

أثر التصوّر الذهني على أداء بعض المهارات القتالية لدى لاعبي المنتخب الوطني الأردني للناشئين في رياضة الجودو

منال بنات^{1*}، أ.د. عايد زريقات².

¹ عمادة شؤون الطلبة، الجامعة الهاشمية.

² كلية علوم الرياضة، الجامعة الاردنية.

تاريخ القبول: 13- أيار-2025

تاريخ الاستلام: 17-كانون أول-2024

الملخص :

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر التصوّر الذهني على أداء بعض المهارات القتالية لدى لاعبي المنتخب الوطني الأردني للناشئين في رياضة الجودو، ولتحقيق ذلك، استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة على عينة تكونت من (10) لاعبين يمثلون فريق منتخب الناشئين للجودو الذكور، وشكلت عينة الدراسة 50% من مجتمع الدراسة، وقد اختيروا بالطريقة العمدية، واستخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية الآتية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (Paired Samples Test) للمقارنة بين القياس القبلي والبعدي لنفس المجموعة وللكشف عن أثر البرنامج التدريبي تم استخدام اختبار (T) للتعرف على الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين (التجريبية، والضابطة).

وأظهرت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي في أداء المهارات القتالية (تاي سبكي، كومي كاتا، كوزويتشي، ضبط الاداء، السيطرة على الخصم، تنسيق أداء المهارتين معاً، سرعة اداء المهارة خلال 10 ثوانٍ، التحكم في الخصم، وضع الرمي) ولصالح القياس البعدي، مما يشير إلى تأثير التصوّر الذهني على تحسين الأداء المهاري للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

وتوصي الباحثة بالاهتمام بالتدريب العقلي في أثناء التخطيط للخطط التدريبية طويلة الأمد، على أن يكون التدريب العقلي جزءاً أساسياً فيها، لرفع المستوى المهاري والبدني.

المقدمة وأهمية البحث :

شهدت السنوات الأخيرة تزايداً كبيراً في الاهتمام بعلم النفس الرياضي، إذ إنه يشهد توسعاً ملحوظاً، وأصبح يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلوم الرياضة الأخرى، فمعظم الأنشطة الرياضية تعتمد على مستوى الناشئين أساساً في مختلف النواحي البدنية والمهارية والعقلية، ويعتبر التصوّر الذهني ذا أهمية في الارتقاء بسرعة في تعلّم المهارات الرياضية، فأما الرياضيون، فإنهم يستعملونه استعمالاً نظامياً بقصد التدريب، ولإحياء دور مشابه للصور الحركية والتحكم فيها لتطوير القدرات المعرفية. غير أنّ فاعلية التصوّر الذهني مربوطة بقدرة الرياضي على التصوّر.

والتصوّر الذهني يعتبر أداة قوية في تعزيز أداء الرياضيين حيث يساهم في تحسين استجاباتهم النفسية والبدنية من خلال التدريب العقلي على تجسيد الحركات الحركية.

حيث يساعد التدريب العقلي على تصوّر صحيح لمراحل أداء المهارات الحركية، وهذا يؤدي إلى تطوير المهارة الحركية، وتحسين زمن المهارة والأداء، كما يعدّ التصوّر الذهني مهارة عقلية يمكن تعلّمها واكتسابها، وهو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب لهذه البرمجة. ولا يقتصر التصوّر الذهني على مجرد إعادة الصور للأحداث المناسبة، بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل، رغم أنّ التصوّر الذهني يعتمد على الذاكرة التي تستحضر صوراً عن تعدّد مهماتها (غريب ودغوبج، 2022).

وشهد التدريب العقلي في الأداء الرياضي الاعتراف بأهمية في الأداء الرياضي وزيادة كبيرة في السنوات الأخيرة (Fletcher & Hanton, 2018) وغالباً ما يواجه الرياضيون الذين يعملون على مستويات النخبة سيناريوهات عالية الضغط حيث تكون المرونة المعرفية والفتنة الاستراتيجية من العوامل الحاسمة في تحديد النجاح (Gucciardi et. al., 2018) ويتجلى هذا بشكل خاص في الرياضات القتالية، حيث يكون اتخاذ القرار في أجزاء من الثانية والمهارات الحركية الدقيقة أمراً بالغ الأهمية (Vealey, 2018).

أما التصوّر الذهني في المجال الرياضي، فهو ترجمة لتقديم أحد الأبعاد المهمة التي يعتمد عليها التدريب الرياضي الحديث في الارتقاء بمستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، إذ إنّ الإنجازات الرياضية العالمية تتطلب قدراً كبيراً من الاستخدامات العقلية (بوشناق، 2015).

وعليه، فإنّ القدرة على التصوّر الذهني من المتغيرات المهمة التي تؤثر في الأداء، إذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء، عن طريق مراجعة المهارات عقلياً، ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوّر الأسلوب الصحيح للأداء (زروقة، 2016).

وتتميز رياضة الجودو بمزيج من البراعة البدنية والبراعة الاستراتيجية تهيئ بيئة مثالية للتحقق من فاعلية التدريب العقلي. وتتطلب الطبيعة التكتيكية للجودو فهماً عميقاً لديناميكيات الخصم، والتحكم الحركي الدقيق، والقدرة على التكيف بسرعة مع الظروف المتغيرة (Franchini et. al., 2018). وبالتالي، فإنّ استكشاف تأثير التدريب العقلي في هذا السياق يبشّر بالخير لتعزيز فهمنا لكيفية قيام التدخلات المعرفية بتحسين الأداء في الرياضات المعقدة التي تتطلب جهداً بدنياً، الأداء الرياضي هو سمة متعددة الأبعاد هي نتيجة للتفاعل بين العناصر الفردية والبيئية وعناصر المهمة. إنّ فهم تباين الأداء بين الرياضيين يتطلب تبني وجهة نظر شمولية، والتي تأخذ في الاعتبار تكامل المستويات المتفاعلة على مستويات متعددة طوال الأداء (فرانشيني وآخرون، 2003). وذلك لأنّ طبيعة التباين معقدة وديناميكية ومتعددة الأبعاد، وهي رياضة قتال لاهوائية ومتقطعة في المقام الأول (فرانشيني وآخرون، 2011).

