

ميدان : علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

فرع : تدريب الرياضي

تخصص : تحضير بدني و ذهني

كلية / معهد : علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب: قريب ثامر

تحت عنوان

دور التدريب العقلي في تطوير الهجوم المعاكس لدى

رياضي الكراتي دو

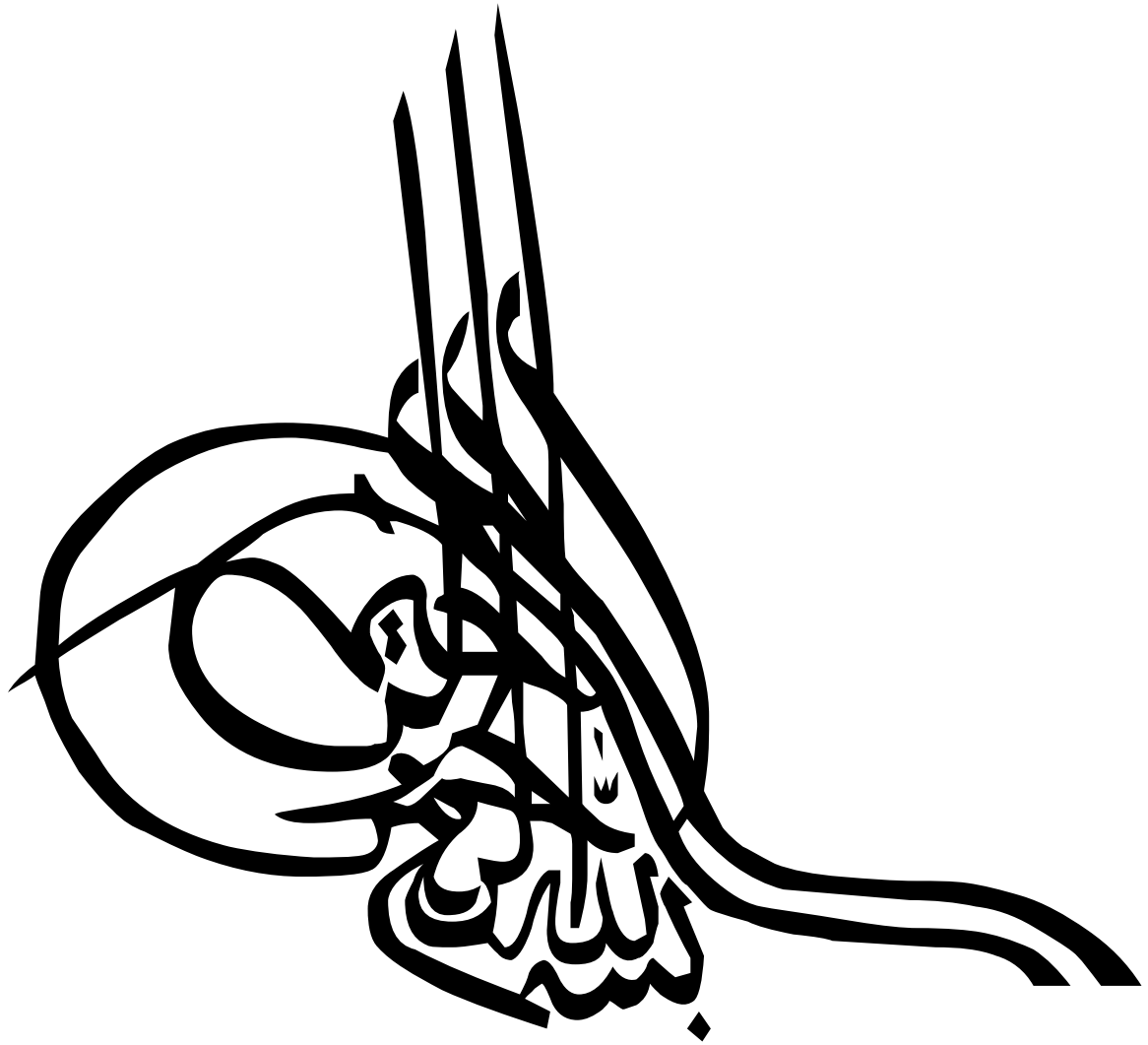
دراسة ميدانية لولايات تبسة و قالمة و سوق أهراس و

أم البواقي

لجنة المناقشة :

رئيسا	جامعة : المسيلة	د/ ديلمي محمد
مشرفا و مقرا	جامعة : المسيلة	د/ عمرو زهير
مناقشا	جامعة : المسيلة	ب/ بوداود عبد اليمين
مناقشا	جامعة : المسيلة	أ / تريش لحسن

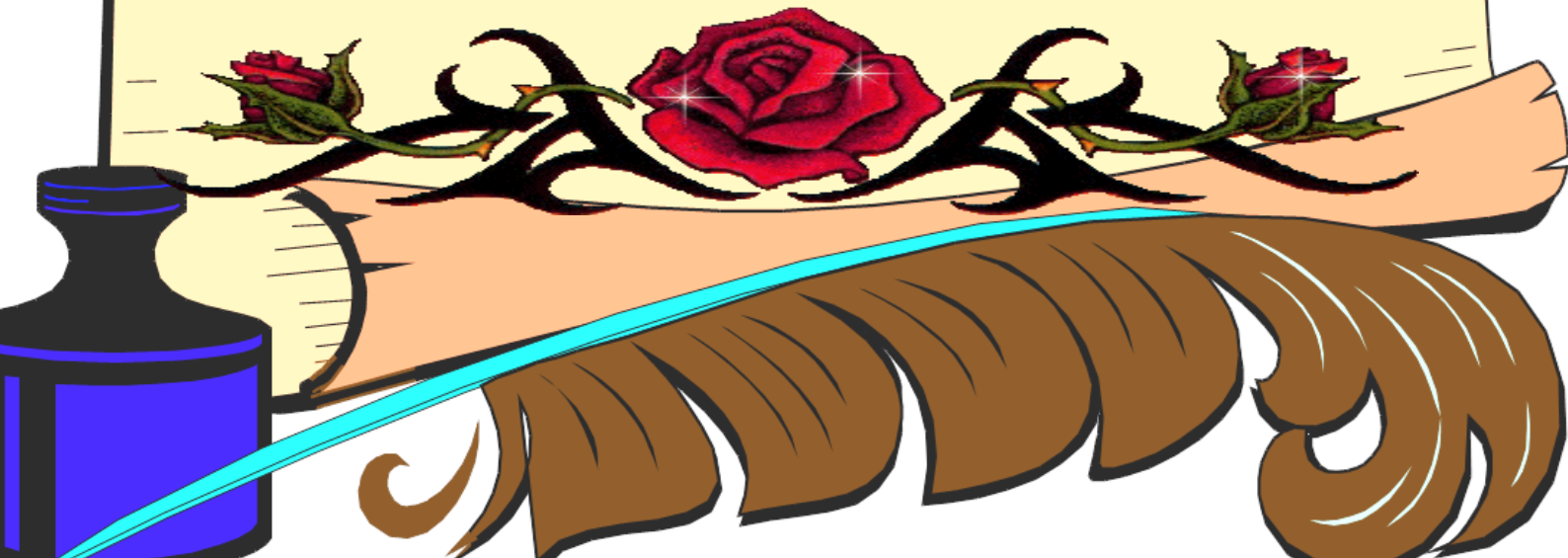
السنة الجامعية : 2016 / 2017



كلمة شكر

"رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي و أن
أعمل صالحا ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين"
إلى الذي لما أعطى ما نجل ، و لما وهب ما قطع ، ولما سئل ما
منع ، إليك سبحانك تعالى شانك.
نحمدك بمنك و إنعامك علينا و توفيقك لنا بإتمام هذا البحث
الذي هو بين أيديكم .
و اقتداءً بسنة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم: " من لم يشكر
الناس لم يشكر الله".
عرفانا وامتنانا ، معان صادقة لا حروف زائفة ، نتقدم بالشكر
الجزيل إلى الدكتور المحترم "**عمريو زهير**" الذي كان شرفا لي
أن أنجز هذا البحث تحت إشرافه .
وعرفانا بالجميل أقدم شكري وعظيم امتناني إلى **البروفيسور
عبد اليمين بوداود** و **الدكاترة يعقوبي فاتح** ، **الأستاذ مرنيز
أسامة** ، **طاهر بريكي** ، **ديلمي محمد** ، **مجادى مفتاح** لما قدموه
من دعم ومساعدة لي.
احتراما فائقا للأساتذة أعضاء اللجنة على قبولهم مناقشة
موضوعنا .
باقة ورد، أغصانها احترام، وأوراقها تقدير. إلى كافة
أساتذتنا الشموع التي لا تذوب و النبع الذي لا ينفذ ، و خاصة
أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
بجامعة المسيلة.
إلى كل أستاذ حمل شمعة في يده وجال بها في شوارع تنعدم فيها
الأضواء .
كما نتوجه بالشكر إلى كل من قدم يد المساعدة ماديا أو
معنويا من قريب أو من بعيد.
كما أشكر كل من تعاون معي وساهم في إخراج هذه الرسالة إلى
حيز الوجود ، وأخص بالذكر المشرفين على مكتبة معهد العلوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، لما قدموه لي من
مساعدة طوال مدة إنجاز البحث .

وشكرا



إهداء

عائلتي الثانية أختي دليلة و
أخي سعيد وأختي سهام و أخي
رضا و رمزي إلى كل الأهل
والأقارب، خاصة عمتي ،
والأخوال وزوجاتهم والخالات
وأزواجهم . إلى براعم
العائلة .

إلى أصدقائي :زهير راهم ،
حماد سمير، قرواشي براهيم ،
هشام، فوزي رابح، حمزة ،
روجي، خالي، بلالة .
إلى أصدقائي في الدراسة :
ياسين، يوسف، قتيبة، أمين،
ماليك، بلال، علي، أحمد
سالم، خالد، حسن، محجوب،
رفيق، كادير، صلاح، مسعود،
نصرو، محمد ، حسام،
العياشي، عصام، عبد اللطيف،
عبد الباقي، رياض، ،ديدي،
ذهبي، سارة، نورة، علي ،
سامي، يوسف قمروو لا أنسي
أصدقائي الأجانب في الإقامة .
الى من ساعدوني في إنجاز
هذا البحث: مكتبة المعهد
شكرا جزيلا .

وإلى كل أساتذة معهد العلوم
وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية وخاصة قسم التدريب
(الرياضي) .

و إلى قارئ هذا الإهداء .

الحمد لله الذي بعونه تتم
الصالحات والصلاة والسلام على
رسوله الكريم

سيدنا وحبیبنا محمد عليه
أزكى الصلاة وأفضل التسليم
(ص) وعلى آله وصحبه أجمعين
أما بعد:

بعدما رست سفينة هذا البحث
عل شواطئ الختام لا يسعني إلا
أن أهدي ثمرة هذا الجهد
المتواضع إلى التي عجز
اللسان عن وصف مآثرها نحوي
إلى المرأة التي غمرتني حبا
وحنانا إلى حكاية العمر إلى
التي لا أدري بأي كلام
أقابلها أبكلام يسكن في الأرض
أم في السماء أبعبارات
الليل أم بعبارات النهار .
إلى (أمي الغالية) .

ولا أنسى أمي الثانية
الحنوثة .

أهدي ثمرة جهدي إلى ذلك
الشخص الذي لم يبخل علي
يوما بروحه وماله ، إلى
الشخص الذي يسعد بسعادتي
ويحزن بحزني رمز الأبوة إلى
ذلك المقام الراسخ في ذهني
وأفكاري .

إلى (أبي الغالي) .

إلى روح جدي الغالية

(رحمه الله) وإلى روح جدتي

الغالية (رحمها الله) .

أهدي ثمرة جهدي هذا الى
النور الذي يشق الظلام . .
الى أعز انسان على قلبي الى
لندة .

إلى شركائي في عرش أمي وأبي
إلى الذين يدخلون القلب بلا
استئذان إلى أخواتي :نور
الهدى الغالية في قلبي -
زينة و زوجها عبد الحكيم -
نهلة و زوجها رمزي - أطيف
و زوجها كمال - ريان- ريم و



فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

رقم الصفحة		
	شكر و تقدير	
	إهداء	
	فهرس المحتويات	
	فهرس الجداول	
	فهرس الأشكال	
-أ- ب-	مقدمة	
الجانب النظري		
الفصل الأول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة		
4	تعريف الكراتيه دو	1
4	نشأت الكراتي دو	2
4	مدارس الكارتيه	3
4	مسابقات الكارتيه دو	4
4	المسابقة الأولى: الكاطا(القتال الوهمي)	1-4
4	المسابقة الثانية : مسابقة الكميته (القتال الفعلي):	2-4
5	البعء النفسي لرياضة الكراتيه دو	5
5	المهجوم المعاكس	1
6	تحليل الفعل الحركي	1-1
6	أقسام سرعة الاستجابة الحركية	2
6	زمن التوقع الحركي	1-2
6	زمن رد الفعل	2.2
7	الفترة الختامية	3.2
7	الشروط الأساسية لتطوير سرعة الاستجابة	3
8	تنمية سرعة الاستجابة	4
8	المهجوم المضاد (رد الفعل)	5
8	هجمة الايقاف	1-5
9	الهجمة الزمنية المضادة	2-5
9	مفهوم الخطط	6

9	أسس الأعداد الخططي	7
9	أهمية سرعة الاستجابة الحركية في الهجوم المعاكس (رد الفعل)	8
9	تعريف التدريب العقلي	1
10	أهم التعريفات في هذا المجال	2-1
10	أهمية التدريب العقلي	2
11	التفسيرات النظرية لتأثير التدريب العقلي	3
11	نظرية التعلم الرمزي	1-3
12	النظرية العصبية والنفسية	2-3
12	نظرية المعلومات الحيوية	3-3
12	نظرية جمع الانتباه والاحساس	4-3
13	تقنيات التدريب العقلي	4
13	تقنيات الاسترخاء	1-4
13	الاسترخاء الذاتي لشولتر	1-1-4
14	الاسترخاء التدريجي لجاكوبسن	2-1-4
14	تقنيات التصور العقلي والتكرار العقلي	2-4
15	الدراسات السابقة و مناقشتها	5

الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة

18	الكلمات الدالة في الدراسة	1
19	إشكالية الدراسة	2
20	أهداف الدراسة	3
20	أهمية الدراسة	4
21	فرضيات الدراسة	5
21	الفرضية العامة	1-5
21	الفرضيات الجزئية	2-5

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة

23	الدراسة الاستطلاعية	1
23	المنهج المتبع في الدراسة	2
23	مجتمع و عينة البحث	3
23	مجتمع البحث	1.3

23	عينة البحث	2.3
24	مجالات البحث	3.3
24	المجال المكاني	1.3.3
25	المجال الزماني	2.3.3
25	ضبط متغيرات الدراسة	4.3
25	تعريف المتغير المستقل	1.4.3
25	المتغير التابع	2.4.3
25	ضبط متغيرات العينة	5.3
25	أدوات جمع البيانات والمعلومات	4
25	الأدوات المستعملة	1.4
25	الاستبيان المقيد	1.1.4
26	الخصائص السيكومترية للأداة	2.4
26	الصدق	1.2.4
26	الثبات	2.2.4
27	إجراءات التطبيق الميداني	5
27	الأساليب الإحصائية	6
الفصل الرابع : عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها		
29	عرض ومناقشة النتائج	1
48	مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات	2
الفصل الخامس : استنتاجات وإقتراحات		
52	استنتاجات عامة	1
52	إقتراحات	2
53	الآفاق المستقبلية للدراسة	3
	المصادر و المراجع المعتمدة في الدراسة	
	الملاحق	
	ملخص الدراسة	

فهرس الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	الجدول رقم (01) : يمثل جنس المبحوثين	24
02	الجدول رقم (02) :يمثل سن المبحوثين	24
03	الجدول رقم (03) :يمثل مدة ممارسة الكراتي دو للمبحوثين	24
04	الجدول رقم (04) :يمثل صدق الأداة المستخدمة في الدراسة	26
05	الجدول رقم (05) :يمثل ثبات المحور الأول و المحور الثاني لي الفاكرونباخ	26
06	الجدول رقم (06) يوضح ما إذا كان المبحوث لاعب سابق في الكراتي دو	29
07	الجدول رقم (07) : يوضح مع إذا كان المبحوثون تستخدمون التدريب العقلي أثناء التدريبات في رياضة الكراتي دو	30
08	الجدول رقم (08) : ما إذا كان المبحوثين يتلقون تكويننا خاصا في التدريب العقلي في رياضة الكراتي دو	31
09	الجدول رقم (09) : يوضح ما إذا كان المبحوثون يعتمدون على برنامج خاص للتدريب العقلي لتطوير الهجوم المعاكس في الكراتي دو	32
10	الجدول رقم (10) : يوضح ما إذا كان للحالة البدنية أثر على الهجوم المعاكس عند رياضي مستوى العالي في الكراتي دو	33
11	الجدول رقم (11) : يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة في الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكراتي دو	34
12	الجدول رقم (12) : يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على تطوير سرعة رد الفعل في الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكراتي دو	35
13	الجدول رقم (13) : يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على قدرة لاعب كراتي دو على الاسترجاع بعد إجرائه لعدد كبير و متسلسل من المنافسات في الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكراتي دو	36
14	الجدول رقم (14) : يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على تطوير زمن التوقع الحركي للاعب المستوى العالي في الكراتي دو	37
15	الجدول رقم (15) : ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على دقة الإدراك البصري للاعب المستوى العالي في الكراتي دو	38
16	الجدول رقم (16) : يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على تطوير دقة	39

