تاريخ النشر: 2022/12/31

#### ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مهارة التصور العقلي وتأثيرها على أداء التقنيات، كما هدفنا إلى تسليط الضوء على أهمية التنسيق بين الجانب الذهني والجانب البدني والقيام ببناء اختبار للتصور العقلي الذي سيستفيد منه المدرب وأهل الاختصاص كما هدفت إلى معرفة أهم العمليات الحسية التي تعمل على بناء عملية تصور العقلي لتقنيات الإسقاط في رياضة الجيدو: *ippon-seoi- nage* و *o-goshi* حيث أجرت هذه الدراسة على 23 طالب سنة ثالثة ليسانس تخصص تدريب نخبوي بتخصص رياضة فردية الجيدو وتم استخدام المنهج الوصفي ومقياس للتصور العقلي كأداة لجمع المعلومات.

وتوصلت هذه الدراسة إلى أن لمهارة التصور العقلي تأثير كبير على أداء بعض تقنيات الإسقاط في رياضة الجيدو كما تؤثر على تعلم التقنيات بجميع أبعاده حيث أن توفيق الرياضي بين الجانب البدني والعقلي يؤثر على أداء التقنيات المطلوبة.

وبهذا تم اقتراح أن تجرى دراسات في هذا النوع من التدريب والتوفيق بين التدريب العقلي والتدريب البدني، وتوسيع الدراسة على مهارات أخرى، وإجراء دراسات مشابهة في ألعاب رياضية أخرى.

الكلمات المفتاحية: التصور العقلي؛ تقنيات؛ الجيدو؛ طلبية.

### **Abstract:**

This study aimed to identify Mental Imagery and its effects on the performance of techniques. Also, we aim to highlight the importance of coordination between mental and physical aspects and to design a mental perception test that will benefit the trainers and researchers. Additionally, it aimed to know the most important sensory processes that work to build the process of mental imagery of projection techniques in Judo: ippon-seoi-nage and o-goshi.

The sample of the study consisted of 23 students: third-grade sports, elite training, bachelor's degree, and individual sports Judo. The researcher used a descriptive method based on mental perception as a tool to gather information.

This study concluded that the skill of mental visualization has a significant impact on the performance of some projection techniques in judo. It also has a significant impact on the learning of techniques in all their dimensions. This leads to the fact that the success of athletes depends on how much they can coordinate between the physical and mental sides.

Finally, the researcher suggested that more studies should be conducted on such training and how much the importance of mental and physical training coordination, and the need to expand the study to other skills and conduct similar studies.

**Key words:** mental imagery; Judo; techniques; students.

## 1- المقدمة وإشكالية البحث:

التصور العقلي من الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه، لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة، ولزيادة شدة المنافسة، مما أدى للتوجه نحو مختلف أنواع الطرائق العلمية والتدريبية، ومحاولة تعديلها لتطوير المستوى والحصول على النتائج المرجوة.

فالتصور العقلي يعد من الطرائق التعليمية المتميزة لاحتوائه على عوامل غير متوفرة في الطرائق التعليمية الأخرى .

لكل فرد منا صور في رأسه، البعض منا يستعملها بطريقة عفوية أما الرياضيون فيستعملونها بصورة نظامية. التصور والتكرار العقلي يتميزان بالتكرار الرمزي أي في العقل بدون تحريك أي عضو من الجسم بحيث الدماغ لا يميز بين التطبيق العقلي أو البدني للحركة<sup>(1)</sup>.

وكما أشارت هاريس Harris وآخرون إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية كما يمكن أن يتناولها بالتعديل والتغيير وإنتاج صور وأفكار جديدة<sup>(2)</sup>.

ورياضة الجيدو رياضة تحتاج إلى دقة متناهية في التدريب، حيث أن أداء تقنياتها يحتاج إلى تنسيق عال من الناحية العقلية والجسمية وإلى توافق عضلي عصبي، وخاصة تقنيات الإسقاط فهي من التقنيات الرياضية المغلقة التي تحتاج إلى تدريب وتحضير ذهني عال ودقة متناهية، يعرف جيغورو كانو الجيدو: "بأنه طريقة الاستخدام الأمثل لقوة الفرد العقلية والبدنية بالتدريب على فنون الدفاع والهجوم ويستطيع الفرد

(1)- إفروجن نبيل، التصور والتدريب العقلي : تقنيات وكيفية تطبيقها في المجال الرياضي، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة حسنية بن بوعلي بالشلف، 2014، العدد 11  
 (2)- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 2002، ص248.