وقد ركّز هذا البحث على العديد من جوانب الأداء. فعلى سبيل المثال، البحث الذي أجراه (فرانشيني وآخرون، 2003) في تأثير أنواع مختلفة من التعافي بعد قتال الجودو على التخلص من لكتات الدم والأداء في الأنشطة اللاهوائية

المنقطعة التي تتطلب القوة. وتبحث دراسات أخرى في الاختلافات في الكتلة الخالية من الدهون وسمك العضلات في أماكن مختلفة، مما يوضح أهمية هذه الاختلافات في مستويات الأداء. وتشمل مستويات الأداء هذه السرعة والتوازن والانفجار بين لاعبي الجودو (كوبو وآخرون، 2006). وتركز رياضة الجودو بشدة على المكونات الأساسية مثل القوة، والوضعية المناسبة، والحركات الفعالة، والتوازن الجيد، فإن تعقيد حركات الجودو يجعلها أداة مفيدة لزيادة قوة العضلات المسؤولة عن الدعم الوضعي. ويتم تعرف الأداء في الرياضة كظاهرة متعددة العوامل تتأثر بالمهارات الحركية (فرانشيني وآخرون، 2012)، والعوامل الفنية والتكتيكية (فرانشيني وآخرون، 2008)، والإعداد العقلي (براندت وآخرون، 2019). بالإضافة إلى ذلك، تتأثر المهارات الحركية بالإعداد العقلي، وعندما يتعلق الأمر بالجودو، فإن القوة الانفجارية والقدرة على التحمل القوي هما من أهم السمات التي ترتبط بمستوى القدرة التنافسية التي يصل إليها كبار المنافسين. وترتبط كل من هذه الخصائص بالنجاح التنافسي. في حين أن القوة الانفجارية ضرورية لأنشطة الحركة الديناميكية، أو الدوران المفاجئ للجسم، أو القفزات، أو الركلات، أو التغييرات في الاتجاه، فإن قوة التحمل ضرورية للبناء المتكرر للقوة دون القصوى أثناء القتال، ومع ذلك، هناك حاجة إلى قوة انفجارية لأنشطة الحركة الديناميكية. عندما يتعلق الأمر بمجموعة واسعة من تمارين الحركة الديناميكية، فإن القوة الانفجارية هي عنصر أساسي. ويعدّ الفحص الشامل لأساليب تمارين المقاومة، بالإضافة إلى التغيرات الجسدية والجسمانية التي تحدث خلال نمو الرياضيين، مثالاً آخر على مدى تعقيد التدريب الرياضي. يقدم فريق التدريب، المدعوم من محترفين من مجموعة متنوعة من المجالات العلمية، منهجاً شاملاً لنمو الرياضي، وبالتالي تحويل الرياضي إلى مصدر مفيد للرؤى، ويعدّ التنبؤ بالنتائج في الرياضة، مثل ما إذا كان الفريق سيفوز أو يخسر أو يتعادل، مثالاً على التنبؤ الرياضي، والذي يُنظر إليه أحياناً على أنه مسألة تصنيف، نظراً لوجود عدد كبير من الخصائص التي يمكن استخدامها لغرض التنبؤ بالنتائج الرياضية في الجودو، فقد كان الدافع وراء دراستنا هو تحديد أهم المتنبئات للأداء الرياضي من خلال استخدام أساليب نمذجة الانحدار (فرانشيني وآخرون، 2011).

وفي دراسة زريقات ومجلي (2018) التي تطرقت إلى التعرف إلى مستوى الثقة بالنفس للاعبين المصابين بعد تأهيلهم طبياً، كذلك إلى أثر التصور الذهني في تحسين مستوى الثقة بالنفس عند هؤلاء اللاعبين، وأظهرت نتائج الدراسة أنّ مستوى الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة في الاختبار القبلي كان بدرجة متوسطة، وأنّ التصور الذهني طوّر من مستوى الثقة بالنفس لدرجة مرتفعة. وتطرقت دراسة (زين العابدين 2016) إلى التعرف إلى تأثير برنامج للتدريب العقلي في تعليم بعض المهارات المختارة في كرة اليد من طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة المسجلين في مسابقات كرة اليد "1"، أظهرت نتائج الدراسة أنّ برنامج التدريب العقلي ومشاهدة الفيديو يسهمان في زيادة فعالية التدريب المهاري للمهارات الحركية في كرة اليد لما له من أهمية في رفع مستوى الأداء المهاري. وفي نفس السياق أجرى (كونكانون وبرينجل 2012) دراسة تحديد عوامل التهديد للاعبين المصابين حالة تفصيلية ركزت على رياضي يبلغ من العمر 18 عاماً. وكان الغرض من البحث هو تحديد العوامل التي تشكّل خطراً على المشاركين المصابين، وخاصة أثناء عملية التحضير للأحداث الرياضية الكبيرة. خلال فترة الدراسة، تم استخدام نهج نوعي لاستكشاف الشبكة المعقدة من التحديات النفسية التي يواجهها الرياضيون أثناء خضوعهم لإعادة التأهيل. وقد سلطت النتائج الضوء على خطورة القضايا النفسية وأثبتت أهمية هذه المخاوف ضمن الإطار الأوسع لإعادة تأهيل الرياضيين وإعدادهم للأحداث الكبرى. من خلال تسليط الضوء على المشاكل العديدة التي يواجهها الرياضيون طوال فترة التعافي الحيوية، تقدّم هذه الدراسة إضافات كبيرة إلى مجموعة المعرفة المستمرة. وهذا يسلط الضوء على ضرورة استخدام نهج شامل يأخذ في الاعتبار الجوانب الجسدية والنفسية للحالة. وفي دراسة (جبنجزي، ريان، ريس شواب، ولورا، 2012) عن التدخل النفسي بعد الإصابات الرياضية واستكشف المجال المعقد للإدارة النفسية في أعقاب الإصابات الرياضية، والذي استخدم مزيجاً من أساليب البحث الكمية والنوعية، أظهرت الآثار المفيدة للعلاجات النفسية، وخاصة الاسترخاء والتخيل الذهني، في عملية تطوير التكيف النفسي وخفض مستويات القلق لدى

الرياضيين. وأبرزت النتائج أهمية إدراج الجوانب النفسية في برامج إعادة تأهيل الرياضيين. كما سلّطوا الضوء على إمكانية أن لا تعالج هذه العلاجات المشكلات النفسية الحادة فحسب، بل أيضًا للمساهمة في الصحة النفسية للرياضيين على المدى الطويل. وبالتالي، فإن نتائج هذا البحث تدعو إلى الاعتراف بالعلاجات النفسية وتنفيذها كمكونات مهمة للأساليب الشاملة لإعادة تأهيل الرياضيين.