	الإدراك السمعي للاعب المستوى العالي في الكراتي دو	
40	الجدول رقم (17) : يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على الرفع من ردة الفعل المركب عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو	17
41	الجدول رقم (18) : هل التدريب العقلي يعمل على تسهيل فهم حركات الهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو	18
42	الجدول رقم (19) : يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على تسهيل تعلم الحركات المركبة للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو	19
43	الجدول رقم (20): ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على تنمية دقة الملاحظة و المراقبة لحركات الخصم للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو	20
44	الجدول رقم (21) : يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يرفع من الإدراك الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو	21
45	الجدول رقم (22) : يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يسهل من عملية التوقع الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو	22
46	الجدول رقم (23) : ما إذا كان التدريب العقلي يسهل من عملية اتخاذ القرار الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو	23
47	الجدول رقم (24) : يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يسهل من عملية السلوك و الذكاء الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو	24

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
8	الشكل رقم (01) : آلية تنفيذ خطط	01
29	الشكل رقم 02: يوضح ما إذا كان المبحوث لاعب سابق في الكراتي دو	02
30	الشكل رقم 03: يوضح مع إذا كان المبحوثون تستخدمون التدريب العقلي أثناء التدريبات في رياضة الكراتي دو	03
31	الشكل رقم 04 : يوضح ما إذا كان المبحوثين يتلقون تكويننا خاصا في التدريب العقلي في رياضة الكراتي دو	04
32	الشكل رقم 05: يوضح ما إذا كان المبحوثون يعتمدون على برنامج خاص للتدريب العقلي لتطوير الهجوم المعاكس في الكراتي دو.	05
33	الشكل رقم 06: يوضح ما إذا كان للحالة البدنية أثر على الهجوم المعاكس عند رياضي مستوى العالي في الكراتي دو	06
34	الشكل رقم: 07 : يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة في الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكراتي دو	07
35	الشكل رقم 08: يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على تطوير سرعة رد الفعل في الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكراتي دو	08
36	الشكل رقم 09: يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على قدرة لاعب كراتي دو على الاسترجاع بعد إجهته لعدد كبير و متسلسل من المنافسات في الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكراتي دو	09
37	الشكل رقم 10: يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على تطوير زمن التوقع الحركي للاعب المستوى العالي في الكراتي دو	10
38	الشكل رقم: 11 : ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على دقة الإدراك البصري للاعب المستوى العالي في الكراتي دو	11
39	الشكل رقم: 12: يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على تطوير دقة الإدراك السمعي للاعب المستوى العالي في الكراتي دو	12
40	الشكل رقم: 13 : يوضح ما إذا كان هل التدريب العقلي يعمل على الرفع من ردة الفعل المركب عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو	13
41	الشكل رقم 14: هل التدريب العقلي يعمل على تسهيل فهم حركات الهجوم المعاكس	14

	عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو	
42	الشكل رقم:15 : التدريب العقلي يعمل على تسهيل تعلم الحركات المركبة للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو	15
43	الشكل رقم:16: ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على تنمية دقة الملاحظة و المراقبة لحركات الخصم للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو	16
44	الشكل رقم:17: ما إذا كان هل التدريب العقلي يرفع من الادراك الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو	17
45	الشكل رقم:18 : هل التدريب العقلي يسهل من عملية التوقع الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو	18
46	الشكل رقم:19 : ما إذا كان التدريب العقلي يسهل من عملية اتخاذ القرار الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو	19
47	الشكل رقم:20 : يوضح يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يسهل من عملية السلوك و الذكاء الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو	20

A decorative border with intricate, symmetrical scrollwork and floral patterns, framing the central text. The border is composed of black lines on a white background, with a repeating pattern of stylized leaves and scrolls.

المقدمة

يشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا وسريعا في شتى مجالات الحياة ،وقد حظي مجال التعليم والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات زاد هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وإنما نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف، وما توصل إليه العلماء والباحثون والمختصون بشؤون التربية الرياضية والإستفادة من نتائج أبحاثهم ودراساتهم في إرساء قواعد البناء الرياضي وتقديمه.

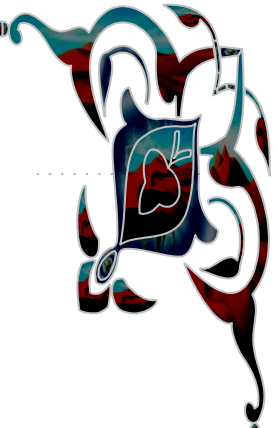
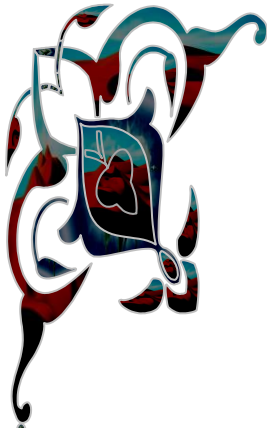
وأصبح تحقيق الفوز نتيجة لجهد مدرب كفاء يعتمد استعمال مختلف الاساليب والطرق العلمية واختيار أفضلها من اجل الإرتقاء بمستويات لاعبيه الفنية و العقلية و البدنية. وفي الآونة الأخيرة ازداد الاهتمام بالنواحي العقلية و من المختصين بعلم النفس والباحثين والمدربين الرياضيين نظرا لأهميتها في الإرتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية. فمهما كانت لياقة اللاعب عالية وبنيته الجسدية قوية فلا بد من وجود موجه وقائد لهذه الإمكانيات الجسمانية و اللياقة البدنية العالية، الذي يقوم بهذا الدور هو العقل الذي يمكن استعمال هذه الإمكانيات في الإتجاه السليم الذي يخدم تحقيق الهدف . "فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى إفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل أهمية عن الإستفادة من قدراتهم البدنية

إن القدرات العقلية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي. تعتمد الأنشطة الرياضية ومنها رياضة الكراتيه دو على المهارات الحركية سواء المغلقة او المفتوحة كقاعدة هامة للتقدم، بحيث تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على أداء هذه المهارات و تعليمها وإعطاء حصة أكبر لها في البرامج التدريبية لكن ساعات طويلة عنيفة من التدريب البدني ليس الاسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية فهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها ومنها استعمال التدريبات على التصور العقلي ، فهذه التدريبات تعمل على تخفيف العبء الملقى على اللاعب ،وذلك من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي، فالتدريب العقلي ، فالتدريب عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني. وعليه فإن القدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء ، إذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الاسلوب الصحيح للأداء الفني .وإن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ

المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة في الوقت المناسب الذي يفرضه زمن المنافسة.

ومن هنا تتضح أهمية البحث في استعمال التدريب العقلي كوسيلة تساعد في تطوير مهارة الهجوم المعاكس واعتبارها جزءا مساندا ومكملا لها.

تضمن بحثنا هذا قسمين رئيسيين هما الجانب النظري و الجانب التطبيقي ، حيث جاء التنظيم الداخلي وفق منهجية هادفة ، بعد اطلعنا على كل ما له صلة بالموضوع قمنا بصياغة الإشكالية ، وضع فرضيات البحث ، تحديد المفاهيم، أهمية البحث، الدراسات السابقة.



الفصل الأول
اللفية النظرية و الدراسات السابقة



1-الكاراتي دو: الكاراتيه نوع من أنواع الفنون القتالية و تستخدم فيه الأيدي والأقدام والركب و المرافق كأسلحة. كاراتيه كلمة يابانية تعني اليد الفارغة كما يقال كاراتيه دو أي طريق اليد الفارغة

2-نشأته: يعتقد أن نشأة الفنون القتالية اليابانية ترجع إلى متصوفين أو رهبان جاءوا من الصين و استقروا في اليابان لتعليم الدين مثله في ذلك مثل العديد من الفنون القتالية الأخرى. و يعتقد أن الكاراتيه إشتق من فنون قتالية أخرى مثل الكيمبو . كما أن للإحتلال الياباني لجزيرة أوكتيناوا دور كبير في ظهور الكاراتيه. حيث منع على المتساكنين حمل السلاح مما جعلهم يطورون الكاراتي للدفاع عن أنفسهم ضد قوة الساموراي و استعمال أدوات يومية كأسلحة لكن ذلك لم يكن دائما مجديا أمام تدريب الساموراي الصارم.

3- مدارس الكاراتيه دو :

يوجد أربع أساليب قاعدية في الكاراتي:

* الشوتوكان Shotokhan

* الشيتوريو Shitoryou

* القوجيرو Gojoryou

* الوادوريو Wadoryou

4- مسابقات الكاراتيه دو :

ان الكاراتيه دو الحالي عو عبارة عن كاراتيه رياضي ويتضمن نوعين من المسابقات ولكل مسابقة لها أختصاصها:

4-1 المسابقة الأولى: الكاطا(القتال الوهمي): تستعمل مسابقات الكاطا على نوعين من البطولات وفق لعدد المشاركين:

- البطولة الفردية : متسابق أو متسابقة ضد متسابق آخر ، هذا يمكن أن يمثل هذا المتسابق باسم النادي ، باسم المنطقة باسم الدولة وتسمى البطولة الفردية بذلك المسمى , مثل بطولة الجمهورية فردية ، -كاطا- البطولة وفقا للجنسين فيذكر رجال واناث.

- **بطولة الفرق:** ويشترك فريق مكون من ثلاث متسابقين يمثلون ناديهم ، المنطقة لها أو الدولة الخ ، ويؤدون معا وفقا لشرط أحد الجمل الحركية سواء الاجبارية أو الاختيارية أو المتقدمة.

مثال : البطولة الوطنية فرق -كاطا- يمكن أن يشترك فيها الرجال والاناث على حد..--
أحمد محمود إبراهيم : سبق ذكره، ص 120.

4-2 المسابقة الثانية : مسابقة الكميتيه (القتال الفعلي): يشمل هذا النوع من المسابقة على النوعين من البطولات وفقا لعدد المشاركين.

- **البطولة الفردية :** ويشترك المتسابق في وزن واحد فقط من الاوزان المصنف دوليا وهي سبعة (07) أوزان للرجال أقل من "60,65,70,75,85" كلف فوق 80 كلف والوزن المفتوح .

أما في بطولة الفردي كميبي-اناث فهناك ثلاث أوزان ثلاث أوزان "53، 60، فوق 60 كلغ".

- **بطولة الفرق:** يشترك الفريق الخاص بالهيئة (النادي) من عدد لاعبين فردي خمس لاعبين ، ويمكن أن يقل الى ثلاث لاعبين أو يزيد الى سبعة لاعبين وفقا لشرط اللجان المنظمة للبطولة ، ويشترك فيها الرجال فقط.

ملاحظات :

زمن المباراة الرسمية لبطولة الكميبي-القتال الفعلي:

- 02 دقيقة للناشئين والناشئات والاناث.

- 03 دقائق رجال.

- ويمكن أن تمتد الى خمسة دقائق طبقا لشروط اللجنة المنظمة للبطولة.

رجب العجمي، مرجع سبق ذكره ، 1998، ص 54.

5- البعد النفسي لرياضة الكراتيه دو:

هدف الكاراتيه-دو هو السيطرة على النفس التي لا يمكن لها أن تنمو وتقوى الا من خلال التدريب على اتقان الكاتا ، فالكاتا في محيطها الاول تشبه رقصة دينية لذا نلمس في فن الكاراتي أنه لا يهدف الى انجاز تقنيات فحسب بل هي طريقة للوصول الى مستوى روحي عالي من خلال انجاز الكاتا.

فالكاتا تعتبر قلب الكاراتي بكل ما تحمله من ثروات طبيعية للتقلبات فيما ذالك تقنيات المبارزة التي لا نجد لا ستعمالها في الاشكال الأخرى للممارسة الكراتي(كيهون، كميبي) التي تستعمل في مجملها تقنيات جد محددة بالنسبة لمضمون الكاتا التي لا يمكن لأي شخص أن يغير أو ييسط فيها خلال الوقت والمكان ، فمن خلال هذه الممارسة فقط يمكن لرياضة الكاراتي أن تحافظ على الجوهر الأصلي للتقنيان من خلال إنجاز الكاتا.

الهجوم المعاكس :

1- تحليل الفعل الحركي:

لمعرفة طبيعة الحركة عند الإنسان وكيفية حدوثها والتحكم في أدائها يقودنا الاعتبار على أنها نشاط حسي حركي ، أي أن الانسان يستجيب لمثيرات قادمة من البيئة الخارجية أو من ذاته وذلك بعد استقبالها بفضل الأعضاء الحسية ، وتشير نظريات السلوكية (Béhaviorisme) أن سلوك الفرد يمكن تفسيره من خلال نوعية المثير الذي يستقبه ، أي أنه ترابط بين المثير والاستجابة دون الحاجة الى وجود متغيرات وسيطة كالعقل أو الفكر أو الوجدان ، ويعتبر مؤيدون هذه النظريات أن البيئة هي المصدر الاساسي للتوقع والسيطرة على السلوك الانساني ، بينما تشير نظريات المعرفيين (Cognitives) وعلى رأسها نظريات الكاشتالت (Gestalt théorie) أن القدرة الادراكية والمعرفية للفرد هي التي تحدد الاستجابة لمثير معين ، ويعتبرون الجسم البشري بمثابة جهاز لمعالجة المعلومات ، حيث يستقبل

الانسان المعلومات من خلال الية الاستقبال ، ثم يعالجها ويختار الاستجابة المناسبة من خلال عمليات متسلسلة وتسمى الية التوصيل ، ثم بعد ذلك تظهر الاستجابة من خلال الية الاستجابة.

SCHMIDT , R.A.Apprentissage moteur et performance éditions VIGOT Paris p18.

1. تأثير مؤثر على المستقبل الحسية.
2. توصيل المثير الى المراكز العصبية.
3. خروج المثير الى الشبكة العصبية وبناء الإشارة الحركية.
4. دخول الإشارة الحركية من المراكز العصبية الى العضلات.
5. إثارة الضلات وظهور نشاط ميكانيكي فيها.

2- أقسام سرعة الاستجابة الحركية:

لقد اتفقت أغلب المصادر الى أن سرعة الاستجابة الحركية تمر بثلاث مراحل أساسية وهي كالآتي:

1-2 زمن التوقع الحركي:

أن زمن التوقع الحركي هو ((الفترة الزمنية للكشف عن هدف حركات الزميل واللاعب

أن زمن التوقع الحركي هو ((الفترة الزمنية للكشف عن هدف حركات الزميل واللاعب المنافس والكرة وكيفية تجاوزها قبل ظهور المثير وهي فترة قصيرة جدا بزمنها وسريعة بفاعليتها)).

2-2 زمن رد الفعل:

أن لزمن رد الفعل أهمية بالغة في الفعاليات الرياضية ويعد عاملا حاسما في بعض هذه الألعاب ، وفي الكرة الطائرة تبرز أهمية زمن رد الفعل واضحا من خلال أداء اللاعب المهاري لكثير من المهارات الأساسية ، مثلا مهارة حائط الصد والضرب الساحق تعتمد من أجل نجاحها على زمن رد الفعل لدى اللاعب.

2-3 الفترة الختامية :

عرف زمن الحركة بأنه ((الزمن الذي ينقضي ما بين بداية الحركة ونهايتها)).

شيمياء أحمد كريم ، تطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثره في مستوى الاداء ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1987 ، ص 32.

كما عرف أيضا بأنه ((القيمة لوضعية حركة النقاط العادية للجسم ونظامه الحركي من بداية وأثناء نهاية الحركة)).

((وهو الفترة الزمنية المحصورة بين نهاية زمن رد الفعل أي بداية الحركة حتى نهايتها))

كما يضيف (محمد حسن علاوي ، ومحمد نصرالدين ، 1982) بأن زمن الحركة هو جزء من الفعل أي الفعل أي أنه الزمن الذي ينقضي منذ لحظة بدء الحركة وحتى الانتهاء منها ويعبر زمن الحركة عن المعدل الذي تنقبض به العضلة ، وأن السرعة الحركية لانقباض العضلات تختلف كثيرا بين الافراد ، اذ أنه قد يتميز شخص معين بسرعة كبيرة في حركات الساقين في حين يتميز شخص اخر بسرعة كبيرة في حركات الذراع.

محمد حسن علاوي ، نصر الدين رضوان ، المصدر السابق ، ص 23.

3- الشروط الأساسية لتطوير سرعة الاستجابة:

1. قدرة الجهاز العصبي المركزي.
2. قدرة التوازن والتناسق الحركي و كلما كانت عملية التوازن خلال المباراة جيدة كلما زادت القدرة الدفاعية في الالعاب القتالية والفرقية.
3. مستوى الكفاءة الفنية والخطيطة.
4. مستوى الكفاية والقدرة على الابداع والابتكار وتعتمد على قدرة التفكير وكذلك كفاءة الموقع والتبصير.
5. كفاءة الملاحظة والمراقبة (دقة الادراك البصري والسمعي).
6. تحديد الاتجاه.
7. قدرة الارادة.
8. القدرة على التنفيذ وكفاءة الحمل حتى النهاية.

1 قاسم المندلاوي ، ومحمود الشاطي، التدريب الرياضي والارقام القياسية: (بغداد ، مطابع الجامعية ، 1987) ، ص 81.

4- تنمية سرعة الاستجابة:

ترتبط دقة سرعة الاستجابة في الالعاب الرياضية والمنازلات الفدرية بالعوامل الفيسولوجية الاتية:
*دقة الادراك البصري والسمعي.

*القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.
*المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة المناسبة للموقف.
*السرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات و التصويبات أو الرميات المختلفة.
ويعتبر اكتساب الفرد لعدد كبير من المهارات الحركية والقدرات الخططية من أهم الاسس لتطوير وترقية سرعة الاستجابة.

عبدالله حسين الامي، مرجع سبق ذكره ، ص 61.

ويجب أن نفرق بين نوعين من الاستجابات هما:

أ- الاستجابة (رد الفعل) البسيطة.

ب-(الاستجابة ردالفعل) المركبة.