غرس القيم الروحية والبدنية والارتقاء بالحواس وبالتالي يكون الهدف البعيد للجيدو هو بناء الفرد ذاتيا من اجل الكمال لنفسه ولنفع العالم<sup>(1)</sup>.

حيث إن التصور الذهني التام للتقنية يؤدي بالرياضي إلى النجاح بحركاته، ويعطي القابلية لاكتشاف التكتيك الجديد، وقابلية التوافق الحركي، وحيث يمتلك الرياضي ذو المستوى العالي القدرة على التحليل والتنبؤ لأدائه وأداء منافسه، ومن خلال مراجعة الباحثة للعديد من الدراسات والأبحاث في الرياضات المختلفة والتي أثبتت معظمها أن التصور العقلي المصاحب للتدريب البدني والتقني له الأثر الإيجابي على مستوى الأداء فنتجت إشكالية طرح تساؤلها على الشكل الآتي :

ما أثر مهارة التصور العقلي على أداء تقنيات الاسقاط ippon-seoi- و o-goshi و nage ؟

وقد نتج عن هذا التساؤل تساؤلات فرعية تتمثل في:

- ما أثر تصور الأستاذ على أداء تقنيات الاسقاط ippon-seoi- و o-goshi ؟
- ما أثر تصور قاعة التدريب على أداء تقنيات الاسقاط ippon-seoi- و o-goshi و nage ؟
- ما أثر تصور التقنيات على البساط على أداء تقنيات الاسقاط ippon- و o-goshi و seoi- nage ؟

- ما أثر تصور الزميل على أداء تقنيات الاسقاط ippon-seoi- و o-goshi و nage ؟

## 2- فرضيات البحث:

### 2-1- الفرضية العامة:

للتصور العقلي أثر على أداء تقنيات الاسقاط ippon-seoi- و o-goshi و nage ؟

### 2-2- الفرضيات الجزئية:

- يؤثر تصور الأستاذ على أداء تقنيات الإسقاط ippon-seoi- و o-goshi و nage.

(1)- نادى أحمد علي عبد المجيد، رؤية مستقبلية للنهوض لرياضة الجيدو في الوطن العربي، ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية، 2009، ص26-27.

- يؤثر تصور قاعة التدريب على أداء تقنيات الإسقاط **o-goshi** و **ippon-seoi-nage**.  
 - يؤثر تصور التقنيات على البساط على أداء تقنيات الإسقاط **o-goshi** و **ippon-seoi-nage**.

- يؤثر تصور الزميل على أداء تقنيات الإسقاط **o-goshi** و **ippon-seoi-nage**. 3-

#### أهمية البحث:

تتمثل أهمية هذه الدراسة في:

- التعرف على أهمية استخدام قدرة التصور العقلي.
- قد تفيد نتائج الدراسة في التعرف على طريقة قياس مهارة التصور العقلي في تحسن التقنية.
- تبرز هذه الدراسة أهمية تطبيق مهارة التصور العقلي والعمل على تطويرها لتحسين تقنيات الإسقاط في رياضة الجيدو.

#### 4- أهداف البحث:

- التعرف على قدرة التصور العقلي ومدى إمكانية قياسها .
- التعرف على مدى تأثير قدرة التصور العقلي على أداء بعض تقنيات الإسقاط.
- معرفة أهم العمليات الحسية التي تعمل على بناء عملية التصور العقلي لتقنيات الإسقاط.
- بناء اختبار للتصور العقلي الذي سيستفيد منه الأستاذ والمدرب وأهل الاختصاص.
- تسليط الضوء على أهمية التنسيق بين الجانب الذهني والجانب البدني.

#### 5- مصطلحات وتحديد مفاهيم البحث:

1-5- التصور العقلي :

\* لغة: تصور، تصورا [ تصورا] الشيء: تخيله في ذهنه، التقط صورة له<sup>(1)</sup>.

\* اصطلاحا: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء: ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه<sup>(2)</sup>.

\* التعريف الإجرائي: مجموعة خبرات حسية يشعر بها العقل الواعي والتي تستدعي ظهور نظيرها الحركي.

### 2-5- التقنية:

\* اصطلاحا: هي كل الحركات الرياضية التي يؤديها اللاعب بهدف خدمة أي لعبة في إطار قوانينها<sup>(3)</sup>.

\* التعريف الإجرائي: هو مجموعة من العمليات التي يقوم بها الرياضي تشمل المهارات المتقنة والوصول إلى الآلية في أدائها لخدمة اللعبة.