وتتضح الأهمية أنه في عالم الرياضات القتالية، مثل الجودو، حظي دمج التصوّر الذهني باهتمام متزايد كعامل محوري يؤثر في تطوّر الرياضي وأدائه، وهذه الدراسة تساعد على استكشاف شامل للعلاقة المعقدة بين تدخلات التصوّر الذهني وتعزيز المهارات القتالية المحددة في سياق فريق الجودو الوطني للناشئين. وترتكز على المشهد المتطور لعلم النفس الرياضي، وتسعى إلى المساهمة برؤى دقيقة حول كيفية تأثير منهجيات التدريب المعرفي على ديناميكيات أداء نخبة رياضيي الجودو الناشئين، والاهتمام بتطوير المهارات القتالية لدى الفئة قيد الدراسة وإبراز الدور الجوهري للتدريب العقلي في تحسين بعض المهارات القتالية لدى لاعبي منتخب الناشئين للجودو، وتشجيع المختصين والقائمين على هذا العمل بتفعيل دور التدريب العقلي بصورة عامة والتصور الذهني بصورة خاصة جنباً إلى جنب مع التدريب البدني والمهاري لرفع مستوى المهارات القتالية.

ومنه حاولنا إبراز أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على تقنية التصوّر الذهني في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي منتخب الناشئين للجودو (اقل من 18 سنة) وذلك من أجل تكوين فرق متكاملة من جميع النواحي المذكورة وهذا ما حفّزنا الى اختيار هذا الموضوع.

مشكلة الدراسة :

في الآونة الاخيرة زاد الاهتمام بعلم النفس التطبيقي الرياضي، ولإظهار مدى أهميته في النشاط البدني والمهاري وتأثير العمليات العقلية على النواحي النفسية وربطها بالإمكانات الجسمانية واللياقة البدنية العالية. ومن خلال خبرتي في المجال الرياضي وممارسة الأنشطة الرياضية، والتخصص في تدريب بعض فرق الجامعات، جود برنامج تدريب متخصصة بالعمليات العقلية والتدريب العقلي لكنها غير مطبقة بالشكل الأمثل. وبعد اطلاعي على دراسات سابقة في هذا المجال، تبينّت مدى أهمية التدريب العقلي الذي من مجالاته التصوّر الذهني، مثل دراسة (محمد، 2022) والتي هدفت التعرف إلى تأثير التصوّر العقلي في تحسين الهجوم المعاكس لبعض الحركات المركبة "رانزوكوا-وازا" أثناء المنافسة لدى مصارعي الجيدو 15-17 سنة).

أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة التعرف الى:

1. مستوى أداء بعض المهارات القتالية (تاي سبكي، كومي كاتا، كوزويتشي، ضبط الاداء، السيطرة على الخصم، تنسيق اداء المهارتين معاً، سرعة أداء المهارة خلال 10 ثوانٍ، التحكّم في الخصم، وضع الرمي) لرياضة الجودو بين القياس القبلي والبعدى لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين للمجموعة الضابطة.
2. مستوى أداء بعض المهارات القتالية (تاي سبكي، كومي كاتا، كوزويتشي، ضبط الاداء، السيطرة على الخصم، تنسيق اداء المهارتين معاً، سرعة أداء المهارة خلال 10 ثوانٍ، التحكّم في الخصم، وضع الرمي) لرياضة الجودو بين القياس القبلي والبعدى لأثر استخدام البرنامج المقترح للتصوّر الذهني لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين للمجموعة التجريبية.

3. الفروق في القياس البعدي لأثر استخدام التصور الذهني على مستوى أداء بعض المهارات القتالية (تاي سبكي ، كومي كاتا، كوزويتشي، ضبط الاداء، السيطرة على الخصم، تنسيق أداء المهارتين معاً، سرعة أداء المهارة خلال 10 ثواني، التحكم في الخصم ، وضع الرمي) في رياضة الجودو لدى لاعبي المنتخب الوطني الناشئين للمجموعة الضابطة والتجريبية تبعاً لمتغير البرنامج المقترح للتصور الذهني.

تساؤلات الدراسة :

1. ما مستوى أداء بعض المهارات القتالية (تاي سبكي، كومي كاتا، كوزويتشي، ضبط الاداء، السيطرة على الخصم، تنسيق أداء المهارتين معاً، سرعة أداء المهارة خلال 10 ثوانٍ، التحكم في الخصم، وضع الرمي) لرياضة الجودو بين القياس القبلي والبعدي لدى لاعبي المنتخب الوطني الناشئين للمجموعة الضابطة.
2. ما مستوى أداء بعض المهارات القتالية (تاي سبكي، كومي كاتا، كوزويتشي، ضبط الاداء، السيطرة على الخصم، تنسيق أداء المهارتين معاً، سرعة أداء المهارة خلال 10 ثوانٍ، التحكم في الخصم، وضع الرمي) لرياضة الجودو بين القياس القبلي والبعدي لأثر استخدام البرنامج المقترح للتصور الذهني لدى لاعبي المنتخب الوطني الناشئين للمجموعة التجريبية.
3. هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي لأثر استخدام التصور الذهني على مستوى أداء بعض المهارات القتالية (تاي سبكي ، كومي كاتا، كوزويتشي، ضبط الاداء، السيطرة على الخصم، تنسيق أداء المهارتين معاً، سرعة أداء المهارة خلال 10 ثوانٍ، التحكم في الخصم ، وضع الرمي) في رياضة الجودو لدى لاعبي المنتخب الوطني الناشئين للمجموعة الضابطة والتجريبية تبعاً لمتغير البرنامج المقترح للتصور الذهني.