5- الهجوم المضاد (رد الفعل):

وهو الهجوم الذي يتم من قبل اللاعب المدافع في توقيت مناسب على الهجوم الذي يبدأ به اللاعب المهاجم ، مستغلا بعض الاخطاء التي ترتكب من قبل المهاجم قبل قيامه بالهجوم ، ويأخذ شكلين أساسين حسب نوع الهجوم الذي يقوم به المهاجم (بسيط أم مركب):

5-1 هجمة الايقاف:

وهي الهجمة التي تتم ضد الهجوم البسيط (بسيط مباشر ، تغيير اتجاه ، قاطعة).

5-2 الهجمة الزمنية المضادة:

وهي نوع من أنواع الهجوم المضاد ، وتتم ضد الهجوم المركب ، ويعتمد أداء هذه الهجمة على عامل الزمن ، الذي يستعمل هذا النوع لا يجب عليه أن يكون لديه مستوى عالي في رد الفعل فحسب ولكن أيضا سهولة كبيرة في سرعة الية تنفيذ الخطط (الشكل) طبقا لأسس الإعداد الخططي .
 أحمد محمود ابراهيم : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية لرياضة الكراتي، 1995، ص 95.

6- مفهوم الخطط:

تعني الخطة بشكل عام الاستجابات والتحركات المبنية على اختيار تفكير والتي تناسب مع المواقف التنافسية والتي يرجى من خلالها تحقيق نتائج ايجابية في التنافس الرياضي .



الشكل رقم (01) : آلية تنفيذ خطط

7-أسس الاعداد الخططي:

يشير مصطلح الاعداد الخططي الى جملة من المصطلحات العلمية و التي سوف نتعرض لها كما يلي:

الانتباه الخططي

الادراك الخططي

التذكر الخططي

التفكير الخططي

التوقع الخططي

اتخاذ القرار الخططي

السلوك الخططي

الذكاء الخططي .

مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي التربوي، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ط1 ، 2002 ، ص 256.

8- أهمية سرعة الاستجابة الحركية في الهجوم المعاكس (رد الفعل):

تعد سرعة الاستجابة الحركية من المتطلبات المهمة لدى الرياضي والذي يتعرض لمواقف سريعة و مفاجئة ومتعددة ومختلفة التعقيد خلال تطبيق الدفاعية والهجومية مما يتطلب منه استجابات سريعة عند ظهور المثير والذي يمثله الخصم في المباراة مع اكمال الاستجابة وفق متطلبات اللعبة وقانونها لذلك يتطلب من اللاعب امتلاك سرعة استجابة حركية صحيحة في الوقت المناسب تتلائم مع المواقف المختلفة .

كما يضيف(علي سبهان الكعبي ، 2004) ((أن التخطيط الدفاعي الجيد يبني على قدرة اللاعب المدافع في سرعة تحليل الحالات المتوقعة حدوثها واختيار رد الفعل المناسب وبمنتهى السرعة تعود الى التوقع الحركي لذا يتطلب رد الفعل توقع المكان المستقبلي للهدف على اساس المعلومات الجارية والموجودة انذاك ومن ثمة القيام بالاستجابة الحركية من أجل أن يتزامن الانجاز مع الوصول الى الهدف بنقطة محددة مسبقاً))

يمتاز الهجوم المعاكس بالقدرات البدنية والذهنية التي تؤدي الى السرعة في التنفيذ والرشاقة والدقة في التوجيه وتعتبر سرعة الاستجابة الحركية من أهم القدرات البدنية التي لها تأثير ايجابي كبير في دقة اداء الهجوم المضاد لذا ترى أغلب الباحثين يؤكدون على أهمية هذا المتغير بوصفه عامل مهم يجب أن يحتسب له .

شيمياء أحمد كريم ، تطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثره في مستوى الاداء ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1987 ، ص 43.

1- تعريف التدريب العقلي:

1- استخدم مصطلح التدريب العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف الى التحكم والتغيير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني ، الى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة ، والتدريب المنتظم للمهارات العقلية ، والاتجاهات

والاستراتيجيات التي تبني على أساس أن الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الحالة البدنية.

1-2- أهم التعريفات في هذا المجال:

- روشال (Roshall): احدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم وتركيز الانتباه.
- مورجان (Morgan): احدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم.
- سنجر (Singer): تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركيا.
- هارا (Harre): جزء مكمل من التدريب الرياضي.
- فيدلي (Vedelli): استرجاع الصور عن الاداء السابق وهو نتيجة استرجاع أو إعادة مفاتيح اللعب.
- أونشتال (Unesthal): تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية يتضمن بعدين أساسيين ، الوصول الى المستويات الرياضية العالية تطوير الصحة العامة.

1 Hervé le Duff , entrainement mental du sportif , édit, Surphare, Paris , 2002 , p 152.

وهذه التعريفات أخذت اتجاهات متعددة ، فرضتها المراحل التي مر بها التدريب العقلي ، والبعض ركز على أنه احدى وسائل التدريب أو جزء مكمل له ، والأخر تناول المهارة الحركية ومحتواها ، والأخر ركز على العملية التعليمية وتغيير السلوك وتعزيز التعلم ، وهناك من ركز على استرجاع المهارة والخبرة السابقة دون رؤية الحركة أثناء الاسترجاع العقلي ، والتعريف الأخر يجمع بين الاعداد للمنافسات والتتابع والانتظام في التدريب على المهارات العقلية وينظر الى بعد هام وهو التدريب العقلي بالصحة العامة وتطوير الإنسان بشكل عام.

2-أهمية التدريب العقلي:

يمثل التدريب العقلي الجزء الاساسي من اعداد اللاعب للدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة ، وتسلسل المهارات والمواقف والاهداف ، وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات و أجهزة ، ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية ، وتحليل أداء المنافس حيث ان الانجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات العقلية واصدار القرارات وحتى يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك فالواجب تطوير امكانياته العقلية ولهذا فان التدريب العقلي يعد جزء مهما من التدريب الرياضي.

وترجع أهمية التدريب العقلي الى أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية ، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية ، وقد بدأ تطبيقه كأحد الأبعاد الرئيسية في المناهج المدرسي في كل من السويد و أستراليا واحتل خمسة عشرة دقيقة من درس التربية البدنية.

Robert , S et Ai , psychologie du sport et de L' activité physique , édit Vigot , Paris , 1997 , p 236.

زيادة على ذلك فان التدريب العقلي له أهمية أخرى ، كونه عند وصول اللاعب الى درجة من التمكن يعمل على زيادة قدرته على التنبؤ ، وقد تعدى هذا النوع من التدريب حدود المجال الرياضي الى أبعاد أخرى من مجالات الحياة العادية كالعمل ، الصحة ، الطب ، الفنون وغيرها ، ويرجع ذلك الى أهمية في المياعة على تعلم المهارات ، التحكم في الضغط العصبي وتقدير الذات والاتجاه الايجابي نحو الحياة.

شمعون محمد العربي ، د الجمال عبد النبي ، نفس المرجع السابق ، 1996 ، ص 15.

ويمكن تحديد المهارات الأساسية لبرنامج تدريب المهارات العقلية فيما يلي:

- مهارات التصور العقلي .
- تنظيم الطاقة النفسية .
- ادارة الضغوط النفسية
- مهارات الانتباه .
- مهارات الثقة بالنفس وبناء الاهداف .

ويتوقع وجود علاقة وثيقة بين تلك المهارات العقلية ، وأن التحسن في إحدى المهارات يتبعه تحسن في المهارات العقلية الأخرى ، ويوضح الشكل طبيعة العلاقة الوثيقة بين المهارات النفسية كما يبين الجدول لتأثير التحسن في كل مهارة على المهارات العقلية الأخرى.

أسامة كامل راتب ، تدريب المهارات العقلية ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1999 ، ص 37.

3- التفسيرات النظرية لتأثير التدريب العقلي:

هناك مئات الدراسات التي تدعم فاعلية التدريب العقلي وتأثيره على تطوير مستوى الاداء الرياضي ، ولقد قضى الكثير من العلماء الرياضة الوقت الطويل في البحث عن هذه العلاقة الدقيقة ، ومحاولة التعرف على توقيت وكيفية استخدام هذا التدريب للوصول الى أفضل تأثير على الاداء، وقد ظهر احتمالين حول تأثير وفاعلية هذا اللون من التدريب الى جانب تفسير حدوث هذا التأثير ، هما كالآتي¹:

الاحتمال الأول : نظرية التعلم الرمزي.

الاحتمال الثاني : النظرية العضلية العصبية النفسية.

3-1 نظرية التعلم الرمزي : Symbolic Learning Theory

تفسر هذه النظرية حدوث التدريب العقلي من واقع تأثير الجانب المعرفي حيث تشير الى أن التصور العقلي يمثل جزء من نظام الرموز (شفرة) والذي يساعد الرياضي على تفهم الحركة ، وتؤكد النظرية أن كل حركة تقوم بها في الحياة تم وضع رمز Symbol وطبعها في العقل Blue Print في الجهاز العصبي.

1 - شمعون محمد العربي ، ماجدة محمد اسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 ، ص 85.

حيث تساهم هذه النظرية في اعداد الممارس بمايلي:

- 1) امكانية استرجاع ابعاد المهارة.
- 2) الخصائص المميزة للمهارة.
- 3) تحديد أهداف المهارة.
- 4) التعرف على مشاكل الأداء.
- 5) الاجراءات المؤثرة في الأداء.
- 6) التخطيط لأداء المهارة.

شمعون محمد العربي ، ماجدة محمد اسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 ، ص 85.

ويؤدي مرور هذه الابعاد المعرفية الى الجهاز العصبي المركزي الى حدوث التطوير في الاداء.

2-3 النظرية العصبية والنفسية: Psychoneuro Muscular Theory

تفسر هذه النظرية حدوث تأثير التدريب العقلي بأنه عند التصور العقلي للمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي الى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الاداء في المستقبل.

وقد تم اختيار صلاحية هذه النظرية عدة مرات عن طريق ان يسترجع اللاعب الصور ثم قياس النشاط الكهربائي في عضلات الذراعين والرجلين عن طريق جهاز الرسم الكهربائي للعضلات (Electromyograph (EMG).

3-3 نظرية المعلومات الحيوية (مجموع الاستجابة):

Bio-informational Theory (Response Set)

تعد هذه النظرية من النظريات الجديدة التي تفترض أن التصور العقلي هو مجموعة منتظمة من المقترحات المخزونة في الذاكرة الطويلة المدى في الدماغ ، فعندما يقوم الفرد بالتصور فانه ينشط مقترحات تحفيزية تصف محتويات التصور له ، ومقترحات ايجابية توضح له ماهية استجابته لتلك المحفزات في تلك الحالة.

ولتطبيق هذا التصور على المدربين والرياضيين أن يأخذوا بعين الاعتبار العديد من المقترحات الايجابية عند التصور ، وبشكل خاص يجب أن يشتمل التصور على استجابة سلوك الرياضي (السباحة في حوض أو موجات الماء أو مباراة بطولية) ، وعند شمول هذه الاستجابات الايجابية يصبح التصور أكثر حيوية ويعمل على تحسين الأداء.

4-3 نظرية جمع الانتباه والاحساس (الجمع العقلي):

Attentional-Arousal Set Theory (Mental Set)

تقترح هذه النظرية بأن التصور يساعد في جمع مستوى الاحساس المثالي وتركيز الانتباه بالجوانب ذات العلاقة ، ولكن

ضعف هذه النظرية يكمن في أنها لا تفسر بشكل خاص كيفية تصور الاحساس والانتباه المؤدي الى المثالية ، فضلا عن أنه ليس هناك براهين بحثية لهذه النظرية .

Williams ,J.M.Applied Sport Psychology Personal Growth To Peak Performance, Mayfield Publishing Co , London .(1993).p 152.

4- تقنيات التدريب العقلي:

4-1 تقنيات الاسترخاء:

يقصد بالاسترخاء عدم أداء أي شئ مطلقا باستخدام العضلات ، وهذا يعني (فك أسر) أو (اطلاق سراح) أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول الى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي . كما أشار عبدالستار ابراهيم الى أن الاسترخاء يعني التوقف الكامل لكل انقباض والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر.

والاسترخاء العضلي بهذا المفهوم مهارة عقلية لا بد أن تعلم وتكتسب مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية ومن بين تقنيات تدريبها مايلي:

4-1-1-4 الاسترخاء الذاتي لشولتز SHULTZ Training Autogène de

أسس الاسترخاء البدني والعقلي سهلة التعلم ، وهذا لا يستغرق الا بعض الوقت كل يوم ، باستطاعة اي أنسن ممارستها الا الاصغر سنا ، مدة كل حصة تتراوح بين سبعة وعشرة دقائق وهناك من يستعملها خلال دقيقتين فقط وهذا ما يكفي للحصول على نتائج ايجابية عاجلا أم عاجلا.

أسست تقنية الاسترخاء الذاتي من طرف شولتز في بداية القرن التاسع عشر بحيث قام بنشر أعماله عام 1932 ، أما في سنة 1971 قام الطبيب السوفياتي أوداسكي ODESSKY قام بنشر نموذج تمارين يومية تسمح بالتحكم في هذه التقنية التي ساهمت في نجاح العديد من الرياضيين خاصة ممارسي الرقص الكلاسيكي والشطرنج التي كانت رياضات مشهورة آنذاك .

يقول أوداسكي أن " تدريباتنا تنمي قدرات تحكم الوعي على مختلف السيورورات الفيزيولوجية مثل : الهضم ، التنفس ، الجهاز الدوراني ويساعد على التغلب عن الاحساسات".

عبد الستار ابراهيم ، الاكثاب : اضطرابات العصر الحث فهمه وأساليب علاجه ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ، 1988 ، ص 114.

أهداف هذه التقنية:

- اثاره حالة الاسترخاء ، فيكون الرياضي متأثر بكل دعوة للهدوء.
- يسمح بالتخلص الفوري بالتعب والتوتر.
- ملاحظة : لا يسمح استعمالها قبل المنافسة لأنها تنقص من حذر ويقظة الرياضي.

4-1-2 الاسترخاء التدريجي لجاكوبسن **La relaxation progressive de Jacobson**:

وقعت هذه التقنية من طرف جاكوبسن خلال سنة 1930 ، اذ يعتبر أن كل توتر يرفق بتقلص عضلي واسترخاء العضلات ينتج عنه الاسترخاء العقلي ، وذلك بمتابعة التمرن ، حتى يقضي الرياضي على التشدد العضلي و مقاومة التوتر الناتج عن الحالات الصعبة ، في هذه التقنية يقوم الرياضي بتقلصات عضلية ثم استرخائها ، بعدها يركز على الاحساس الجيد والتغير الحاصل ، في الواقع هو خلق حالة الاحساس بالراحة وهذا الوعي يطرأ بطريقة منهجية و تدريجية على كل أعضاء الجسم ، تمارس هذه التقنية في مكان هادئ ذو حرارة معتدلة ولطيفة وفي وضعية مريحة. اكيوان مراد ، تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم ، رسالة ماجستير ، قسم التربية البدنية والرياضية ، دالي ابراهيم ، جامعة الجزائر 2002 ، ص 44.

4-2- تقنيات التصور العقلي والتكرار العقلي:

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. طريقة الاستعمال:

يمكن للتصور العقلي أن يتحقق من خلال :

- نظرة خارجية وتعتمد فكرة هذا التصور على أن اللاعب يستحضر الصور العقلية لأداء شخص آخر ، مثلا لاعب متميز أو بطل رياضي وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة العقلية كما هي.
- نظرة داخلية بحيث يعتمد هذا التصور على اللاعب يستحضر الصورة العقلية التي سبق اكتسابها ، وفي هذه الحالة ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ مهارة معينة بحيث يشعر بكل الاحساسات التي تحصل في الاداء.

محمد أحمد علي منصر ، تسيير الاتحاديات الرياضية ومدى الاعداد النفسية لرياضي النخبة ، رسالة ماجستير ، قسم التربية البدنية والرياضية ، دالي ابراهيم ، 2003 ص 83.

الاهداف : التصور العقلي يسمح بي :

- تعلم أحسن للحركة.
- تزايد على مستوى النتائج من خلال تحسين التنسيق الحركي.
- المراقبة الفعلية للتوتر التنافسي وتقوية اليقظة.
- استعادة النشاط بعد المنافسة.
- عدم فقدان فائدة التدريب في التوقف بعد الجروح ، فالرياضي يحافظ على قدراته الحركية بمعاودة استحضار عقلي للاعمال التي حققها سابقا.

- مساعدة الرياضي على فهم التقنيات والاسترجاع وتسيير التوتر ما قبل المنافسة.

THILL 5(EDGAR) et FLEURENCE (PHILIPPE) , op.cit , 1998 , p 06.

5-الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى :

مذكرة ماجستير في التربية البدنية والرياضية بمعهد التربية البدنية والرياضة لجامعة الجزائر:

للطالب : افروجن نبيل 2007/2006

"تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم"

(دراسة تجريبية : حالة لاعبين فريق شبيبة القبائل صنف اكابر)

- الاستنتاج العام من الدراسة :

الناتج من هذه الدراسة هو أن التدريب العقلي ادى الى تطوير التصور العقلي ، وهذا ما ساهم ايجابيا في تطوير المجازفة عند اللاعب الجزائري لكرة القدم وجعل أداءه التقني-تكتيكي أكثر فاعلية ، وهذا بعد تأثيره الايجابي في مختلف الجوانب النفسية المتدخلة في المجازفة ومن بينها : الثقة في النفس ، التركيز ، الانتباه ، تسيير التوتر ، خلق صورة عقلية ايجابية .

الدراسة الثانية :

رسالة ماجستير في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر.

للطالب : قسي ياسين 2006/2005.