### 3-5- الجيدو:

\* اصطلاحا: هو مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الانتصار على الخصم ببلوغ أقصى مقدرة وبأقل مجهود مستخدما في ذلك الفنون القتالية المختلفة للعبة والمستندة على القواعد والأصول العلمية لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل والجسم<sup>(4)</sup>.

\* التعريف الإجرائي: رياضة الجيدو هي شكل من أشكال المصارعة تهدف إلى استخدام فنون الرمي من الوقوف وكذلك فنون اللعب الأرضي للتغلب على المنافس، كما تتطلب مهارات هجومية ودفاعية وهجوم مضاد ومركب بأقصى أداء وبأقل مجهود ممكن.

### 1-2- 4-5- الطلبة :

(1)-المرام، دار راتب، ط1، بيروت، لبنان، ص216.

(2)- أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2004، ص131.

(3)- أمين الخولي وآخرون. دائرة معارف التدريب الرياضي وعلوم التربية البدنية. القاهرة، 2007، ص73.

(4)- فايضة أحمد خضر. تقنيات فن الجودو (المجلد 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر. مركز الكتاب للنشر.

## الطالب:

\*تعريف اصطلاحي : عرف محمد ابراهيم الطالب على أنه فرد اختار مواصلة الدراسة الأكاديمية والمهنية، ويأتي إلى الجامعة محمل معه جملة قيم وتوجهات صقلتها المؤسسات التربوية الأخرى<sup>(1)</sup>.

\*تعريف إجرائي : هو من ينتهي لمكان تعليمي معين من أجل الحصول على العلم وامتلاك شهادة معترف بها حتى يستطيع ممارسة حياته العملية فيما بعد

## 6- الدراسات السابقة والمشاركة:

6-1- الدراسة الأولى: لبلعيد عقيل عبدالقادر أستاذ مساعد قسم "أ" بمعهد التربية البدنية والرياضية في جامعة حسيبة بن بوعلي- شلف 2013. بعنوان : فعالية تطبيق برنامج للتصور العقلي البصري في تطوير مستوى الأداء المهاري لرياضيي الكراتي دو.

تقدم هذه الدراسة إحدى التقنيات الحديثة في مجال علم النفس المعرفي والمكملة للعملية التدريبية لمدرربي رياضة الكراتي دو، من أجل تطوير مستوى الأداء الرياضي عموماً والأداء المهاري خصوصاً. احتوت الدراسة على مجموعتين متجانستين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. قام الباحث بتطبيق برنامج للتدريب على مهارة التصور العقلي البصري على العينة التجريبية المتكونة من (06) رياضيين ذوي مستوى عالي في رياضة الكراتي دو تخصص كيمتي، لمعرفة أثر هذا النوع من التدريب في تطوير مستوى الأداء المهاري لمهارة القياكوتسوكي. أوضحت النتائج المتوصل إليها، بأن هناك علاقة طردية إيجابية بين تطور مستوى التصور العقلي البصري ومستوى الأداء المهاري عند رياضيي الكراتي دو، إثر برنامج للتدريب العقلي مبرمج ومنتظم قدم لأفراد العينة التجريبية، من أجل تنمية قدرات التصور العقلي البصري، والإلمام بجميع المعارف والأسس التي تمكهم من الاستعمال الجيد لمهارات التدريب العقلي ضمن العملية

(1) - عبده محمد إبراهيم. الهوية والقلق والإبداع. القاهرة: دار القاهرة، 2002.

التدريبية. وعليه يوصي الباحث بجدوى استعمال مثل هاته البرامج العقلية من أجل تنمية القدرات العقلية للرياضيين للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.

2-6- الدراسة الثانية: محمد عبد الحي الحسيني طالب مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة دمياط بمصر 2014.

بعنوان: تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط فائقة التداخل على التحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية.

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط فائقة التداخل على التحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، واشتملت عينة البحث الأساسية على (40) طالب بالفرقة الأولى كلية التربية الرياضية جامعة دمياط وأشارت نتائج البحث إلى تفوق المجموعة التجريبية التي تم التدريس لها بالبرنامج التعليمي باستخدام الوسائط فائقة التداخل على المجموعة الضابطة التي تم التدريس لها باستخدام أسلوب الأوامر في التحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الجودو (الوقوفات- التحركات- مسكة البدلة- إخلال التوازن-السقطات- إيبون سيوناجي- أو جوشي- أو سوتوجاري)

## 7- منهج الدراسة والإجراءات الميدانية:

### 1-7- المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج هو مجموعة القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول للحقيقة في العلم، أو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من أجل اكتشاف الحقيقة، أو هو



فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار أو الإجراءات من أجل الكشف عن الحقيقة التي نجعلها<sup>(1)</sup>.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي لطبيعة المشكلة المدروسة لكون هذا المنهج كما عرفه بشير صالح الرشيدي بأنه مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق

والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا. ودقيقًا لاستخلاص دلالاتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات على الظاهرة أو الموضوع محل البحث<sup>(2)</sup>.