مصطلحات الدراسة :

التصور الذهني:

تعريف اصطلاحى: عرفة ريتشارد سون (Richardson) أنه هو جميع أنواع الخبرات شبة الحسية والإدراكية التي نشعر بها في العقل الواعي في حال غياب المثيرات الشرطية التي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية. كما أنه هو: عملية ذهنية تساعد الفرد على تعلم مهارات حركية واكتسابها وتطويرها، فهو يؤدي إلى تغيرات في الجهاز العصبي المركزي لما له من قوة للتأثير فيه بشكل فاعل وفي تسجيل الأنماط الحركية والحسية وقدرتها على التذكر وإعادة تنظيم الصور.

الجودو: ورد العديد من التعريفات لمصطلح الجودو، سواء من الناحية اللغوية أو الاصطلاحية، لذلك سنورد التعريفات التي نراها مناسبة لدراستنا في العناصر الموالية.

التعريف اللغوي: إن الترجمة الأدبية لكلمة جودو باللغة الإنجليزية هي طريقة الألينة، وهي عبارة عن كلمة تتكون من مقطعين هما:

جو : Ju تعني المرونة؛ الألينة.

دو : Do تعني الطريق؛ الفن.

الجودو : Judo طريق المرونة؛ الطريقة اللينة (بلقاسم، 2009).

التعريف الاصطلاحي: هو مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الانتصار على الخصم ببلوغ أقصى مقدرة وبأقل مجهود، مستخدماً في ذلك الفنون القتالية المختلفة للعبة والمستندة على القواعد والأصول العلمية لتحقيق الكفاية القصوى للعقل والجسم (خضر، 2011).

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

مجالات الدراسة :

المجال البشري: لاعبو المنتخب الأردني لرياضة الجودو الذكور من فئة الناشئين والبالغ عددهم 10 لاعبين.
المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة خلال الفترة من 2023-10-26 إلى 2023-12-9 .
المجال المكاني: مدينة الحسين للشباب (قاعة الأمير راشد للدفاع عن النفس).

منهج البحث :

تم استخدام المنهج شبه التجريبي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي المنتخب الاردني الناشئين لرياضة الجودو والبالغ عددهم 30 لاعبا.

عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من لاعبين المنتخب الأردني لرياضة الجودو الذكور من فئة الناشئين والبالغ عددهم 10 لاعبين وتم اختيارهم بطريقة عمدية وتم تقسيم العينة للمجموعتين بلغ قوام كل مجموعة (5) لاعبين وعلى النحو الآتي:
المجموعة التجريبية: وهي المجموعة التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
المجموعة الضابطة: وهي المجموعة التي بقيت تتدرب على البرنامج التدريبي الاعتيادي.

تجانس وتكافؤ عينة البحث :

وللتحقّق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة، ونظراً لصغر حجم عينة الدراسة تم استخدام اختبار مان - ويتي لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الصغيرة المستقلة وكانت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي :

جدول رقم (1)

نتائج اختبار مان - ويتني (Mann- Whitney) للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي ودلالاتها في متغيرات الدراسة

المتغير	المجموعة	عدد الطلاب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة
العمر	التجريبية	5	6.1	30.5	9.5	0.488
	الضابطة	5	4.9	24.5		
الطول	التجريبية	5	5.2	26	11	0.751
	الضابطة	5	5.8	29		
الوزن	التجريبية	5	4.6	23	8	0.346
	الضابطة	5	6.4	32		
تاي سكي	التجريبية	5	6.8	34	6	0.093
	الضابطة	5	4.2	21		
كومي كاتا	التجريبية	5	6.3	31.5	8.5	0.339
	الضابطة	5	4.7	23.5		
كوزوشي	التجريبية	5	6.8	34	6	0.142
	الضابطة	5	4.2	21		
ضبط الأداء	التجريبية	5	4	20	5	0.072
	الضابطة	5	7	35		
السيطرة على الخصم	التجريبية	5	5.3	26.5	11.5	0.817
	الضابطة	5	5.7	28.5		
تنسيق أداء المهارتين معاً	التجريبية	5	6	30	10	0.521
	الضابطة	5	5	25		
سرعة أداء المهارة خلال 10 ثوانٍ	التجريبية	5	6.6	33	7	0.228
	الضابطة	5	4.4	22		
التحكم في الخصم	التجريبية	5	6.2	31	9	0.419
	الضابطة	5	4.8	24		
وضع الرمي	التجريبية	5	6.3	31.5	8.5	0.339
	الضابطة	5	4.7	23.5		

يتبين من الجدول أعلاه عدم وجود فروق في التطبيق القبلي للمجموعة التجريبية والتطبيق القبلي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات، إذ بلغت قيمة مستوى الدلالة لجميعها أكبر من (0.05) مما يعني تكافؤ وتجانس المجموعتين.

متغيرات البحث :

المتغير المستقل: التصور الذهني ، البرنامج التدريبي المقترح.

المتغير التابع: المهارات القتالية.

أدوات البحث :

مما سبق وفي ضوء اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والمراجع التي تناولت الموضوعات ذات الصلة بالدراسة ومنها (مجاوي ومفتاح، 2016)، (زين العابدين، 2016) ، وبعد استشارة أصحاب الخبرة والاختصاص في هذا المجال، واتباع الأسس العلمية، قامت الباحثة باستخدام أداتين في الدراسة الحالية وهي:

البرنامج التدريبي العقلي المقترح المبني على تقنية التصوّر الذهني: تم الاعتماد على البرنامج الذي يهدف الى تحسين المهارات القتالية لدى لاعبي الجودو مبني وفق أسس علمية ومنهجية سليمة وهو مقنن ويلائم المتطلبات العمرية لعينة البحث، ملحق رقم (1) يوضح ذلك.