"تأثير التصور العقلي على اصلاح أخطاء المهارات الحركية عند رياضي المستوى العالي "

- الاستنتاج العام من الدراسة :

توصلت الدراسة الى ابارز أهمية التصور العقلي ومكانته في العملية التدريبية وبالخصوص في اصلاح الاخطاء المهارية ، كونه عمل أساسي ومكمل لنجاح هذه العملية وذلك اقتصادا في الجهد وتفادي الاصابات والسماح للرياضي باستدعاء قدرات خفية ، تنميتها مهم لتحقيق الانجاز المثالي.

الدراسة الثالثة :

دراسة ماجستير في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر.

للطالب : عبدالعزيز الوصابي 2005/2004

"تأثير المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيه قتال فعلي كيميته".

الاستنتاج العام من الدراسة :

أثبتت الدراسة أن تدريب المهارات النفسية العقلية لها تأثير بشكل إيجابي على التحكم بنسبة القلق الذي يصيب رياضي الكارتيه في منافسة قتال فعلي "كوميته" ، وأن نوع القلق الذي يصيب رياضي الكارتيه ذو الخبرة الكبيرة والمستمرة هو حال القلق المعرفي ، واللق الذي يصيب رياضي الكارتيه ذو خبرة قليلة ومتقطعة هو حالة القلق الجسمي .

أوضحت الدراسة أن الرياضيين الذين يتناهم حالة القلق المعرفي عليهم تكثيف مهارات التصور العقلي فعندما يستحضر اللاعب في عقله صورة اداء المهارات الحركية والخطوية يتمكن واقتدار ودقة ، فذلك يدعم التقدير الايجابي لقدراتهم المعنوية وتحسين الثقة بالنفس الشيء الذي يساعد الرياضي من خفض مستوى القلق في المنافسة .

الدراسة الرابعة:

رسالة الماجستير في التربية البدنية والرياضية بجمعة بابل (العراق).

"اثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعب الريشة الطائرة".

تهدف الدراسة للتعرف على تأثير التدريبات البدنية والعقلية المهارية بأساليب متنوعة في دقة وسرعة الاستجابات الحركية للارسال والضربتين الامامية والخلفية للعبة الريشة الطائرة وللمجاميع كافة ، الكشف عن أفضل أسلوب للتدريبات البدنية والعقلية المهارية في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعب الطائرة وللمجاميع كافة.

اشتملت عينة البحث على (45) طالبا من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، اختيرت العينة بالطريقة العشوائية ، قسمت الى ثلاث مجاميع ضمن المجموعة الاولى (15) طالبا وتستعمل التدريبات البدنية المهارية فقط ، المجموعة الثانية (15) طالبا تستعمل التدريبات العقلية والبدنية المهارية بدون استعمال مثيرات في التدريب العقلي ، المجموعة الثالثة (15) طالبا تستعمل التدريب البدني والتدريب العقلي باستعمال مثيرات لفظية أثناء الاداء استنتجت الدراسة بأن هناك تأثير ايجابي في اكتساب التعلم ودقة وسرعة الاستجابة الحركية للاساليب الثلاثة ، ان أفضل أسلوب مؤثر على سرعة الاستجابة ودقتها للاعب الريشة الطائرة ظهر عند المجموعة الثالثة التي تستعمل التدريب البدني والعقلي المهاري.



الفصل الثاني الإطار العام للدراسة

- 1-الكلمات الدالة في الدراسة.
- 2-إشكالية الدراسة.
- 3 - أهداف الدراسة.
- 4- أهمية الدراسة.
- 5-فرضيات الدراسة.

1-الكلمات الدالة في الدراسة :**1- تعريف الكراتيه دو :****الكاراتيه لغة :**

عند كتابة كلمة الكاراتيه باللغة اليابانية نجد أنها مكونة من مقطعين :

الأول : وينطق "كارا" أو "كو" ويعني خالي أو فارغ.

الثاني : وينطق : "تية" أو "شو" ويعني اليد.

فيكون تعريف الكاراتيه اللغوي "اليد الفارغة" طبعاً لأنها قتال من دون سلاح.

معنى الكاراتيه الاصطلاحي:

الكاراتيه هو نظام قتال يستعمل الأيدي والأقدام والركب والمرافق كأسلحة ، وتم تطويرها في جزيرة أوكيناوا ثم نقلها إلى اليابان في أواخر القرن التاسع عشر ومنها إلى العالم.

1-1- التعريف الإجرائي للكراتي دو: الكاراتيه نوع من أنواع الفنون القتالية و تستخدم فيه الأيدي والأقدام والركب و المرافق كالأسلحة.

أحمد محمد إبراهيم : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية لرياضة الكراتي ، 1995، ص 14.

2- الكيميتيه:**تعريفها:**

- لغة : كلمة كيمي مكونة من جزئين (كيمي و تي).

- كيمي: يعني مجموع ، قسم ، تزويج ، تشكيل مجموعة ، الحاجة إلى زميل.

- تيه : تعني اليد باليابانية.

- اصطلاحاً : رياضة الكراتي هو عبارة عن تبارز رياضيين وفق قانون معمول به عالمياً لمدة معينة حسب الصنف والجنس على مساحة محدودة (10*10).

3-الكاتا:

تعريفها: الكاتا في معناه الادبي هي : نموذج ، طابع ، شكل ، من الناحية الادبية ، كما لها تعريفات فلسفية ورياضية أخرى حاولت إصاحه هذا المفهوم والمراد منه.

يعرف الخبير (هريشترز) الكاتا على أنها : " الكاتا عي السيطرة على جميع المصادر الطاقوية البدنية والفكرية التي تنام عادة في عمق الإنسان " .

رجب العجبي ، فن الكراتي : دارالشام ، 1998 ، ص 14.

ويعرفها السيد "رجب" على أنها "سلسلة مترابطة من الحركات السريعة والبطيئة والخفيفة والقوية مع استعمال الايدي والأقدام ، ومجموعات متتالية من حركات الدفاع والمهجوم بانتظام نطقي لمواجهة عدة خصوم وهميون"².

4- التدريب العقلي اصطلاحا :

هو وصف الطرق النفسية التي تهدف الى التحكم والتغير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني الى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة والتدريب المنتظم للمهارات العقلية ، والاتجاهات والاستراتيجيات التي تبني على أساس أن الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستعمل في الحالة البدنية .

4-1 - التعريف الإجرائي للتدريب العقلي: نوع من التدريب يهدف الى الوصول الى حالة الأداء المثالي من خلال تطوير و تنمية المهارات العقلية مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء و تطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الإسترخاء .

5- الهجوم المعاكس اصطلاحا :

هو عبارة عن استخدام وسائل تكتيكية مختلفة للقيام بتوجيه لكمات للخصم ويتطلب ذلك وجود مستوى عالي من القدرات البدنية و التوافقية والمهارات التكتيكية.

2-2- التعريف الإجرائي للهجوم المعاكس: هو مهارة حركية يحتاج لقدرات بدنية لإستعمال وسائل تكتيكية من أجل القيام بالحركة المناسبة للخصم.

2- الإشكالية:

ان الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي تتطلب أنماط تشمل على ما يساند الأساليب التعليمية والتدريبية المتبعة ، من هذه الأنماط التدريب العقلي الذي يمثل الاستراتيجيات التي تستعمل بها المهارات العقلية ومنها التصور العقلي الذي يمثل الوسيلة التي من خلالها تنجز أهداف التدريب العقلي.

فالتدريب البدني فقط على اداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها بصورة كاملة ، حيث أن العملية التدريبية في مجال التدريب الرياضي تعتمد على الترابط البدني العقلي ، والتنوع في استعمال أساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بمهدين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولا سيما أثناء تعلم المهارات الجديدة

ومن بين البحوث التي بينت تعميم استخدام التصور العقلي ، في المجال الرياضي الدراسة التي أنجزت في المركز الاولمبي للتدريب في الولايات المتحدة الامريكية (1990)

(Jowdy , Durtch et Morph) توصلت الى أن (90%) من الرياضيين الاولمبيين يستخدمون شكل من أشكال التصور العقلي و (97%) منهم يؤمنون بأنها تحسن مستوى الاداء الحركي والانجاز وأن أكثر من (94%) من المدربين الرياضيين الاولمبيين يلجئون الى التصور العقلي خلال التدريب.

كذلك الدراسة التجريبية التي أجريت على رياضي المستوى العالي للجمباز سنة 1977 م والتي قام بها كولوناي Kolonay في كرة السلة ، وأعمال كالماس Calmels سنة 1988 الذي اهتم بالتصور العقلي الخارجي وتأثيره الايجابي في تحقيق النتائج الدولية لرياضي الجمباز مستوى النخبة.

ومن خلال ممارسات الباحثين لرياضة الكراتيه دو اطلعهم ميدانيا على مناهج بعض المدربين لاحظ بأن هناك قصور في الاهتمام بالنواحي العقلية للرياضيين بالمقارنة بالاهتمام الواضح بالاعداد البدني والمهاري والخططي

ومن أجل الارتقاء بالعملية التدريبية والأداء المهاري لرياضيي لعبة الكراتيه دو ، نرى ضرورة استعمال أساليب مختلفة مصاحبة للإعداد البدني والمهاري ، ومن هذه الأساليب هو استعمال التصور العقلي لما يصيفه للرياضي من خبرات ويساعد على تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لاداء المهارات الحركية ، حيث يرى ممدوح عبدالفتاح عنان : "ان الممارسة العقلية كإستراتيجية معرفية أكثر من عدم الممارسة ، ويجب استخدامها بطريقة مكاملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل "

ومن هنا ارتأينا دراسة هذه المشكلة من خلال التصور العقلي كوسيلة مساعدة مصاحبة للتدريب المهاري ، من خلال منهج أعده لهذا الغرض.

وقد اتجهنا الى دراسة ميدانية على رياضي الكراتيه دو ، لمعرفة دور التدريب العقلي على تطوير الهجوم المعاكس ، وذلك لتطوير مهارة الهجوم المعاكس خلال المنافسات لرياضة الكراتيه.

ونأمل أن تشكل هذه الدراسة أهمية خاصة بالنسبة للبرامج التدريبية لرياضيين ومختلف الاندية.

التساؤل العام :

ما هو دور التدريب العقلي في تطوير الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكراتي دو . ؟

التساؤولات الجزئية:

1- ما هو دور التدريب العقلي في تطوير الجانب البدني و المهاري للهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي لرياضة الكراتيه دو.؟

2- ما هو دور التدريب العقلي في تطوير الجانب التقني و الخططي للهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي لرياضة الكراتيه دو.؟

3- أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الى :

1) معرفة دور التدريب العقلي على تحسين مهارة الهجوم المعاكس لرياضيي الكراتيه.

2) رفع المستوى الرياضي الجزائري الى ما هو مطلوب في الساحة العالمية للرياضة التنافسيه.

4-أهمية الدراسة :

-يمكن حصر أهمية البحث في ان الموضوع جديد لم يتم معالجته من قبل علي مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية ولا علي مستوي المعاهد الاخرى و منه تنحصر اهميته فيمايلي :

-الكشف علي دور التدريب العقلي في تطوير الهجوم المعاكس لدى لاعبي الكراتي دو, و هذا اعتمادا علي منهجية و ادوات بحث تم اختيارها بصفة عقلانية و موضوعية.

5-فرضيات الدراسة:

5-1- الفرضية العامة :

للتدريب العقلي دور في تطوير الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكراتي دو.

5-2- فرضيات الجزئية :

1- للتدريب العقلي دور في تطوير الجانب البدني و المهاري للهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي لرياضة الكراتيه دو.

2- للتدريب العقلي دور في تطوير الجانب التقني و الخططي للهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي لرياضة الكراتيه دو.



الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

- 1- الدراسة الاستطلاعية.
- 2- المنهج المتبع في الدراسة.
- 3- مجتمع وعينة البحث.
- 4- أدوات جمع البيانات والمعلومات.
- 5- إجراءات التطبيق الميداني.
- 6- الأساليب الإحصائية.

1- الدارسة الإستطلاعية :

البحوث الإستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من إبعادها .

وفي دراستنا حول موضوع " دور التدريب العقلي في تطوير الهجوم المعاكس لدى رياضي كراتيه دو (دراسة ميدانية لرياضي كراتيه دو بأم البواقي و سوق أهراس و قلمة و تبسة) , حيث استطعنا أخذ معلومات والافكار والتحقق من الفرضيات.وعليه فقد تم الاتصال بمدربي فرق كل من : بأم البواقي و سوق أهراس و قلمة و تبسة.

2-المنهج المتبع في الدراسة :

ان مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات والاشكاليات .لايمكن ان ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الاشكالية التي تناولها بحثنا, اذ يعتمد على اتصال الباحث للميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل لذا استخدم " المنهج الوصفي "الذي يعرف بانه مجموعة من الاجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة محل الدراسة .

"ويمكن تعريفه بانه ذلك العامل الذي من خلاله نقوم بتحديد طبيعة وخصائص بعض الظواهر المعينة من اجل تحليل العلاقات بين مختلف المتغيرات محاولين بذلك قياسها بطريقة كمية في قالبه وأسلوبه إحصائي هادفين من خلال ذلك الى استخلاص نتائج الموضوع تنبؤاته عن تطوير مختلف الظواهر "

ويعرف في مجال التربية والتعليم بانه كل استقصاء ينصب على ضامن الظواهر التعليمية أو النفسية, كما هي قائمة من الحاضر يقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها ,او بينها وبين ظواهر تعليمية او نفسية او اجتماعية .

3-مجتمع وعينة البحث:

3-1- مجتمع البحث:

نعني بمجتمع البحث (دراسة) جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ، وفي واقع الأمر أن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقت طويل وجهداً شاقاً وتكاليف مرتفعة ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة، بحيث تحقق أهداف البحث وتساعد على إنتاج مهمته .(سامي ملحم، 2000، ص200)

وتمثل مجتمع بحثنا في مدربي كراتي دو لأندية ولاية قلمة و ام البواقي و تبسة و سوق أهراس.

3-2- عينة البحث:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وتعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه يأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث"(رشيد زرواتي، 2007، ص334).

تم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية لأربعة أندية تنتمي للجهوي الأول التابعة للولايات هي: أم بواقي و تبسة و قلمة و سوق أهراس، في الموسم 2016_2017: وتم توزيع أفرادج العينة المدروسة كمايلي:

النسبة	التكرار	الجنس
81.7%	49	ذكر
18.3%	11	انثى
100%	60	المجموع

من خلال الجدول (01) أعلاه يتضح أن غالبية الباحثين ذكور، حيث كانت نسبتهم 81.7% من مجموع أفراد العينة، بينما كانت نسبة الإناث 18.3% من المجموع الكلي للعينة المدروسة، وهذا الفارق الكبير في العدد نظرا لأن هذه الرياضة تخص الذكور أكثر من الإناث، ناهيك عن العادات والتقاليد التي تتميز بها الجزائر، والتي لا تسمح لبناتهن بممارسة هذه الرياضة

النسبة	التكرار	السن
23.3%	14	من 25 الى 30 سنة
53.3%	32	من 30 الى 35 سنة
23.3%	14	من 35 الى 40 سنة
100%	60	المجموع

بيانات هذا الجدول (02) توضح بأن جل الباحثين سنهم يتراوح سنهم ما بين 30-35 سنة ، حيث كانت نسبتهم 53.3% من العدد الكلي للباحثين، في حين كانت نسبة الباحثين الذين يتراوح أعمارهم ما بين 35-40 سنة، و 25-30، 23.3% لكلا العمرين.

النسبة	التكرار	مدة الممارسة
33.3%	20	من 1 الى 5 سنوات
66.7%	40	من 5 الى 10 سنوات
100%	60	المجموع

توضح بيانات الجدول (03) اعلاه أن غالبية الباحثين يمارسون رياضة الكراتي مدة تتراوح ما بين 5- 10 سنوات، بنسبة 66.7% في حين الذين يمارسون في سن ما بين 1- 5 سنوات كانت نسبتهم 33.3% .

3-3-3 مجالات البحث:

3-3-3-1 المجال المكاني :

شملت دراستنا أهمية توزيع الاستبيان في أندية تنشط في الجهوي الأول ، وبعد ملئها تم جمع استمارات الاستبيان مباشرة .

3-3-2-المجال الزمني:

بعد تحديد موضوع البحث بدأنا العمل في هذه الدراسة وكان توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة، ومباشرة بعد الإجابة على الاستمارات من طرف أفراد العينة على أسئلة الاستبيان تم جمعها، وكانت هذه العملية في الفترة الممتدة من 26 أبريل 2017 إلى 5 ماي 2017.

3-4-ضبط متغيرات الدراسة:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

3-4-1-تعريف المتغير المستقل: يسمى أحيانا بالمتغير التجريبي وهو "عبارة عن المتغير الذي يفترض أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر" (محمد حسن علاوي، 1999، ص 219).

وفي هذه الدراسة المتغير المستقل هو "التدريب العقلي".

3-4-2-المتغير التابع: "متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع" (محمد حسن علاوي، 1999، ص 220).

وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو "الهجوم المعاكس".

3-5-ضبط متغيرات العينة:

الجنس: المدربين الذين وزع عليهم الاستبيان 49 ذكورا و 11 اناث.

4- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

4-1-الأدوات المستعملة:

لقد تم إعداد استمارة استبيان مكونة من 22 سؤال موجهة للمدربين ويعرف الاستبيان على أنه: "مجموعة من الأسئلة المركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين ثم توضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها" (محمد حسن علاوي، 1999، ص 146).

وقد قمنا باستخدام نوعين من الأسئلة التي تتضمنها استمارة الاستبيان.