وقد عرفه هويتي في تصنيفه للمناهج "بأنه يعتمد على تجميع الحقائق والمعلومات ثم مقارنتها وتحليلها وتفسيرها للوصول إلى تعميمات مقبولة"<sup>(3)</sup>.

## 2-7- أدوات جمع البيانات:

إن المنهج العلمي الذي استعملناه هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحليل العلاقات بين المتغيرات ومحاولة قياسها، واستعملنا مقياس للتصور العقلي كأداة للبحث لكونه وسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي .

وهو عبارة عن مجموعة من العبارات المرتبة بطريقة منهجية قسم لـ 04 أبعاد حسب فرضيات الدراسة.

قسم البعد الأول إلى 04 عبارات والبعد الثاني إلى 03 عبارات وبعد الثالث إلى 04 الرابع إلى 03 عبارات. كما استعملنا في هذه العملية مجموعة من المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

## 3-7- مجتمع وعينة الدراسة :

### 1-3-7- مجتمع البحث:

(1)- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، 1999 ص217.

(2)- بشير صالح الرشيدي: مناهج التربوي، دار الكتاب الحديث، 2000، ص59.

(3)- أحمد بدر، أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات الكويت، 1997، ص224.

مجتمع الدراسة هو جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، ويمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا طلبة سنة ثالثة ليسانس تخصص تدريب.

### 2-3-7- عينة البحث:

العينة هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً، إن الهدف الأساسي من اختيار عينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي للبحث، وليس من السهل على الباحث أن يقوم بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي.

فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الذي اشتقت منه، وبمقدار تمثيل العينة للمجتمع تكون نتائجها صادقة بالنسبة له ولطريقة العينة مميزات كثيرة فهي توفر الوقت والجهد والمال، كما تيسر استخدام مجموعة صغيرة من الباحثين المدربين، وتتيح للباحث فرصة جمع معلومات وافية ودقيقة تهيئ له إصدار أحكام أكثر تعمقاً<sup>(1)</sup>.

وقد احتوى البحث على عينة واحدة تم اختيارها بطريقة قصدية لكون عدد أفراد المجتمع الأصلي معروفين تماماً وتناسب هذا النوع مع طبيعة دراستنا.

تمثلت هذه العينة في: 23 طالب سنة ثالثة ليسانس تخصص تدريب نخبوي تخصص رياضة فردية: الجيدو.

### 4-7- الوسائل الإحصائية المستخدمة:

إن المنهج الإحصائي للذي استخدمناه في دراستنا من أنجح الطرق لتحويل المعلومات المتحصل عليها إلى نتائج عددية يمكن توظيفها في التحليل والمقارنة وقد استخدمنا قانون المتوسط الحسابي  $X$  والانحراف المعياري  $S$  كما استخدمنا في دراستنا  $T$  test وهو طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات

(1)- إخلص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، 2000، ص129.

الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي<sup>(1)</sup>.

حيث T test المستخدم هو في حالة عينتين مستقلتين غير متساويتين في العدد لاختبار دلالة الفرق.

وقد تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج spss 2

## 8- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة :

### 1-8- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية : يؤثر تصور الأستاذ على أداء تقنيات الإسقاط o-goshi و- ippon-seoi-nage.

الجدول 1: يبين الفروق بين وضوح الصورة وعدم وضوح الصورة :

الدلالة	sig	$\alpha$	df	T	S	X	
دال	0.00	0.05	21	8.16	1.03	4.93	غير واضح
					0.92	8.30	واضح

### تحليل نتائج الجدول الأول :

نلاحظ من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للطلبة الذين لديهم تصور لأستاذ غير واضح يقدر بـ 4.93 بانحراف المعياري 1.03 أما المتوسط الحسابي للذين كان تصورهم للأستاذ واضح يقدر بـ 8.30 بـ الانحراف المعياري 0.92 وكانت قيمة T test=8.16 بدرجة حرية 21 Df عند مستوى دلالة  $\alpha=0.05$  وهي أكبر من الدلالة المعنوية 0.00 sig أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الصورتين (الواضحة والغير واضحة) لصالح الصورة الواضحة ومنه الفرضية الأولى محققة أي أنه يوجد تأثير لصورة الأستاذ على أداء تقنيات الإسقاط o-goshi و- ippon-seoi-nage.