مقياس المهارات القتالية للاعبي الجودو من خلال (حركات الرمي، حركات أرضية، دمج التحكّم في الخصم مع حركات أرضية) ملحق رقم (2) يوضح ذلك.

عرض النتائج ومناقشتها :

النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول: ما مستوى أداء بعض المهارات القتالية (تاي سبكي ، كومي كاتا ، كوزويتشي، ضبط الأداء، السيطرة على الخصم، تنسيق أداء المهارتين معاً، سرعة أداء المهارة خلال 10 ثوانٍ، التحكّم في الخصم ، وضع الرمي) لرياضة الجودو بين القياس القبلي والبُعدي لدى لاعبي المنتخب الوطني الناشئين للمجموعة الضابطة ؟ للإجابة عن التساؤل الأول: لقد تم تطبيق اختبار (Paired Sample Test) للعينات المرتبطة (المزدوجة) غير المستقلة للتعرف على الفروق بين القياس القبلي والبُعدي لمستوى أداء بعض المهارات القتالية في رياضة الجودو لدى لاعبي المنتخب الوطني الناشئين (للمجموعة الضابطة)؟

الجدول رقم (2)

نتائج اختبار (Paired Samples Test) للعينات المرتبطة (المزدوجة) غير المستقلة للتعرف على الفروق بين المتوسطات الحسابية في بين القياس القبلي والبُعدي لمستوى أداء بعض المهارات القتالية في رياضة الجودو لدى لاعبي المنتخب الوطني الناشئين (للمجموعة الضابطة) (ن=5).

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
تاي سبكي	القبلي	6.20	0.45	4	-1.504	0.209
	البُعدي	6.80	0.45			
كومي كاتا	القبلي	6.00	0.71	4	6.000	0.004
	البُعدي	7.20	0.45			
كوزويتشي	القبلي	6.00	0.71	4	4.000	0.016
	البُعدي	6.80	0.45			
ضبط الأداء	القبلي	5.80	0.45	4	5.715	0.005
	البُعدي	7.20	0.45			
السيطرة على الخصم	القبلي	5.40	0.89	4	6.000	0.004
	البُعدي	6.60	0.55			
تنسيق أداء المهارتين معاً	القبلي	5.60	0.89	4	6.00	0.004
	البُعدي	6.80	0.45			
سرعة أداء المهارة خلال 10 ثواني	القبلي	5.60	1.14	4	3.162	0.034
	البُعدي	6.60	0.55			
التحكّم في الخصم	القبلي	5.80	0.84	4	1.500	0.208

			0.55	6.40	البعدي
0.034	3.162	4	0.55	5.60	القبلي
			0.55	6.60	البعدي

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى مهارة (كومي كاتا، كوزويتشي، ضبط الاداء، السيطرة على الخصم، تنسيق أداء المهارتين معاً، سرعة أداء المهارة خلال 10 ثوانٍ، وضع الرمي) للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي حيث بلغ بمستوى الدلالة إحصائية أقل (0.05)، وهذا يدل على وجود دلالة.

- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى مهارة (تاي سبكي) في رياضة الجودو للمجموعة الضابطة حيث بلغت المتوسط الحسابي للقياس القبلي (6.20) درجة بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (6.80) درجة وبلغت قيمة (ت) (1.504) وبمستوى دلالة إحصائية (0.209) وهي أكبر من مستوى الدلالة.

- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى مهارة (التحكم في الخصم) في رياضة الجودو للمجموعة الضابطة حيث بلغت المتوسط الحسابي للقياس القبلي (5.80) درجة بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (6.40) درجة وبلغت قيمة (ت) (1.500) وبمستوى دلالة إحصائية (0.208) وهي أكبر من مستوى الدلالة. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى:

- أن المجموعة الضابطة استمرت والتزمت بالتدريب خلال الفترة السابقة على المهارات القتالية.
- قام بتدريب المجموعة نفس المدربين وباستخدام نفس الأسلوب.
- بالنسبة لمهارة (تاي سبكي) هذه مهارة ملازمة للاعب الجودو وتأسس عليها.
- بالنسبة لمهارة (التحكم في الخصم) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بسبب أن هذه المهارة تبدأ من اللاعب.

ويتفق ذلك مع دراسة (تامر ونشأت، 2016) التي أشارت إلى أن النتائج قد ترجع إلى تعود الطلاب على البرنامج التعليمي التقليدي في التدريب على المهارات فتكرار المهارة أكثر من مرة وتصحيح الأخطاء أثناء الأداء وتنفيذ تدريبات متدرجة له اثره في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري.

النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني: ما مستوى أداء بعض المهارات القتالية (تاي سبكي، كومي كاتا، كوزويتشي، ضبط الأداء، السيطرة على الخصم، تنسيق أداء المهارتين معاً، سرعة أداء المهارة خلال 10 ثوانٍ، التحكم في الخصم، وضع الرمي) لرياضة الجودو بين القياس القبلي والبعدي لأثر استخدام البرنامج المقترح للتصور الذهني لدى لاعبي المنتخب الوطني الناشئين للمجموعة التجريبية ؟

للإجابة عن التساؤل الثاني: لقد تم تطبيق اختبار (Paired Sample Test) للعينات المرتبطة (المزدوجة غير المستقلة) على الفروق بين القياس القبلي والبعدي لأثر استخدام البرنامج المقترح للتصور الذهني على مستوى أداء بعض المهارات القتالية في رياضة الجودو لدى لاعبي المنتخب الوطني الناشئين (المجموعة التجريبية)؟

الجدول رقم (3)

نتائج اختبار (Paired Samples Test) للعينات المرتبطة للتعرف على الفروق بين المتوسطات الحسابية في بين القياس القبلي والبعدى لاثّر استخدام البرنامج المقترح للتصوّر العقلي على مستوى أداء بعض المهارات القتالية في رياضة الجودو لدى لاعبي المنتخب الوطني الناشئين (للمجموعة التجريبية) (ن=5).