4-1-1-الاستبيان المقيد:

يتعين على المبحوث اختيار استجابة واحدة من بين اختبارات محددة على كل سؤال أو عبارة استبيان أو أن يقوم بترتيب مجموعة من العبارات تنازليا أو تصاعديا وفقا لدرجة أهميتها، لما كان هذا النوع من الاستبيانات تتطلب اختيار واحد من عدة اختيارات، لذا فإن ما يتم اختياره يوضح وجهة اختيار محددة لا تحمل تأويل أو تفسيرات عدة، وهذه الاستجابات من السهل يمكن ترجمتها إلى أرقام عديدة لا مجال فيها لتدخل العوامل الذاتية للباحث، وهذه الأرقام يتم رصدها بما يسهل من الإجراءات الإحصائية (خير الدين أحمد عويس، 1997، ص 56).

4-2- الخصاص السيكومترية للأداة:

4-2-1- الصدق:

عدد العبارات	المحاور
8	المحور الأول: التدريب العقلي وعمله على تطوير الجانب البدني و الجانب المهاري للهجوم المعاكس عند رياضي مستوى العالي في الكراتي دوا
11	المحور الثاني : التدريب العقلي وعمله على تطوير الجانب التقني و الجانب الخططي للهجوم المعاكس عند رياضي مستوى العالي في الكراتي دوا
19	مجموع عبارات الاستبيان ككل

الجدول 04: يوضح صدق الأداة المستخدمة في الدراسة

يقصد بالصدق "شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه" (فاطمة عوض صابر، 2002، ص167) ويقصد بصدق الاستبيان كذلك "التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه" (فاطمة عوض صابر، 2002، ص168).

صدق الاتساق الداخلي:

تم إجراء التحقق من صدق الاتساق الداخلي للإستبانة عن طريق تطبيق استمارة الاستبيان على عينة قوامها 60 مدرب من المجتمع الأصلي ، وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بيرسون من خلال البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS .

4-2-2- الثبات:

من الشروط الأساسية في تقنين الاختبار نجد ميزة ثباته ونعني به أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان فيما وضع لقياسه، ويقصد بثبات الاختبار" هو محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة" (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1995، ص193) .
ويؤكد باحث آخر "الثبات أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد ونفس الظروف" (محمد صبحي حسنين ، 1987، ص107).

جدول(05): الفاكرونباخ للمحور الأول و الثاني :

عدد العبارات	ألفا كرونباخ
22	.710

5- إجراءات التطبيق الميداني :

اجريت الدراسة الميدانية على مستوى ولاية سوق اهراس و أم البواقي و قلمة و تبسة ، من أجل التكلم مع المديرين و جمع الأفكار والمعلومات، ثم قمنا بتطبيق استمارات الاستبيان التي تم عرضها على الأستاذ المشرف لتعديلها، حيث تم توزيع استمارة الاستبيان على مدربي الأندية سالفه الذكر ، وتم شرح استمارة الاستبيان وطلب الإجابة من المديرين ، كل فرد على قدر فهمه السؤال، واختيار نوع الاقتراح الذي يعبر عن رأيه أكثر، ثم تم مراجعة إجابات الأسئلة والتأكد من أنهم أجابوا على جميع الأسئلة وسجلوا جميع البيانات.

وقد تم توزيع الاستمارات واسترجاعها خلال نفس الوقت الذي وزعت فيه وهذا بهدف الوصول إلى الإجابات التلقائية من المديرين.

6- الأساليب الإحصائية :

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارات بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج المتحصل عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على أشكال نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة (فريد كامل أبو زينة، 2006، ص68) بـ:

$$س ← 100\%$$

$$ع ← x \quad \text{فإن } x = ع \times 100 / س$$

حيث أن x: النسبة المئوية.

س: عدد أفراد العينة .

ع : عدد الإجابات (عدد التكرارات).

معامل الارتباط بيرسون.

حساب الثبات: (معامل ألفا (α) لكرونباخ).

اختبار كا²



الفصل الرابع

عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

1- عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها.

2- مناقشة فرضيات الدراسة.



مناقشة الفرضية الأولى : للتدريب العقلي دور في تطوير الجانب البدني و الجانب المهاري للهجوم المعاكس عند رياضي مستوى العالي في الكراتي دو .

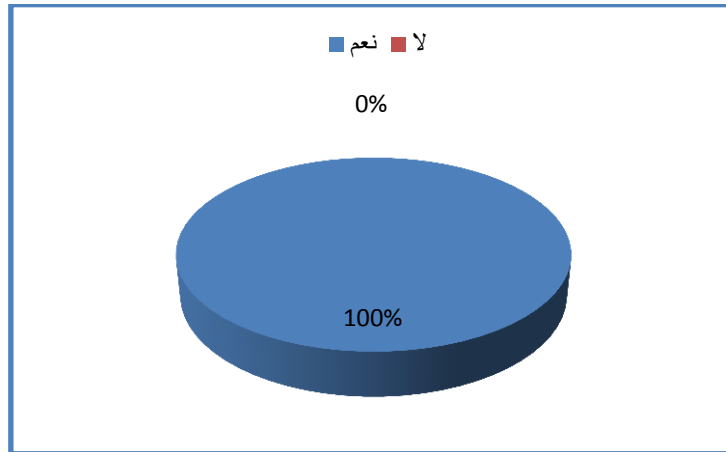
المحور الأول: التدريب العقلي وعمله على تطوير الجانب البدني و الجانب المهاري للهجوم المعاكس عند رياضي مستوى العالي في الكراتي دو .

السؤال : 01 : هل كنت لاعب سابق في الكراتي دو ؟

- الجدول رقم (06) يوضح ما إذا كان المبحوث لاعب سابق في الكراتي دو .

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	60	100%
لا	00	00%
المجموع	60	100%

من خلال بيانات الجدول (06) اعلاه نجد ان إجابات افراد العينة جميعها كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 60 أي بنسبة 100%. وهو ما يوضحه الشكل أدناه. وبالتالي نستنتج مما سبق ان الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة 100 % على أنهم كانوا لاعبين سابقين في الكراتي دو .



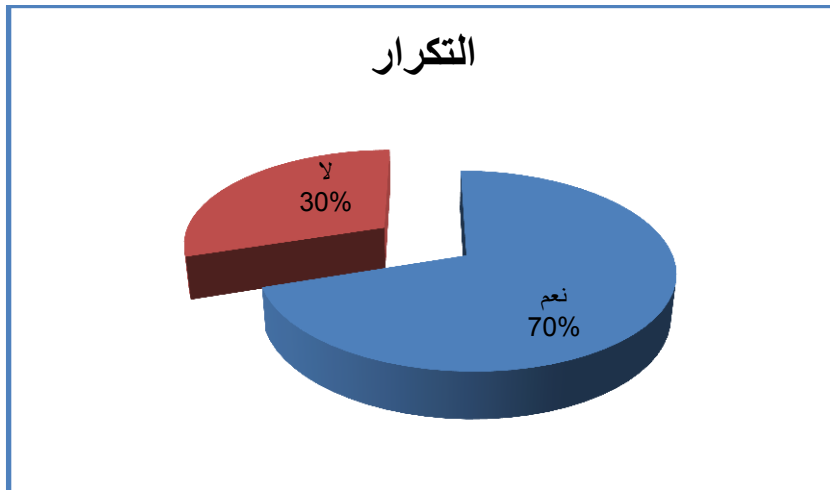
الشكل رقم 02: يوضح ما إذا كان المبحوث لاعب سابق في الكراتي دو

السؤال: 02 : هل تستخدمون التدريب العقلي أثناء التدريبات في رياضة الكراتي دو
- الجدول رقم (07) : يوضح مع إذا كان المبحوثون تستخدمون التدريب العقلي أثناء التدريبات في رياضة الكراتي دو

النسبة	التكرار	الإجابة
70%	42	نعم
30%	18	لا
100%	60	المجموع
م- الدلالة: 0.002	د- الحرية : 1	كا ² : 9.600

من خلال الجدول رقم 07: تبين لنا أن المبحوثين أجابوا لصالح نعم، أي أنهم يستخدمون التدريب العقلي أثناء التدريبات في رياضة الكراتي دو ، ما يوضحه الشكل أدناه.

نستنتج مما سبق ان الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون بنعم بنسبة 70 % و لا بنسبة 30 % أن أفراد العينة يؤكدون على أنهم يتسخدمون و لا يستخدمون التدريب العقلي أثناء التدريبات في رياضة الكراتي دو وعند اختبار كا² تبين لنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيمة كا² المحسوبة: 9.600، بدرجة حرية: 01، عند مستوى الدلالة 0.002، وهي قيمة أقل من 0.05، وبالتالي فهي دالة إحصائياً

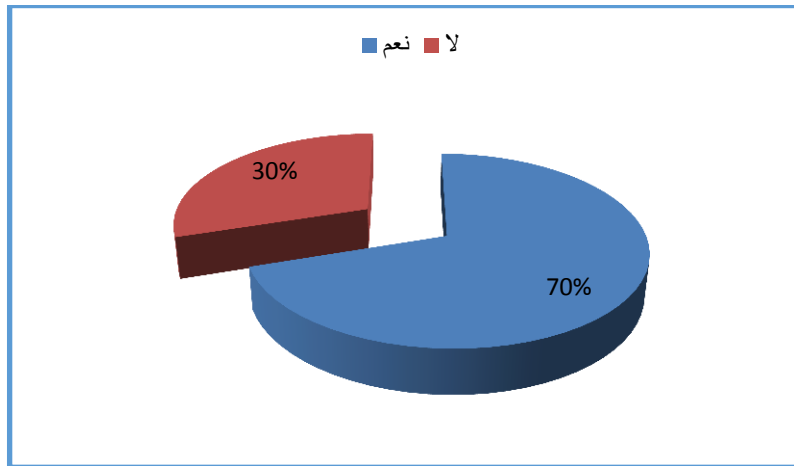


الشكل رقم 03: يوضح مع إذا كان المبحوثون تستخدمون التدريب العقلي أثناء التدريبات في رياضة الكراتي دو

السؤال: 03 : هل تلقيتم تكويننا خاصا في التدريب العقلي في رياضة الكراتي دو؟
 - الجدول رقم (08) : ما إذا كان المبحوثين يتلقون تكويننا خاصا في التدريب العقلي في رياضة الكراتي دو

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	42	70%
لا	18	30%
المجموع	60	100%
كا ² : 9.600	د- الحرية : 1	م- الدلالة: 0.002

من خلال بيانات الجدول (08) أعلاه تبين لنا أن المبحوثين أجابوا لصالح نعم، أي أنهم تلقوا تكوين خاص في التدريب العقلي في رياضة الكراتي دو، و هو ما يوضحه الشكل أدناه.
 نستنتج مما سبق ان الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون بنسبة 70 % اي أن أفراد العينة يؤكدون على أنهم تلقوا تكوين خاص في التدريب العقلي في رياضة الكراتي دو.
 وعند اختبار كا²، تبين لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيمة كا² المحسوبة 9.600، بدرجة حرية 1، عند مستوى الدلالة 0.002، وهو أقل من 0.005، وبالتالي فهو دال إحصائيا.

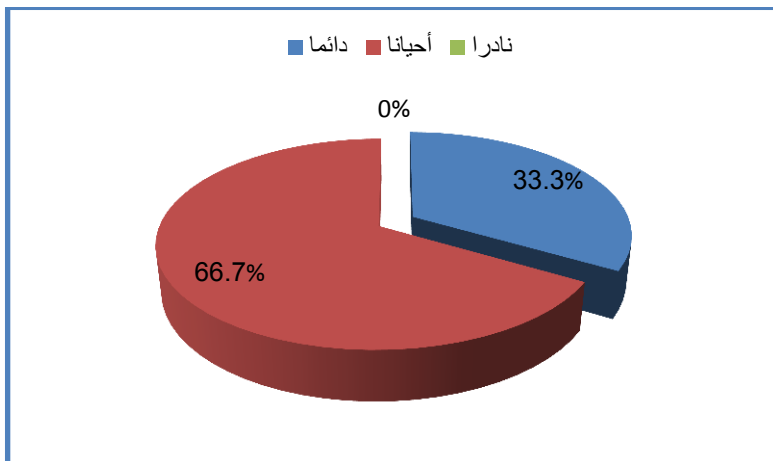


الشكل رقم 04 : يوضح ما إذا كان المبحوثين يتلقون تكويننا خاصا في التدريب العقلي في رياضة الكراتي دو

السؤال : 04 : هل تعتمدون على برنامج خاص للتدريب العقلي لتطوير الهجوم المعاكس في الكراتي دو
- الجدول رقم (09) : يوضح ما إذا كان المبحوثون يعتمدون على برنامج خاص للتدريب العقلي لتطوير الهجوم المعاكس في الكراتي دو.

الإجابة	التكرار	النسبة
دائما	20	33.3%
أحيانا	40	66.7%
نادرا	00	00%
المجموع	60	100%
كا ² : 6.667	د- الحرية : 2	م- الدلالة: 0.010

من خلال الجدول رقم: 09 نجد ان إجابات افراد العينة كانت لصالح أحيانا بقيم مشاهدة: 40 أي بنسبة 66.7% بينما بقية أفراد العينة ترى غير ذلك، حيث اتجهت لصالح دائما بقيم مشاهدة 20 ، بنسبة 33.3% ونادرا بقيم مشاهدة 00، بنسبة 00% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة 66,7% على أنهم يعتمدون على برنامج خاص للتدريب العقلي لتطوير الهجوم المعاكس في الكراتي دو.
وباختبار كا²، تبين لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيمة كا² المحسوبة : 6.667، بدرجة حرية 2، عند مستوى دلالة 0.010، وهو اقل من 0.05.

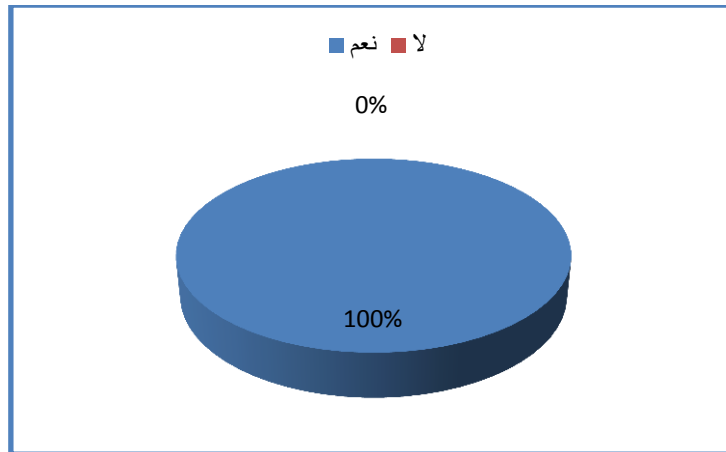


الشكل رقم 05: يوضح ما إذا كان المبحوثون يعتمدون على برنامج خاص للتدريب العقلي لتطوير الهجوم المعاكس في الكراتي دو.

السؤال : 05 : هل للحالة البدنية أثر على الهجوم المعاكس عند رياضي مستوى العالي في الكراتي دو ؟
الجدول رقم (10) : يوضح ما إذا كان للحالة البدنية أثر على الهجوم المعاكس عند رياضي مستوى العالي في الكراتي دو

النسبة	التكرار	الإجابة
100%	60	نعم
00%	00	لا
100%	60	المجموع

من خلال الجدول رقم (10) نجد ان إجابات افراد العينة جميعها كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة:60 أي بنسبة 100%. وهو ما يوضحه الشكل أدناه. وبالتالي: نستنتج مما سبق ان الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة 100 % على أن للحالة البدنية أثر على الهجوم المعاكس عند رياضي مستوى العالي في الكراتي دو.



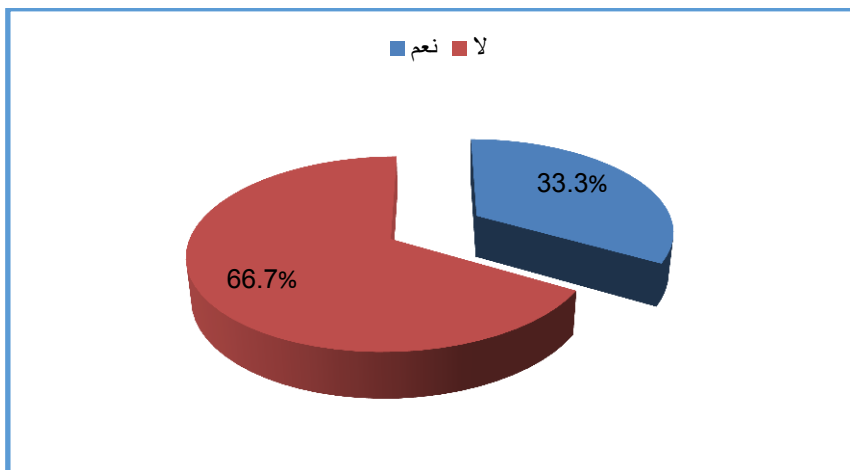
الشكل رقم 06: يوضح ما إذا كان للحالة البدنية أثر على الهجوم المعاكس عند رياضي مستوى العالي في الكراتي دو

السؤال : 06 : هل التدريب العقلي يعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة في الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكراتي دو ؟

- الجدول رقم (11) : يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة في الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكراتي دو .

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	20	33.3%
لا	40	66.7%
المجموع	60	100%
كا ² : 6.667	د- الحرية : 1	م- الدلالة: 0.010

من خلال الجدول رقم (11) نجد ان إجابات افراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: لا أي بنسبة 33.3% بينما بقية أفراد العينة ترى غير ذلك، حيث اتجهت لصالح نعم بقيم مشاهدة 20 ، بنسبة 33.3%. وهو ما يوضحه الشكل أدناه. نستنتج مما سبق ان الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة 66.7% على أن التدريب العقلي يعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة في الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكراتي دو . وعند اختبار كا²، تبين لنا أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيمة كا² المحسوبة : 6.667، بدرجة حرية 1، عند مستوى الدلالة 0.010، وهي قيمة أقل من 0.05، وبالتالي فهي دالة إحصائية.