(1) - نزار الطالب، محمود السامرائي، مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، ص 55.

## 2-8- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

نص الفرضية : يؤثر تصور قاعة التدريب على أداء تقنيات الإسقاط o-goshi و ippon-seoi-nage.

الجدول 2: يبين الفروق بين وضوح الصورة وعدم وضوح الصورة :

الدلالة	sig	$\alpha$	df	T	S	X	
دال	0.00	0.05	21	6.42	1.67	5.40	غير واضح
					1.43	10.22	واضح

### تحليل نتائج الجدول الثاني :

نلاحظ من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للطلبة الذين لديهم تصور لقاعة التدريب غير واضح يقدر بـ 5.40 بانحراف المعياري 1.67 أما المتوسط الحسابي للذين كان تصورهم لقاعة التدريب واضح يقدر بـ 10.22 بانحراف المعياري 1.43 وكانت قيمة T  $\text{test} = 6.42$  بدرجة حرية 21 Df عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  وهي أكبر من الدلالة المعنوية 0.00 sig أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الصورتين (الواضحة والغير واضحة) لصالح الصورة الواضحة ومنه الفرضية الثانية محققة أي أنه يوجد تأثير لصورة قاعة التدريب على أداء تقنيات الإسقاط o-goshi و ippon-seoi-nage.

## 3-8- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

نص الفرضية : يؤثر تصور التقنيات على البساط على أداء تقنيات الإسقاط o-goshi و ippon-seoi-nage.

الجدول 3: يبين الفروق بين وضوح الصورة وعدم وضوح الصورة :

الدلالة	sig	$\alpha$	Df	T	S	X	
دال	0.00	0.05	21	6.95	0.68	5.54	غير واضح
					1.15	8.33	واضح

### تحليل النتائج:

نلاحظ من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للطلبة الذين لديهم تصور للتقنيات على البساط غير واضح يقدر بـ 5.54 بانحراف المعياري 0.68 أما المتوسط الحسابي للذين كأن تصورهم للتقنيات على البساط واضح يقدر بـ 8.33 بانحراف المعياري 1.15 وكانت قيمة  $T \text{ test} = 6.95$  بدرجة حرية 21 Df عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  وهي أكبر من الدلالة المعنوية  $\text{sig} = 0.00$  أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الصورتين الواضحة والغير واضحة (لصالح الصورة الواضحة) ومنه الفرضية الثالثة محققة أي أنه يوجد تأثير لصورة التقنيات على البساط على أداء تقنيات الإسقاط o-goshi و ippon-seoi-nage.

#### 4-8- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

نص الفرضية : يؤثر تصور الزميل على أداء تقنيات الإسقاط o-goshi و ippon-seoi-nage.

الجدول 4: يبين الفروق بين وضوح الصورة وعدم وضوح الصورة:

الدلالة	sig	$\alpha$	Df	T	S	X	
دال	0.00	0.05	21	6.93	1.46	5.14	غير واضح
					2.15	11.37	واضح

#### تحليل النتائج:

نلاحظ من الجدول أن المتوسط الحسابي للطلبة الذين لديهم تصور الزميل غير واضح يقدر بـ 5.14 بانحراف المعياري 1.46 أما المتوسط الحسابي للذين كأن تصورهم للزميل واضح يقدر بـ 11.37 بانحراف المعياري 2.15 وكانت قيمة  $T \text{ test} = 6.93$  بدرجة حرية 21 Df عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  وهي أكبر من الدلالة المعنوية  $\text{sig} = 0.00$  أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الصورتين الواضحة والغير واضحة (لصالح الصورة الواضحة) ومنه الفرضية الأولى محققة أي أنه يوجد تأثير لصورة الزميل على أداء تقنيات الإسقاط o-goshi و ippon-seoi-nage.

#### 9- مناقشة وتفسير النتائج:

من المعالجة الإحصائية للبيانات تبين أن الفرضيات تحققت أي أن التصور العقلي بجميع إبعاده المدروسة (تصور الأستاذ، تصور القاعة، تصور التقنية، تصور المهارة، تصور الزميل) له تأثير على أداء تقنيات الإسقاط ippon-seoi-nage و o-goshi.