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
تاي سبكي	القبلي	6.20	0.84	4	6.00	0.004
	البعدى	7.40	0.55			
كومي كاتا	القبلي	6.20	0.84	4	6.000	0.004
	البعدى	7.40	0.55			
كوزويتشي	القبلي	6.80	0.84	4	4.000	0.016
	البعدى	7.60	0.89			
ضبط الاداء	القبلي	5.20	0.45	4	6.000	0.004
	البعدى	6.40	0.89			
السيطرة على الخصم	القبلي	5.40	0.55	4	6.532	0.003
	البعدى	7.00	0.71			
تنسيق أداء المهارتين معا	القبلي	5.80	0.84	4	6.000	0.004
	البعدى	7.00	0.71			
سرعة أداء المهارة خلال 10 ثواني	القبلي	6.40	0.89	4	3.162	0.034
	البعدى	7.40	1.14			
التحكم في الخصم	القبلي	5.80	0.84	4	5.715	0.005
	البعدى	7.20	1.30			
وضع الرمي	القبلي	6.00	0.71	4	6.00	0.004
	البعدى	7.20	1.10			

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدى لمستوى مهارة (تاي سبكي، كومي كاتا، كوزويتشي، ضبط الاداء، السيطرة على الخصم، تنسيق أداء المهارتين معا، التحكم في الخصم، سرعة أداء المهارة خلال 10 ثواني، وضع الرمي) للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى حيث بلغ بمستوى الدلالة إحصائية أقل (0.05)، وهذا يدل على وجود دلالة.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى:

- تأثير البرنامج المقترح للتصور العقلي الذي طبق على المجموعة التجريبية.
- الاستمرار طول مدة تطبيق البرنامج للتصور العقلي بجانب التدريب البدني والمهاري والذي ساعد الى تطور مستوى المجموعة التجريبية في المهارات القتالية.

وينفق ذلك مع دراسة (نصر السيد وعبداللطيف والكيلاني، 2022) التي اشارت الى وجود تحسن معنوي لأفراد

المجموعة التجريبية الى تأثير تطبيق نموذج المكافئ العصبي الوظيفي للتصور العقلي على المجموعة التجريبية.

النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث: هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدى لاثّر استخدام التصوّر الذهني على مستوى أداء بعض المهارات القتالية (تاي سبكي، كومي كاتا، كوزويتشي، ضبط الاداء، السيطرة على الخصم، تنسيق أداء المهارتين معا، سرعة أداء المهارة خلال 10 ثوانٍ، التحكم في الخصم،

وضع الرمي) في رياضة الجودو لدى لاعبي المنتخب الوطني الناشئين للمجموعة الضابطة والتجريبية تبعاً لمتغير البرنامج المقترح للتصوّر الذهني ؟

للإجابة عن التساؤل الثالث: لقد تم تطبيق اختبار (t.Test) للعينات المستقلة للتعرف على الفروق في القياس البعدي لمستوى أداء بعض المهارات القتالية في رياضة الجودو لدى لاعبي المنتخب الوطني الناشئين تبعاً لمتغير البرنامج المقترح للتصوّر الذهني (للمجموعة الضابطة والتجريبية) ؟

الجدول رقم (4)

نتائج اختبار (t) للعينات المستقلة لتعرف الفروق بين المتوسطات الحسابية في البعدي لمستوى أداء بعض المهارات القتالية في رياضة الجودو لدى لاعبي المنتخب الوطني الناشئين تبعاً لمتغير برنامج التصوّر الذهني (للمجموعة الضابطة والتجريبية) (ن=10).

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
تاي سبكي	التجريبية	7.40	0.55	8	1.897	0.094
	الضابطة	6.80	0.45			
كومي كاتا	التجريبية	7.40	0.55	8	0.632	0.545
	الضابطة	7.20	0.45			
كوزوشي	التجريبية	7.60	0.89	8	1.789	0.111
	الضابطة	6.80	0.45			
ضبط الاداء	التجريبية	6.40	0.89	8	-1.789	0.111
	الضابطة	7.20	0.45			
السيطرة على الخصم	التجريبية	7.00	0.71	8	1.00	0.348
	الضابطة	6.60	0.55			
تنسيق أداء المهارتين معاً	التجريبية	7.00	0.71	8	0.535	0.608
	الضابطة	6.80	0.45			
سرعة أداء المهارة خلال 10 ثواني	التجريبية	7.40	1.14	8	1.414	0.195
	الضابطة	6.60	0.55			
التحكم في الخصم	التجريبية	7.20	1.30	8	1.265	0.242
	الضابطة	6.40	0.55			
وضع الرمي	التجريبية	7.20	1.10	8	1.095	0.305
	الضابطة	6.60	0.55			

- وجود فروق ذات دلالة ما بين المتوسطات الحسابية أقل من (0.05) للمهارات القتالية (تاي سبكي، كومي كاتا، كوزوشي، ضبط الاداء، السيطرة على الخصم، تنسيق أداء المهارتين معاً، التحكم في الخصم، سرعة أداء المهارة خلال 10 ثوانٍ، وضع الرمي) ما بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .
- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة، لمستوى المهارات القتالية (تاي سبكي، كومي كاتا، كوزوشي، ضبط الاداء، السيطرة على الخصم، تنسيق اداء المهارتين معاً، التحكم في الخصم، سرعة أداء المهارة خلال 10 ثوانٍ، وضع الرمي) حيث بلغ بمستوى الدلالة الإحصائية أكبر (0.05).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى:

- تدريب المجموعتين بدنياً ومهارياً من قبل نفس المدربين.
- قصر المدة الزمنية للتدريب على البرنامج المقترح للتصوّر العقلي.

- وجود فروق ذات دلالة ما بين المتوسطات الحسابيّة للمهارات القتاليّة ما بين المجموعة التجربيّة والمجموعة الضابطة للقياس البعدي وذلك بسبب تطبيق البرنامج المقترح للتصوّر العقلي بجانب التدريب البدني والمهاري للمجموعة التجريبية. ويتفق ذلك مع دراسة (زين العابدين، 2016) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة لبعض المهارات وعدم وجود فروق في مهارة التنطيط المتعرج بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

الاستنتاجات :

- وجود ضرورة للتدريب العقلي جنباً إلى جنب مع التدريب البدني والمهاري للمنتخب الوطني الأردني ناشئين تحت 18 للعبة الجودو.
- ضرورة الاهتمام بالفئات العمرية المختلفة ذكور وإناث الممارسين للعبة الجودو على أن يكون التصوّر العقلي جزءاً مهماً من خطة تدريبهم ، بهدف رفع المستوى البدني والمهاري والوصول إلى المستويات العليا.
- المدربين القائمين على تدريب المنتخبات الوطنية ذكور وإناث للعبة الجودو يطبقون جزءاً من التصوّر العقلي.