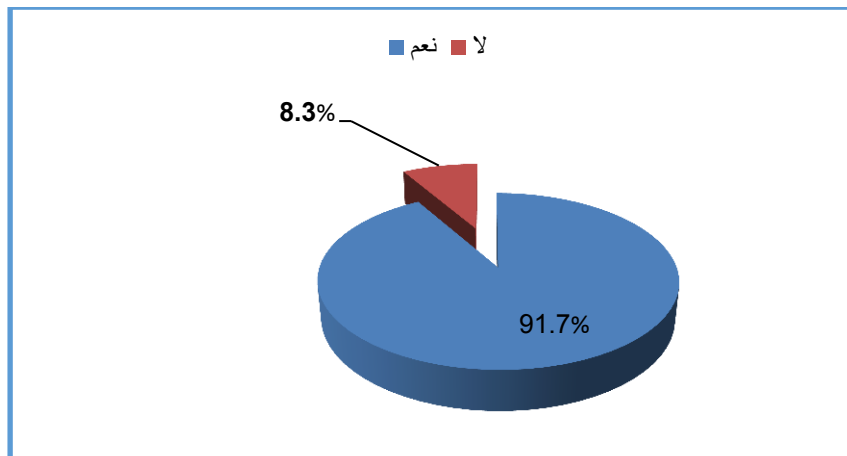
الشكل رقم: 07 : يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة في الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكراتي دو

السؤال: 07 : هل التدريب العقلي يعمل على تطوير سرعة رد الفعل في الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكراتي دو؟

- الجدول رقم (12) : يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على تطوير سرعة رد الفعل في الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكراتي دو

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	55	91.7%
لا	5	8.3%
المجموع	60	100%
كا ² : 41.667	د- الحرية : 1	م- الدلالة: 0.000

من خلال الجدول رقم : (12) نجد ان إجابات افراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 55 أي بنسبة 91.7% بينما بقية أفراد العينة ترى غير ذلك، حيث اتجهت لصالح لا بقيم مشاهدة 05 ، بنسبة 8.3%. وهو ما يوضحه الشكل أدناه. نستنتج مما سبق ان الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة 91.7% على أن التدريب العقلي يعمل على تطوير سرعة رد الفعل في الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكراتي دو. وعند اختبار كا²، تبين لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيمة كا² المحسوبة: 41.667، بدرجة حرية 1، بمستوى الدلالة 0.000، وهي قيمة أقل من 0.05، وبالتالي: فهو دال إحصائياً.



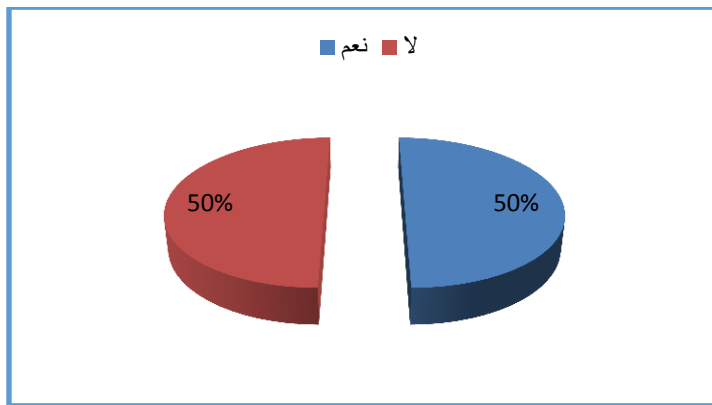
الشكل رقم 08 : يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على تطوير سرعة رد الفعل في الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكراتي دو

السؤال 08 : هل التدريب العقلي يعمل على قدرة لاعب كراتي دو على الاسترجاع بعد إجرائه لعدد كبير و متسلسل من المنافسات في الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكراتي دو ؟
 الجدول رقم (13) : يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على قدرة لاعب كراتي دو على الاسترجاع بعد إجرائه لعدد كبير و متسلسل من المنافسات في الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكراتي دو .

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	30	50%
لا	30	50%
المجموع	60	100%
كا ² : 0.000	د- الحرية: 1	م- الدلالة: 1.000

من خلال الجدول رقم (13) تبين لنا أن المبحوثين أجابوا بالتساوي، أي أن التدريب العقلي يعمل و لا يعمل على قدرة لاعب كراتي دو على الاسترجاع بعد إجرائه لعدد كبير و متسلسل من المنافسات في الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكراتي دو، ما يوضحه الشكل أدناه. نستنتج مما سبق ان الاتجاه العام للمستجوبين متساوي، بنعم بنسبة 50 % و لا بنسبة 50 % ، أي أن التدريب العقلي يعمل و لا يعمل على قدرة لاعب كراتي دو على الاسترجاع بعد إجرائه لعدد كبير و متسلسل من المنافسات في الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكراتي دو .

وعند اختبار كا² تبين لنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية، حيث وجدنا قيمة كا² المحسوبة: 0.000، بدرجة حرية 1، عند مستوى الدلالة 1.000، وهو أكبر من 0.005، وبالتالي فهي قيمة غير دالة إحصائية.



الشكل رقم 09: يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على قدرة لاعب كراتي دو على الاسترجاع بعد إجرائه لعدد كبير و متسلسل من المنافسات في الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكراتي دو

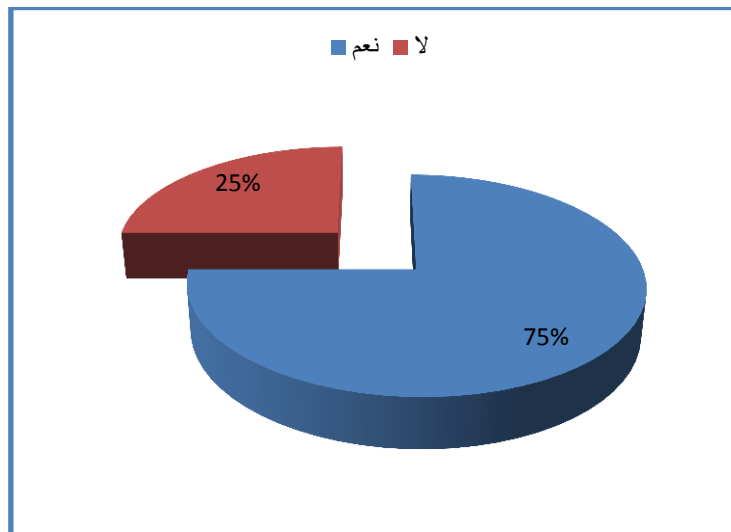
مناقشة الفرضية الثانية :

المحور الثاني : التدريب العقلي و عمله على تطوير الجانب التقني و الجانب الخططي للهجوم المعاكس عند رياضي مستوى العالي في الكراتي دو .

السؤال : 09 : هل التدريب العقلي يعمل على تطوير زمن التوقع الحركي للاعب المستوى العالي في الكراتي دو ؟
- الجدول رقم (14) : يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على تطوير زمن التوقع الحركي للاعب المستوى العالي في الكراتي دو .

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	45	75%
لا	15	25%
المجموع	60	100%
كا ² : 15.000	د- الحرية: 1	م- الدلالة: 0.000

من خلال الجدول رقم : (14) نجد ان إجابات افراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 45 أي بنسبة 75% بينما بقية أفراد العينة ترى غير ذلك، حيث اتجهت لصالح لا بقيم مشاهدة 15 ، بنسبة 25% ، وهو ما يوضحه الشكل أدناه. نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة 75% على أن التدريب العقلي يعمل على تطوير زمن التوقع الحركي للاعب المستوى العالي في الكراتي دو .
وعند اختبار كا²، تبين لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيمة كا² المحسوبة 15.000، بدرجة حرية 1، عند مستوى الدلالة 0.000، وهي قيمة أقل من 0.05 وبالتالي فهي دالة إحصائية.



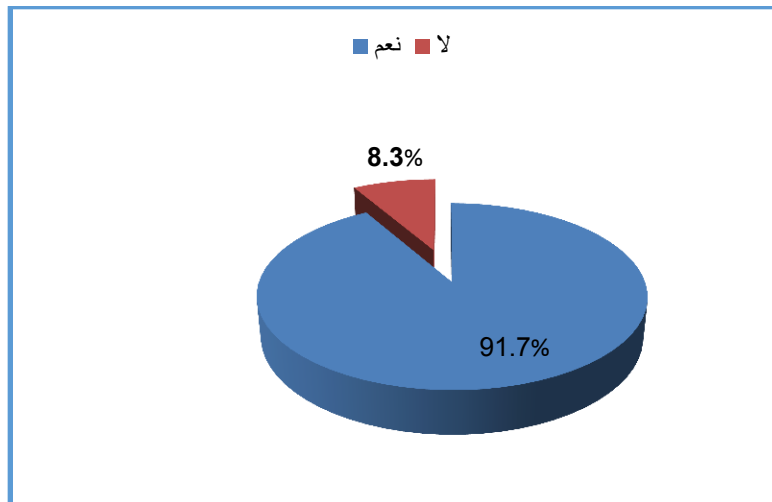
الشكل رقم 10: يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على تطوير زمن التوقع الحركي للاعب المستوى العالي في الكراتي دو

السؤال : 10 : هل التدريب العقلي يعمل على دقة الإدراك البصري للاعب المستوى العالي في الكراتي دو؟
الجدول رقم (15) : ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على دقة الإدراك البصري للاعب المستوى العالي في الكراتي دو

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	55	91.7%
لا	5	8.3%
المجموع	60	100%
كا ² : 41.667 د- الحرية : 1 م- الدلالة: 0.000		

من خلال الجدول رقم : (15) نجد ان إجابات افراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 55 أي بنسبة 91.7% بينما بقية أفراد العينة ترى غير ذلك، حيث اتجهت لصالح لا بقيم مشاهدة 05 ، بنسبة 8.3%. وهو ما يوضحه الشكل أدناه. نستنتج مما سبق ان الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة 91.7% على أن التدريب العقلي يعمل على دقة الإدراك البصري للاعب المستوى العالي في الكراتي دو.

وعند اختبار كا²، تبين لنا انه توجد فروق ذات دلالة احصائية، حيث كانت قيمة كا² المحسوبة: 41.667، بدرجة حرية 1، عند مستوى دلالة 0.000، وهي أقل من 0.05، وبالتالي فهي دالة إحصائية.

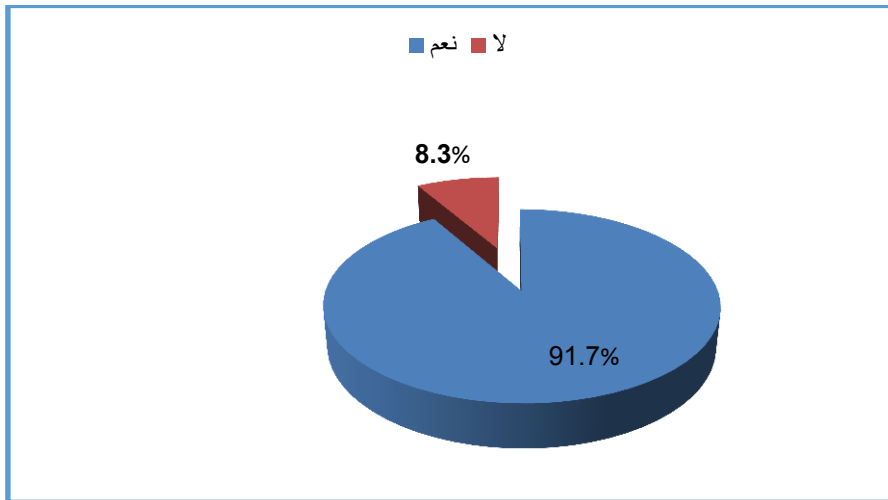


الشكل رقم: 11 : ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على دقة الإدراك البصري للاعب المستوى العالي في الكراتي دو

السؤال 11: هل التدريب العقلي يعمل على تطوير دقة الإدراك السمعي للاعب المستوى العالي في الكراتي دو؟
- الجدول رقم (16) : يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على تطوير دقة الإدراك السمعي للاعب المستوى العالي في الكراتي دو.

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	55	91.7%
لا	5	8.3%
المجموع	60	100%
كا ² : 41.667 د- الحرية : 1 م- الدلالة: 0.000		

من خلال الجدول رقم : (16) نجد ان إجابات افراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 55 أي بنسبة 91.7% بينما بقية أفراد العينة ترى غير ذلك، حيث اتجهت لصالح لا بقيم مشاهدة 05 ، بنسبة 8.3%. وهو ما يوضحه الشكل أدناه. نستنتج مما سبق ان الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة 91.7% على أن التدريب العقلي يعمل على تطوير دقة الإدراك السمعي للاعب المستوى العالي في الكراتي دو وعند اختبار كا²، تبين لنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيمة كا² المحسوبة: 41.667، بدرجة حرية 1، عند مستوى الدلالة 0.000، وهي أقل من 0.05، وبالتالي فهي دالة إحصائية.



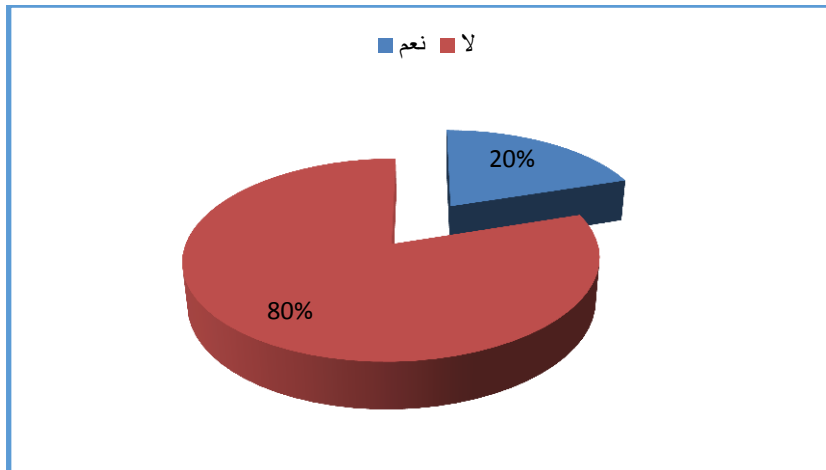
الشكل رقم: 12: يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على تطوير دقة الإدراك السمعي للاعب المستوى العالي في الكراتي دو

السؤال : 12 هل التدريب العقلي يعمل على الرفع من ردة الفعل المركب عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو ؟

الجدول رقم (17) : يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على الرفع من ردة الفعل المركب عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو.

النسبة	التكرار	الإجابة
20%	12	نعم
80%	48	لا
100%	60	المجموع
م- الدلالة: 0.000	د- الحرية : 1	كا: 21.600

من خلال الجدول رقم : (17) نجد ان إجابات افراد العينة كانت لصالح لا بقيم مشاهدة: 48 أي بنسبة 80% بينما بقية أفراد العينة ترى غير ذلك، حيث أجهت لصالح نعم بقيم مشاهدة 12 ، بنسبة 20%. وهو ما يوضحه الشكل أدناه. نستنتج مما سبق ان الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون بنسبة 80% على أن التدريب العقلي سائد في الرفع من ردة الفعل المركب عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو. وعند اختبار كا²، تبين لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث وجدنا قيمة كا² المحسوبة: 21.600، بدرجة حرية 1، عند مستوى الدلالة 0.000، وهي أقل من 0.05، وبالتالي فهي قيمة دالة إحصائية.



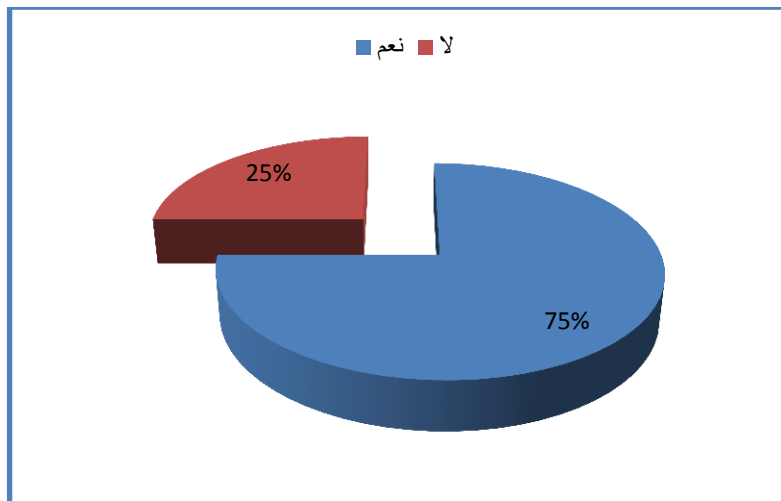
الشكل رقم: 13 : يوضح ما إذا كان هل التدريب العقلي يعمل على الرفع من ردة الفعل المركب عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو

السؤال : 13 هل التدريب العقلي يعمل على تسهيل فهم حركات الهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو ؟

- الجدول رقم (18) : ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على تسهيل فهم حركات الهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو .

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	45	75%
لا	15	25%
المجموع	60	100%
كا ² : 15.000	د- الحرية: 1	م- الدلالة: 0.000

من خلال الجدول رقم : (18) نجد ان إجابات افراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 45 أي بنسبة 75% بينما بقية أفراد العينة ترى غير ذلك، حيث اتجهت لصالح لا بقيم مشاهدة 15 ، بنسبة 25% ، وهو ما يوضحه الشكل أدناه. نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة 75% على التدريب العقلي يعمل على تسهيل فهم حركات الهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو . وعند اختبار كا²، تبين لنا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيمة كا² المحسوبة : 15.000، بدرجة حرية 1، عند مستوى الدلالة 0.000، وهي قيمة أقل من 0.05، وبالتالي فهي دالة إحصائية.