ويمكن تفسير هذه النتائج على أساس المعطيات النظرية التالية:

أشار أسامة كامل راتب إلى أن التصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد الرؤية البصرية **Visualisation** ورغم أن حاسة البصر تمثل عنصراً هاماً، ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس، السمع، الشم أو تركيبات من هذه الحواس<sup>(1)</sup>.

وأشار أيضاً إلى أن التصور العقلي النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط للعضلات العاملة في تلك المهارة، ربما يكون محدوداً ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى تلك العضلات. كذلك فإن التصور العقلي يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لأداء المهارات الحركية في مواقف اللعب أو المنافسة<sup>(2)</sup>.

وهذا ما توافق مع دراسة بلعيد عقيل عبدالقادر : فعالية تطبيق برنامج للتصور العقلي البصري في تطوير مستوى الأداء المهاري لرياضي الكراتي دو.

## 10- الخاتمة والاستنتاج العام:

بعد تحليلنا ومناقشتنا وتفسيرنا للنتائج المتحصل عليها توصلنا إلى إثبات وجود أثر لكامل أبعاد التصور العقلي المدروسة على تقنيات الإسقاط ippon-seoi-nage و o-goshi ( nage ) في رياضة الجيدو لدى طلبة سنة ثالثة ليسانس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالجلفة .

فالتصور العقلي له أثر كبير في تعلم المهارات بجميع أبعاده وهذا ما أثبتته الدراسة الميدانية التي اعتمدنا فيها على عينة من المجتمع المدروس.

(1)-أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 2004، ص131.

(2)- أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 2004، ص133.

حيث أن توفيق الرياضي بين الجانب البدني والعقلي يؤثر على أداء المهارات المطلوبة .

كما أشار أسامة كامل راتب أنه ربما أفضل فائدة للتصور العقلي هو استخدامه لممارسة المهارات الرياضية مثل تصور أداء حركة الرمي للرمح، سباحة الظهر، حركة الخطف في المصارعة، جملة حركية في الجمباز أو الغطس... الخ. كذلك يمكن تصور بعض نقاط الضعف في أداء مهارة ما ثم كيف يتم إصلاح الخطأ كما يمكن أن يطلب من اللاعب تصور الأداء الصحيح للمهارة قبل أدائها<sup>(1)</sup>.

### 11- الاقتراحات:

نقدم بعض الاقتراحات العلمية والعملية التي رأينا أنها تتناسب مع نتائج التي توصلنا إليها في هذه الدراسة:

- إجراء دراسات في هذا النوع من التدريب والتوفيق بين التدريب العقلي والتدريب البدني.
- توسيع الدراسة على مهارات أخرى.
- إجراء دراسات مشابهة في ألعاب رياضية أخرى .
- دراسة الموضوع على عينة أكبر وخاصة دراسات على أندية وفرق رياضية.
- وجوب إدراج مقاييس لتصور العقلي في برامج التعليم وبرامج التدريب

### المراجع:

- أحمد بدر. أصول البحث العلمي ومناهجه. الكويت: وكالة المطبوعات.
- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي. مركز الكتاب للنشر.
- أسامة كامل راتب. (2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي (المجلد ط2). القاهرة: دار الفكر العربي.

(1)-أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 2004، ص134.

- إفروجن نبيل. (2014). التصور والتدريب العقلي : تقنيات وكيفية تطبيقها في المجال الرياضي. الشلف، الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية جامعة حسيبة بن بوعلي.
- امين الخولي وآخرون. (2007). دائرة معارف التدريب الرياضي وعلوم التربية البدنية. القاهرة.
- بشير صالح الرشيدى. (2000). مناهج التربوي. دار الكتاب الحديث.
- عبده محمد إبراهيم. (2002). الهوية والقلق والإبداع. القاهرة: دار القاهرة.
- فائزة أحمد خضر. (2011). تقنيات فن الجودو (المجلد 1). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- محمد حسن علاوي. (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية (المجلد ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب. (1999). البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- مؤنس رشاد الدين. المرام في المعاني والكلام (المجلد ط1). بيروت، لبنان: دار راتب.
- نادى أحمد علي عبد المجيد. (2009). رؤية مستقبلية للنهوض لرياضة الجيدو في الوطن العربي (المجلد ط1). الاسكندرية، مصر: دار الوفاء للطباعة والنشر.
- نزار الطالب، محمود السامراني. مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية. جامعة الموصل: دار الكتاب والطباعة والنشر.