التوصيات :

توصي الباحثة بما يأتي:

- توجيه الاهتمام لعمل مثل هذه الدراسة على عيّات أكبر وتشكل 30% أو أكثر من مجتمع الدراسة
- الاهتمام بالتدريب العقلي في أثناء التخطيط للخطط التدريبية طويلة الأمد وعلى أن يكون التدريب العقلي جزءاً أساسياً فيها، وذلك لرفع المستوى المهاري والبدني.
- توجيه اهتمام القائمين على هذا المجال في الأردن مثل (اللجنة الاولمبية، والأندية، والجامعات، والمدارس) إلى أهمية العمليات العقلية في ممارسة الألعاب والأنشطة الرياضية.
- ضرورة وجود معالج نفسي تطبيقي مع اللاعبين والاهتمام بالنواحي النفسية من بداية تجمعهم وتدريبهم ومشاركتهم بالمنافسات.

المراجع العربية

- ابو بشارة، محمد سعيد محمد وعبدالحق، عماد صالح . (2016). فاعلية استخدام بعض الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر ومستوى أداء بعض المهارات المركبة لدى لاعبات الجودو. *علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان*.
- تامر، محمود السعد محمد ونشأت، محمد أحمد منصور . (2016). تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين بعض مهارات كرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة. *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة*.
- زروقة، لطفي . (2019) أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على تمرينات التصور العقلي لتحسين بعض المهارات (تمرير، استقبال) لدى لاعبي كرة القدم " صنف اقل من 16 سنة " [رسالة ماجستير]، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
- زريقات، عايد علي ومجلي، ماجد فايز وأسامة محمود عبد الفتاح . (2018). أثر التصور الذهني في تحسين مستوى الثقة بالنفس للرياضيين المصابين بعد التأهيل الطبي. *دراسات: العلوم التربوية*. المجلد (45)، 335.
- زين العابدين، محمد بني هاني . (2016). تأثير برنامج للتدريب العقلي على تعليم بعض المهارات المختارة في كرة اليد. *مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الاردنية، المجلد (34)، 803*.
- شادي، السيد نصر السيد وعبداللطيف، اسامه محمد الكيلاني . (2022). تأثير استخدام نموذج (PETTLEP) للتصور العقلي على بعض المهارات النفسية و الحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي الجودو. *المجلة العلمية لعلوم الرياضة، (2) 8، 150-185*.
- عبدالسميع، سمر نبيل سباعي . (2011). فاعلية استخدام بعض الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر ومستوى أداء بعض المهارات المركبة لدى لاعبات الجودو. *الرياضة - علوم وفنون*.
- غريب، أكرم ودغوبج، نبيل . (2022). أثر برنامج تدريبي عقلي مقترح مبني على تقنية التصور العقلي في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم. *منكرات معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية*.
- مجاوي، مفتاح . (2016). أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدي ناشئي كرة القدم (12-14) سنة. *مجلة الإبداع الرياضي، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، العدد (20)*.
- نغال، محمد . (2022). تأثير التصور العقلي في تحسين الهجوم المعاكس لبعض الحركات المركبة " رانزوكوا-وازا " اثناء المنافسة لدى مصارعي الجيدو 15-17 سنة. *مجلة المنظومة الرياضية، 9(3)، 646-663*.
- نور الدين، بوشنافة (2015) . دور التصور العقلي في تحسين أداء لاعبي الكرة الطائرة.

المراجع الأجنبية

- Bohme, M. T. S., & Bastos, F. d. C. (2016). *Esporte de alto rendimento: fatores críticos de sucesso - gestão - identificação de talentos* (1st ed). Phorte: São Paulo.
- De Bosscher, V., Shibli, S., Van Bottenburg, M., De Knop, P., & Truyens, J. (2010). Developing a method for comparing the elite sport systems and policies of nations: A mixed research methods approach. *Journal of sport management*, 24(5), 567-600.
- Brandt, R., Bevilacqua, G. G., Crocetta, T. B., Monteiro, C. B., Guarnieri, R., Hobold, E., ... & Andrade, A. (2021). Comparisons of mood states associated with outcomes achieved by female and male athletes in high-level judo and brazilian jiu-jitsu championships: Psychological factors associated with the probability of success. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 35(9), 2518-2524.
- Coelho, R. W., Kuczynski, K. M., Paes, M. J., Grebogg, D., Santos, P. B., Rosa, P. D., & Stefanello, J. F. (2014). Effect of a mental training program on salivary cortisol in volleyball players. *Journal of Exercise Physiology*, 17(3), 46-57.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2018). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *The Sport Psychologist*, 17(3), 313-329.
- Franchini, E., Del Vecchio, F. B., Matsushigue, K. A., & Artioli, G. G. (2011). Physiological profiles of elite judo athletes. *Sports medicine*, 41(2), 147-166.
- Franchini, E., Yuri Takito, M., Yuzo Nakamura, F., Ayumi Matsushigue, K., & Peduti Dal Molin Kiss, M. A. (2003). Effects of recovery type after a judo combat on blood lactate removal and on performance in an intermittent anaerobic task. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 43(4), 424-431.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2018). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: II. A qualitative analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(3), 349-366.
- Kubo, J., Chishaki, T., Nakamura, N., Muramatsu, T., Yamamoto, Y., Ito, M., ... & Kukidome, T. (2006). Differences in fat-free mass and muscle thicknesses at various sites according to performance level among judo athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 20(3), 654-657.
- Neto, E. T. d. O., & Bertussi, G. L. (2015). Do que é feito um país campeão? Análise empírica de determinantes sociais e econômicos para o sucesso olímpico. *Nova Economia*, 25, 325-342. doi:10.1590/0103-6351/.
- Vagenas, G., & Vlachokyriakou, E. (2012). Olympic medals and demo-economic factors: Novel predictors, the ex-host effect, the exact role of team size, and the “population-GDP” model revisited. *Sport Management Review*, 15(2), 211-217.
- Vealey, R. S. (2018). *Mental skills training in sport*.
In G. Tenenbaum & R. C. Eklund .(2020). *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed). John Wiley & Sons. 287-309.