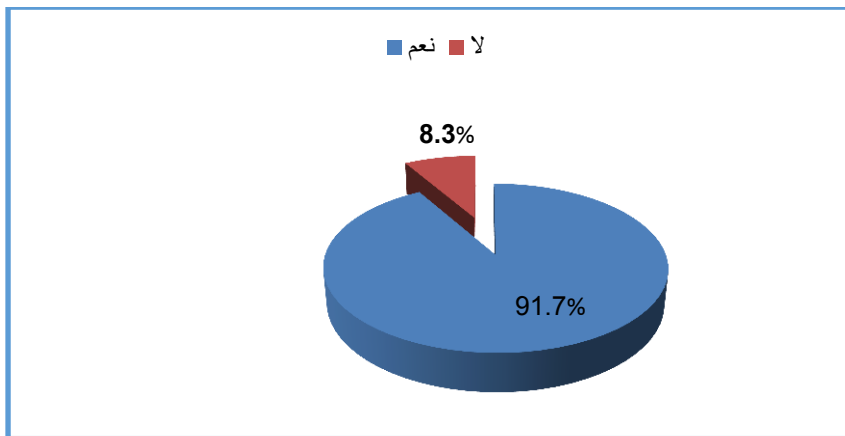
الشكل رقم 14: هل التدريب العقلي يعمل على تسهيل فهم حركات الهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو

السؤال : 14 : هل التدريب العقلي يعمل على تسهيل تعلم الحركات المركبة للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو ؟.

الجدول رقم (19) : يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على تسهيل تعلم الحركات المركبة للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	55	91.7%
لا	5	8.3%
المجموع	60	100%
كا ² : 41.667		د- الحرية : 1 م- الدلالة: 0.000

من خلال الجدول رقم (19) نجد ان إجابات افراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 55 أي بنسبة 91.7% بينما بقية أفراد العينة ترى غير ذلك، حيث اتجهت لصالح لا بقيم مشاهدة 05 ، بنسبة 8.3%. وهو ما يوضحه الشكل أدناه. نستنتج مما سبق ان الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة 91.7% على أن التدريب العقلي يعمل على تسهيل تعلم الحركات المركبة للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو. وعند اختبار كا²، تبين لنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيمة كا² المحسوبة: 41.667، بدرجة حرية 1، عند مستوى الدلالة 0.000، وهي أقل من 0.05، وبالتالي فهي دالة إحصائية.



الشكل رقم: 15 : التدريب العقلي يعمل على تسهيل تعلم الحركات المركبة للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو

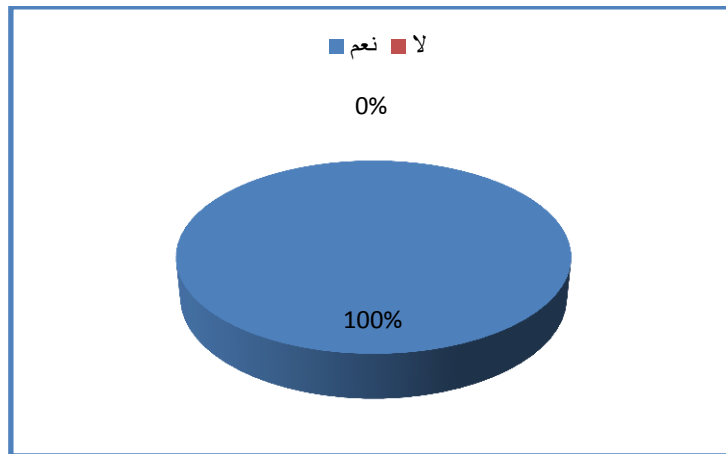
السؤال : 15 : هل التدريب العقلي يعمل على تنمية دقة الملاحظة و المراقبة لحركات الخصم للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو ؟

الجدول رقم: 20 ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على تنمية دقة الملاحظة و المراقبة لحركات الخصم للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو .

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	60	100%
لا	00	00%
المجموع	60	100%

من خلال الجدول رقم : (20) نجد ان إجابات افراد العينة جميعها كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة:60 أي بنسبة 100%. وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

نستنتج مما سبق ان الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة 100 % على أن التدريب العقلي يعمل على تنمية دقة الملاحظة و المراقبة لحركات الخصم للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو .



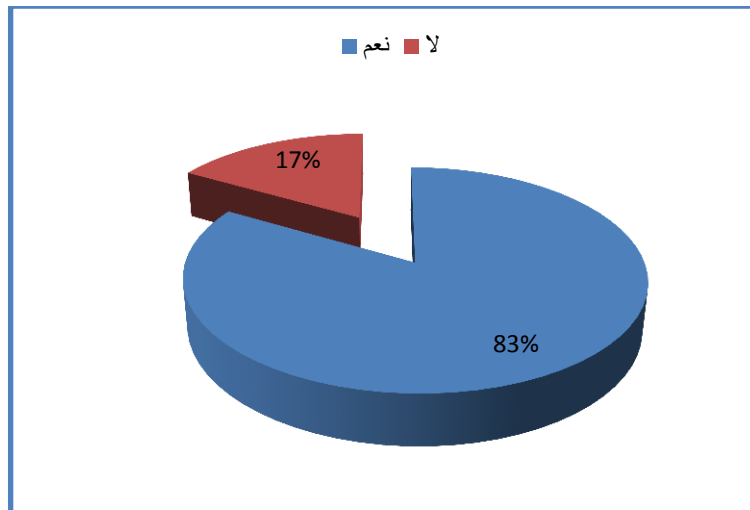
الشكل رقم 16: ما إذا كان التدريب العقلي يعمل على تنمية دقة الملاحظة و المراقبة لحركات الخصم للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو

السؤال : 16: هل التدريب العقلي يرفع من الادراك الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو ؟.

الجدول رقم (21) : ما إذا كان التدريب العقلي يرفع من الادراك الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو .

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	50	83.3%
لا	10	16.7%
المجموع	60	100%
كا ² : 26.667	د- الحرية : 1	م- الدلالة: 0.000

من خلال الجدول رقم (21) نجد ان إجابات افراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 50 أي بنسبة 83.3% بينما بقية أفراد العينة ترى غير ذلك، حيث اتجهت لصالح لا بقيم مشاهدة 10 ، بنسبة 16.7% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. نستنتج مما سبق ان الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة 83.3% على أن التدريب العقلي يرفع من الادراك الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو . وعند اختبار كا²، تبين لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيمة كا² المحسوبة: 26.667، بدرجة حرية 1، عند مستوى الدلالة 0.000، وهي أقل من 0.05، وبالتالي فهي قيمة دالة إحصائية.



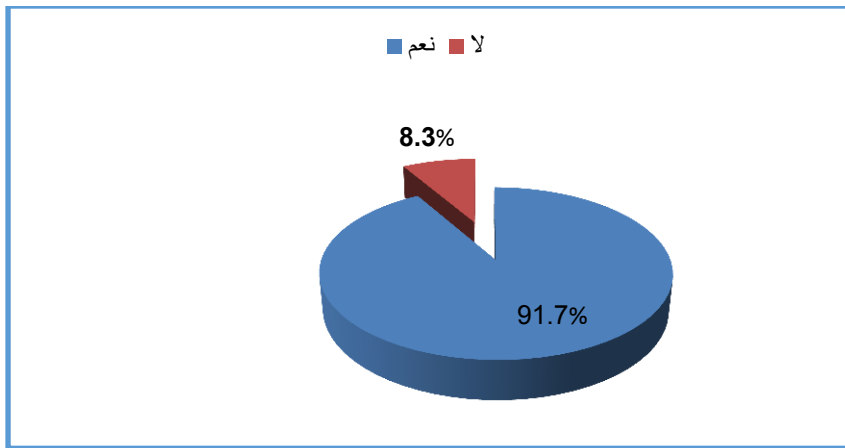
الشكل رقم: 17 ما إذا كان هل التدريب العقلي يرفع من الادراك الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو

السؤال : 17 : هل التدريب العقلي يسهل من عملية التوقع الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو ؟

- الجدول رقم (22) : يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يسهل من عملية التوقع الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو .

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	55	91.7%
لا	5	8.3%
المجموع	60	100%
كا ² : 41.667		د- الحرية : 1 م- الدلالة: 0.000

من خلال الجدول رقم : (22) نجد ان إجابات افراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 55 أي بنسبة 91.7% بينما بقية أفراد العينة ترى غير ذلك، حيث اتجهت لصالح لا بقيم مشاهدة 05 ، بنسبة 8.3%. وهو ما يوضحه الشكل أدناه. نستنتج مما سبق ان الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة 91.7% على أن التدريب العقلي يسهل من عملية التوقع الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو . وعند اختبار كا²، تبين لنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيمة كا² المحسوبة: 41.667، بدرجة حرية 1، عند مستوى الدلالة 0.000، وهي أقل من 0.05، وبالتالي فهي دالة إحصائية.



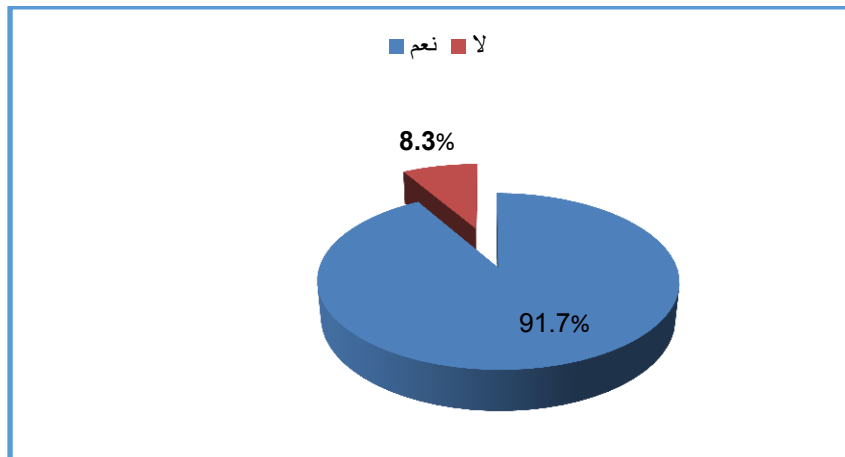
الشكل رقم: 18 : هل التدريب العقلي يسهل من عملية التوقع الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو

السؤال : 18 : هل التدريب العقلي يسهل من عملية اتخاذ القرار الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو ؟.

الجدول رقم (23) : ما إذا كان التدريب العقلي يسهل من عملية اتخاذ القرار الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو .

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	55	91.7%
لا	5	8.3%
المجموع	60	100%
كا ² : 41.667 د- الحرية : 1 م- الدلالة: 0.000		

من خلال الجدول رقم : (23) نجد ان إجابات افراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 55 أي بنسبة 91.7% بينما بقية أفراد العينة ترى غير ذلك، حيث اتجهت لصالح لا بقيم مشاهدة 05 ، بنسبة 8.3%. وهو ما يوضحه الشكل أدناه. نستنتج مما سبق ان الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة 91.7% على أن التدريب العقلي يسهل من عملية اتخاذ القرار الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو . وعند اختبار كا²، تبين لنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيمة كا² المحسوبة: 41.667، بدرجة حرية 1، عند مستوى الدلالة 0.000، وهي أقل من 0.05، وبالتالي فهي دالة إحصائية.



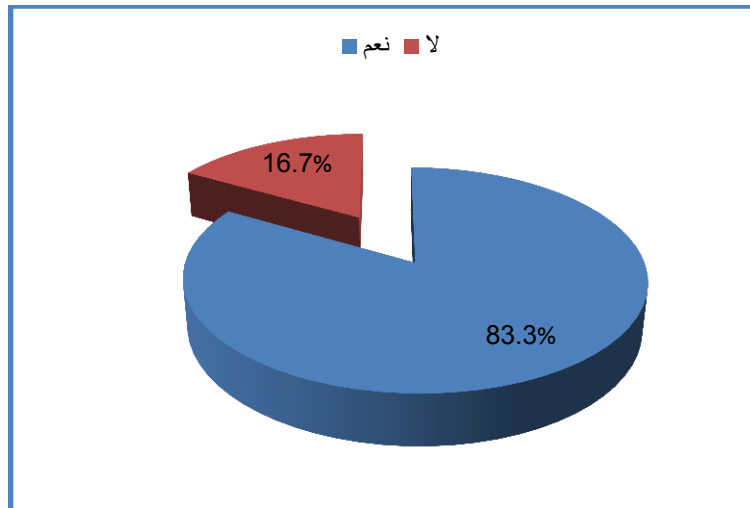
الشكل رقم: 19 : ما إذا كان التدريب العقلي يسهل من عملية اتخاذ القرار الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو

السؤال 19: هل التدريب العقلي يسهل من عملية السلوك و الذكاء الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو؟

الجدول رقم (24): يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يسهل من عملية السلوك و الذكاء الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو.

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	50	83.3%
لا	10	16.7%
المجموع	60	100%
كا ² : 26.667	د- الحرية : 1	م- الدلالة: 0.000

من خلال الجدول رقم (24) نجد ان إجابات افراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 50 أي بنسبة 83.3% بينما بقية أفراد العينة ترى غير ذلك، حيث اتجهت لصالح لا بقيم مشاهدة 10 ، بنسبة 16.7% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. نستنتج مما سبق ان الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة 83.3% على أن التدريب العقلي يسهل من عملية السلوك و الذكاء الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو وعند اختبار كا²، تبين لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيمة كا² المحسوبة: 26.667، بدرجة حرية 1، عند مستوى الدلالة 0.000، وهي أقل من 0.05، وبالتالي فهي قيمة دالة إحصائية.



الشكل رقم: 20: يوضح ما إذا كان التدريب العقلي يسهل من عملية السلوك و الذكاء الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو

1- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

✓ مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

بعد الاطلاع على نتائج الاستبيان الذي قدم الى لاعبي أندية القسم الثاني هواة المنتمية لولاية المسيلة من أجل معرفة صدق هذه الفرضية، والتي صيغت على النحو التالي: " التدريب العقلي و عمله على تطوير الجانب البدني و الجانب المهاري للهجوم المعاكس عند رياضي مستوى العالي في الكراتي دو .
- حيث احتوت الفرضية الأولى ثمانية أسئلة مرقمة من (1) إلى (8).

بعد عملية فرز وترتيب وتحليل النتائج المتحصل عليها إحصائيا من الجدول رقم (06) الذي يتمحور حول لاعب سابق في الكراتي دو حيث وجدنا أن نسبة 100% كانوا لاعبين سابقين في الكراتي دو .
من خلال الجدول رقم 07: تبين لنا أن المبحوثين أحابوا لصالح نعم، أي أنهم يستخدمون التدريب العقلي أثناء التدريبات في رياضة الكراتي دو حيث قدرت نسبته 70 % ، حيث كانت قيمة χ^2 المحسوبة: 9.600، بدرجة حرية: 01، عند مستوى الدلالة 0.002، وهي قيمة أقل من 0.05، وبالتالي فهي دالة إحصائيا.
ومن خلال نتائج الجدول رقم (08) الذي يتمحور حول اذا تلقوا تكويننا خاصا في التدريب العقلي في رياضة الكراتي دو حيث وجدنا أن جل المبحوثين يتلقون تكويننا خاصا في التدريب العقلي في رياضة الكراتي دو ، حيث قدرت نسبته 70%، حيث كانت قيمة χ^2 المحسوبة 9.600، بدرجة حرية 1، عند مستوى الدلالة 0.002، وهو أقل من 0.005، وبالتالي فهو دال إحصائيا .

ومن خلال الجدول رقم (09) الذي يتمحور حول اعتماد الرياضيين على برنامج خاص ، حيث وجدنا أن نسبة 60% يقولون بأنهم يعتمدون على برنامج خاص للتدريب العقلي لتطوير الهجوم المعاكس لدى رياضي الكراتي دو ، في حين أن نسبة 20% يؤكدون على أنهم يعتمدون على برنامج خاص للتدريب العقلي لتطوير الهجوم المعاكس لدى رياضي الكراتي، وباختبار χ^2 ، تبين لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيمة χ^2 المحسوبة : 6.667، بدرجة حرية 2، عند مستوى دلالة 0.010، وهو اقل من 0.05.

* وكما اتضح لنا من خلال الجدول رقم (12) الذي تمحور اذا ما كان للتدريب العقلي يعمل على تطوير سرعة رد الفعل في الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكراتي دو، وعند اختبار χ^2 ، تبين لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيمة χ^2 المحسوبة: 41.667، بدرجة حرية 1، بمستوى الدلالة 0.000، وهي قيمة أقل من 0.05، وبالتالي: فهو دال إحصائيا.

ومن خلال النتائج توصلنا إلى أن " للتدريب العقلي دور في تطوير الجانب البدني و الجانب المهاري للهجوم المعاكس عند رياضي مستوى العالي في الكراتي دو " ، وعليه نستنتج أن الفرضية الأولى قد تحققت.

2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

✓ مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

بعد الاطلاع على نتائج الاستبيان الذي قدم الى لاعبي أندية القسم الثاني هواة المنتمية لولاية المسيلة من أجل معرفة صدق هذه الفرضية، والتي صيغت على النحو التالي: **التدريب العقلي و عمله على تطوير الجانب التقني و الجانب الخططي للهجوم المعاكس عند رياضي مستوى العالي في الكراتي دو.**

- حيث احتوت الفرضية الأولى ثمانية أسئلة مرقمة من (9) إلى (19).

بعد عملية فرز وترتيب وتحليل النتائج المتحصل عليها إحصائيا من الجدول رقم (14) الذي يتمحور حول التدريب العقلي يعمل على تطوير زمن التوقع الحركي للاعب المستوى العالي في الكراتي دو حيث وجدنا أن نسبة 75% كانوا يعملون على تطوير زمن التوقع الحركي في التدريب العقلي، وعند اختبار كا²، تبين لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيمة كا² المحسوبة 15.000، بدرجة حرية 1، عند مستوى الدلالة 0.000، وهي قيمة أقل من 0.05 وبالتالي فهي دالة إحصائيا.

* من خلال الجدول رقم (15): تبين لنا أن المبحوثين أجابوا لصالح نعم، أي التدريب العقلي يعمل على دقة الإدراك البصري للاعب المستوى العالي في الكراتي دو حيث قدرت نسبته % 91.7، وعند اختبار كا²، تبين لنا انه توجد فروق ذات دلالة احصائية، حيث كانت قيمة كا² المحسوبة: 41.667، بدرجة حرية 1، عند مستوى دلالة 0.000، وهي أقل من 0.05، وبالتالي فهي دالة إحصائيا.

* ومن خلال نتائج الجدول رقم (16) الذي يتمحور حول التدريب العقلي يعمل على دقة الإدراك السمعي للاعب المستوى العالي في الكراتي دو حيث وجدنا أن جل المبحوثين يتلقون تكويننا خاصا في التدريب العقلي و عمله على دقة الإدراك السمعي في رياضة الكراتي دو ، حيث قدرت نسبته % 91.7، وعند اختبار كا²، تبين لنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيمة كا² المحسوبة: 41.667، بدرجة حرية 1، عند مستوى الدلالة 0.000، وهي أقل من 0.05، وبالتالي فهي دالة إحصائيا .

* ومن خلال الجدول رقم (18) الذي يتمحور حول التدريب العقلي يعمل على تسهيل فهم حركات الهجوم المعاكس للاعب المستوى العالي في الكراتي ، حيث وجدنا أن نسبة 75% يقولون أن التدريب العقلي يسهل على فهم حركات الهجوم المعاكس لرياضي الكرتي دو، وعند اختبار كا²، تبين لنا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيمة كا² المحسوبة : 15.000، بدرجة حرية 1، عند مستوى الدلالة 0.000، وهي قيمة أقل من 0.05، وبالتالي فهي دالة إحصائيا.

* ومن خلال الجدول رقم (18) الذي يتمحور حول التدريب العقلي يعمل على تسهيل تعلم حركات المركبة للهجوم المعاكس للاعب المستوى العالي في الكراتي ، حيث وجدنا أن نسبة %91.7 يتعلمون حركات المركبة للهجوم المعاكس، وعند اختبار كا²، تبين لنا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيمة كا² المحسوبة : 15.000، بدرجة حرية 1، عند مستوى الدلالة 0.000، وهي قيمة أقل من 0.05، وبالتالي فهي دالة إحصائيا.

* وكما اتضح لنا من خلال الجدول رقم (20) الذي تمحور اذا ما كان التدريب العقلي يعمل على تنمية دقة الملاحظة و المراقبة لحركات الخصم للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو حيث وجدنا نسبة 100% يعملون على تنمية دقة الملاحظة و المراقبة لحركات الخصم للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو.

* ومن خلال الجدول رقم (21) الذي يتمحور حول هل التدريب العقلي يرفع من الادراك الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو، حيث وجدنا أن نسبة 83% يقولون أن التدريب العقلي يرفع من الادراك الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو، وعند اختبار كا²، تبين لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيمة كا² المحسوبة: 26.667، بدرجة حرية 1، عند مستوى الدلالة 0.000، وهي أقل من 0.05، وبالتالي فهي قيمة دالة إحصائية.

ومن خلال النتائج توصلنا إلى أن " للتدريب العقلي دور في تطوير الجانب التقني و الجانب الخططي للهجوم المعاكس عند رياضي مستوى العالي في الكراتي دو " ، وعليه نستنتج أن الفرضية الثانية قد تحققت.

من خلال مناقشة نتائج الفرضية الأولى و الفرضية الثانية يمكننا القول أن الفرضية الرئيسية قد تحققت.



الفصل الخامس

إستنتاجات وإقتراحات

- 1- استنتاجات عامة.
 - 2- اقتراحات.
 - 3- الآفاق المستقبلية للدراسة.
- المراجع المعتمدة.
الملاحق.
ملخص الدراسة.

1- استنتاجات عامة :

الإستنتاج العام:

يمكننا تلخيص النتائج التي توصلنا إليها ضمن هذه الدراسة في البنود التالية:

- ❖ تطبيق برنامج للتدريب العقلي له تأثير فعال في تطوير مستوى التصور العقلي عند رياضيي النخبة للكراتيه دو .
- ❖ هناك علاقة طردية إيجابية بين التدريب العقلي و تطوير مهارة الهجوم المضاد عند رياضيي النخبة الوطنية للكراتيه دو .
- ❖ تنمية قدرات التصور العقلي عند رياضيي الكراتيه دو باستعمال التدريب العقلي المبرمج و المنتظم له انعكاس ايجابي في تطوير مهارة الهجوم المعاكس لرياضيي المستوى العالي للكراتيه دو .
- ❖ يمكن تطوير مستوى التصور العقلي البصري باستعمال التدريب العقلي .
- ❖ يمكن تطوير مستوى التصور العقلي السمعي باستعمال التدريب العقلي .
- ❖ يمكن تطوير مستوى التصور العقلي احسي حركي باستعمال التدريب العقلي .
- ❖ التدريب العقلي ينمي درجة الوعي بالحالة الانفعالية عند رياضيي الكراتيه .
- ❖ التدريب العقلي يزيد في قدرة لاعب الكراتيه في التحكم في التصور .
- ❖ مهارة الهجوم المعاكس تبلغ مستواها عند الرياضي عندما يكون هذا الأخير ملما بجميع الأسس و المعارف التي تمكنه من الإستعمال الجيد لمهارة التدريب العقلي .
- ❖ مهارة الهجوم المعاكس تبلغ مستواها عند الرياضي عندما يكون هذا الأخير ملما بجميع الأسس و المعارف التي تمكنه من الإستعمال الجيد لمهارة التدريب العقلي .
- ❖ تعدد الحواس يجعل الرياضي يتحكم بدقة في أداء الهجوم المعاكس .

2 - اقتراحات:

- نظرا للدور البالغ الأهمية الذي لعبه التدريب العقلي في تنمية وتطوير الهجوم المعاكس لرياضيي الكراتي دو، فإنه من الضروري الاهتمام بهذا الجانب خاصة من طرف المشرفين بصفة مباشرة على إعداد وتكوين الرياضيين وعلى ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث في هذا البحث نقترح مايلي:
- ✓ ضرورة تكوين المدربين تكويننا جيدا خاصة تكوينهم في التدريب العقلي للتعرف على الأساليب العلمية .

- ✓ إتباع طرق عصرية في تحضير الرياضيين وخاصة الجانب البدني والمهاري.
- ✓ ضرورة إدخال المدربين في دورات تأهيلية خاصة.
- ✓ الاهتمام بتطوير مهارة الهجوم المعاكس التي يحتاج رياضي كراتي دو.
- ✓ تخصيص حصص نظرية لتدريس وتوضيح المراحل التي يتم فيها تحسين مهارة الهجوم المعاكس في كراتي دو.
- ✓ إدخال المدربين في تربصات وطنية ودولية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي.
- ✓ توفير مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها وكل الإمكانيات للرياضيين والتي تعمل على تطوير وتنمية قدراتهم البدنية.
- ✓ إتباع الطرق العلمية في التدريب العقلي.

3- الآفاق المستقبلية للدراسة :

- 1- التأكد على استعمال التصور العقلي مع التدريب المهاري له في عملية تسريع التدريب.
- 2- تشجيع الرياضيين على التدريب على التصور العقلي في أوقات غير اوقات التدريب (الوقت الشخصي للاعب).
- 3- إدراج برامج التدريب العقلي ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب يؤدي للإرتقاء أكثر في الاداء المهاري لرياضيي المستوى العالي للكراتيه.
- 4- استعمال التصور العقلي قبل أداء أي مهارة حركية يؤدي إلى تصورها.
- 5- إن ضرورة وجود متخصصين في علم النفس الرياضي للعمل مع فرق النخبة الوطنية، و الفريق الوطني للكراتيه دون يؤدي إلى رفع مستوى الأداء الرياضي في المنافسات الوطنية و الدولية.
- 6- من الضروري إجراء دراسات مشابهة على رياضات أخرى و على مهارات حركية رياضة أخرى.

المصادر والمراجع



- المراجع والمصادر باللغة العربية:

- 1- أبو العلا عبد الفتاح، حمد حسن علاوي فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي 1988.
- 2- أحمد محمود محمد ابراهيم، مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية لرياضة الكراتي، 1995.
- 3- أسامة كامل راتب ، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي 1997.
- 4- أسامة كامل راتب، التدريب في المهارات العقلية - تطبيقات في المجال الرياضي-، ط1، دار الفكر العربي، 1994.
- 5- أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- 6- ألمانجد في اللغة العربية والإعلام ، دار المشرق، لبنان، 1987.
- 7- أماندلاوي ، قاسم ووجيه محبوب، مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1982.
- 8- بحوش عمار ن د.الدنييات محمد ، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، 2001.
- 9- التكريتي ، وديع ياسين والعبدي ، حسن محمد عبد، التطبيقات الإحصائية و استعمال الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.
- 10- جابر عبد الحميد ، سيكولوجية التعلم ونظريات التعلم، دار النهضة العربية، ط3، القاهرة ، 1976.
- 11- رجب العجبي ، فن الكراتي، دار الشام، 1998.
- 12- عبد الستار ابراهيم ، الاكتئاب واضطرابات العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، الكويت ، 1988.
- 13- عبد الله حسين اللامي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، جامعة القادسية، مطبعة اللطيف، 2002.
- 14- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيق - ط9، الإسكندرية ، منشأة المعارف، 1999.
- 15- عقيل الكاتب ، الكرة الطائرة- التدريب والخطط الجماعية- ، ج1 بغداد ، مطبعة الجامعة، 1988.
- 16- عنايات محمد أحمد، مناهج وطرق تدريس التربية، ط1، بيروت، المكتبة الأموية، 1983.
- 17- فؤاد السيد البهي، علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، 1980.
- 18- قاسم المندلاوي، ومحمود الشاطي، التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، بغداد مطابع الجامعة، 1987.
- 19- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، القياس في كرة اليد، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980).
- 20- كورت ماينل. ترجمة عبد علي نصيف، التعلم الحركي، ط1 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر 1980.
- 21- لؤي غانم الصميدعي، البايوميكانيك والرياضة، الموصل ، مطابع الجامعة، 1987.
- 22- محمد العربي شمعون، التدريب العقلي الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، 1996.

- 23- محمد العربي شمعون، الجمال عبد النبي، التدريب العقلي في التنس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 24- محمد العربي شمعون، علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1999.
- 25- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل، اللعب والتدريب العقلي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
- 26- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1982.
- 27- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1987.
- 28- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1975.
- 29- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1988.
- 30- محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية، ج1، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي 1987.
- 31- محمد يوسف الشيخ، الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، نبع الفكر، مصر، 1975.
- 32- محمد يوسف الشيخ، ياسين صادق، فسيولوجيا الرياضة والتدريب، الإسكندرية، دار نبع الإسكندرية، 1969.
- 33- مروان عبد المجيد، الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، عمان مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001.
- 34- مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي التربوي، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- 35- مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1 القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- 36- مفتي ابراهيم حماد، المهارات الرياضية أسس التعلم والدليل المصور، مركز الكتاب للنشر مصر، 2002.
- 37- ممدوح عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- 38- نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي، التعلم الحركي، الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، 1989.
- 39- وجيه محبوب، التحليل الحركي والفيزيائي والفسلجي للحركات الرياضية، بغداد، المكتبة الوطنية، 1990.
- 40- وجيه محبوب، التعلم الحركي وجدولة التدريب، بغداد، مكتب العادل للطباعة الفنية، 2000.
- 41- وجيه محبوب، علم التطور الحركي منذ الولادة وحتى الشيخوخة، ط2، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1987.
- 42- وجيه محبوب، نظريات التعلم والتطور الحركي، عمان، دار وائل للطباعة والنشر، 2002.
- 43- يحيى كاظم النقيب، معالجة المعلومات وأنظمة الذاكرة المشتركة في الأداء المهاري، الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي، المملكة العربية السعودية، 1989.

الرسائل والمحاضرات باللغة العربية:

- [1] - إكيوان مراد، تقنيات الإسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، رسالة ماجستير ، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي ابراهيم ، جامعة الجزائر 2002.
- [2] افروجن نبيل ، تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، زرالدة، 2007، ص29.
- [3] شيماء أحمد كريم ، تطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثره في مستوى الأداء، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1987.
- [4] محمد أحمد علي منصر ، تسيير الاتحاديات الرياضية ومدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضي النخبة، رسالة ماجستير ، قسم التربية والرياضة، دالي ابراهيم ، جامعة الجزائر ، 2003.
- [5] علي سبهان صخي الكعبي، التوقع وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2004.

الرسائل والمحاضرات باللغة الأجنبية:

Psychologique de l'action motrice complexe LALAOUI BELKACEME ,La régulation Application technico-tactique en football, thèse de doctorat en EPS, Université d'alger ,1997.

المراجع والمصادر باللغة الأجنبية:

- 1- Adoul amara, karate-do ,la voia de la min vide,ed dahleb,1988.
- 2- Bruno Jeau, Yoga et training autogène, Revue Critique N°159.
- 3- FAMOSE J.P , Cognition et performance, INSEP , Publications, Paris 1993.
- 4- Martenz. Q. using , Mental Imagery to Enhance Intrinsimothation Journal of sport and Exercise psychology, No , 17, 1987.
- 5- Missoum Guy, La PNL Appliquée, Vigot, Paris, 1996.
- 6- Missoum .G, Guide du traininge Mental, PARIS , 1999.
- 7- Ostrander (Sheila) et schroeder (Lynn), op. cit, 1982.
- 8- J-Weinck, manuel d'entérinement, édition Vigot, 1997.
- 9- Mayfield Publishing Co, London. (1993).
- 10- R .Thmas, réussite sportive, Paris, 1978.
- 11- Weineck Jurgen, Manuel d'entraînement, 4ème éd , vigot , paris 2001.
- 12- Thomas raymonds, la préparation psychologique du sportif, (traduction Vigot) Paris 1993.

- الملاحق:

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص تحضير بدني وذهني

في إطار إنجاز بحث مكمل لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان " دورالتدريب العقلي في تطويرالهجوم المعاكس لدى لاعبي الكراتي دو " (دراسة ميدانية في ولاية سوق اهراس و أم البواقي و قلمة و تبسة).

نقدم لكم أعزائنا المدربين هذه الاستمارة الإستبائية للإجابة على أسئلتها ، علما أن نتائج هذه الاستمارة تبقى في غاية السرية و لا تستعمل إلا لأغراض علمية ، و شاكرين لكم حسن تعاونكم.

ملاحظة: تكون الإجابة على هذه الاستمارة الإستبائية بوضع العلامة (x) في الإجابة المختارة

المعلومات العامة عن المبحوث

* الجنس

أنثى

ذكر

السن:

مدة الممارسة:

1* هل كنت لاعب سابق في الكراتي دوا

لا

نعم

2* هل تستخدمون التدريب العقلي أثناء التدريبات في رياضة الكراتي دو

لا

نعم

3* هل تلقيتم تكويننا خاصا في التدريب العقلي في رياضة الكراتي دوا

لا

نعم

4* هل تعتمدون على برنامج خاص للتدريب العقلي لتطوير الهجوم المعاكس في الكراتي دوا

نادرا

أحيانا

دائما

5* هل للحالة البدنية أثر على الهجوم المعاكس عند رياضي مستوى العالي في الكراتي دو ؟ .

نعم لا

6* هل التدريب العقلي يعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة في الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكراتي دو ؟ .

نعم لا

7* هل التدريب العقلي يعمل على تطوير سرعة رد الفعل في الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكراتي دو؟

نعم لا

8* هل التدريب العقلي يعمل على قدرة لاعب كراتي دو على الاسترجاع بعد إجرائه لعدد كبير و متسلسل من المنافسات في الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكراتي دو ؟ .

نعم لا

9* هل التدريب العقلي يعمل على تطوير زمن التوقع الحركي للاعب المستوى العالي في الكراتي دو ؟ .

نعم لا

10* هل التدريب العقلي يعمل على دقة الإدراك البصري للاعب المستوى العالي في الكراتي دو ؟ .

نعم لا

11* هل التدريب العقلي يعمل على تطوير دقة الإدراك السمعي للاعب المستوى العالي في الكراتي دو ؟ .

نعم لا

12* هل التدريب العقلي يعمل على الرفع من ردة الفعل المركب عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو ؟ .

نعم لا

13* هل التدريب العقلي يعمل على تسهيل فهم حركات الهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو ؟ .

نعم لا

14* هل التدريب العقلي يعمل على تسهيل تعلم الحركات المركبة للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو ؟.

نعم لا

15* هل التدريب العقلي يعمل على تنمية دقة الملاحظة و المراقبة لحركات الخصم للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو ؟.

نعم لا

16* هل التدريب العقلي يرفع من الادراك الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو ؟.

نعم لا

17* هل التدريب العقلي يسهل من عملية التوقع الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو ؟.

نعم لا

18* هل التدريب العقلي يسهل من عملية اتخاذ القرار الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو ؟.

نعم لا

19* هل التدريب العقلي يسهل من عملية السلوك و الذكاء الخططي للهجوم المعاكس عند لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو ؟.

نعم لا

قائمة المحكمين :

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة
		جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
		جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
		جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
		جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
		جامعة الجزائر 3