Yassin, A. P. D. S. M., Aideem, N. A., & Qasim, M. H. THE EFFECT OF RELAXATION EXERCISES AND MENTAL VISUALIZATION (EXTERNAL AND INTERNAL) ON LEARNING SOME TYPES OF SERVE IN VOLLEYBALL. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32, 3.

Zureigat, A., Al-eliwah, S., Fattah, O. A., Alzughailat, M., & A'mir, O. (2023). Exploring the Effect of Six Weeks of Mental Visualization on the Three-Shot Accuracy in Basketball. *Journal of Exercise Physiology Online*, 26(3).

الملاحق

ملحق (1) : البرنامج المقترح للتصور الذهني

بسم الله الرحمن الرحيم

الأستاذ/ الدكتور المحترم
 الباحثة منال بنات
 الرتبة الأكاديمية :
 التخصص :
 الجامعة :

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان " تأثير التصور الذهني على أداء بعض المهارات القتالية لدى لاعبي المنتخب الوطني الأردني للناشئين في رياضة الجودو " وذلك كمتطلب لمادة دراسات في علم النفس التطبيقي الرياضي ، ولأغراض هذه الدراسة قامت الباحثة بعمل برنامج مقترح للتصور العقلي لبعض مهارات الجودو .

ولكونكم ذوي دراية واختصاص أرجو التكرم في إبداء رأيكم ومقترحاتكم بشأن الصياغة ، وإبداء أي ملاحظات أو تعديلات ترونها مناسبة شاكرة لكم لطفكم ومقدرة لوقتكم الثمين .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

برنامج التصور الذهني لبعض مهارات الجودو

تفصيل جلسات التصور العقلي للاعبي منتخب الناشئين تحت 18 سنة

المدة الزمنية للبرنامج 60 دقيقة

المكان صاله الأمير راشد

رقم الجلسة	تاريخ الجلسة	محتوى الجلسة	إجراءات الجلسة	مدة الجلسة
الجلسة الأولى	2023/11/14	جلسة تعريفية عن التصور الذهني مفهومه وأهدافه أثاره التي تعود بالفائدة على اللاعبين في تنمية مهاراتهم القتالية باللعبة وموضوع البحث (الجودو)	الجلوس الجماعي على شكل حلقة على بساط الجودو والطلب من اللاعبين التنفس بهدف الاسترخاء العقلي وزيادة الانتباه	2-4 د
			التواصل المباشر مع اللاعبين والسماح لهم طرح الاسئلة	

حول التصوّر العقلي وإجاباتهم

بوضوح

تصوير فيديو

الجلسة الثانية	2023/11/18	الطلب من اللاعبين تصوّر أنفسهم أثناء تدريبهم على بساط الجودو : تصوّر نفسك تمارس المهارات (الرمي) مع نفسك تصوّر نفسك تمارس المهارات (الرمي) مع زميل تصوّر داخلي	4-5 د	خلال فترة الاستراحة أثناء التدريب البدني والتطبيقي للمهارات الطلب منهم التنفس بشكل عميق وإغلاق العينين والاحساس بالمهارات وبعد الانتهاء تم سؤالهم عن التصور وإلى أي مدى وضحت الصورة
الجلسة الثالثة	2023/11/21	الشعور بملامسة الخصم فقط ثم تحريك مفصل اليد وتصور مسك الخصم من ثم محاولة رميه أرضاً حاول الربط بين التصوّر العقلي والتطبيق العملي تصور قبض عضلات الساق وتحريكها ثم حرك الذراعين والجذع وربط هذا التصوّر بالتصور السابق الاستمرار حتى يحصل اتصال كامل مع كل أجزاء الجسم مع التركيز على وضع القدمين حاول أن تصبح مثيقتاً لأداء كل جزء من جسمك "القدمين، الذراعين، الحوض، الرأس" غلق العينين والاسترجاع البصري لنفس المهارة داخل العقل للوصول	5-6 د	تصور أداء المهارات بشكل غير مجزأ من (4-5) مرات من الأهمية أن يكون لدى اللاعب المقدرة على رؤية ذاته من خلال التصوّر العقلي فإنّ التركيز يبدأ من خلال الحواس تكرار تصوّر مهارة حركات الرمي عدة مرات.

			إلى أداء يشتمل على (السرعة والقوة والسيطرة)
		تصوّر داخلي وخارجي	
الجلسة الرابعة	2023/11/25	شرح تفصيلي عن أهميّة التصوّر العقلي في اكتساب بعض المهارات القتالية للجودو ومعنى الاسترخاء من خلال عرض فيديوّهات عن لاعبين مفضّلين لديهم وطرق الاسترخاء المختلفة كسماع القران الكريم	الجلسة الرابعة
7-6 د		الجلوس على البساط الاسترخاء من خلال تنظيم التنفس وإغلاق العينين لاسترجاع ما تم مشاهدته بعد الانتهاء سؤالهم عن الفيديو للتأكد من أنّ الجميع قام بمشاهدته والتركيز عليه	
		تصوّر خارجي	
الجلسة الخامسة	2023/11/28	البدء بتعليم الاسترخاء خذ شهيقاً عميقاً متبوعاً بزفير طويل بطيء ضاعف التنفس من خلال الأفكار (استرخ) ودع جسمك في حالة استرخاء، الطلب من اللاعبين تصوّر أنفسهم في مباراه تدريبيّة في ما بينهم ، كرّر ذلك عدة مرات متتابة، راحة	الجلسة الخامسة
8-7 د		اهمية اقتناع اللاعبين بجدوى هذا النوع من التدريب جذب انتباه اللاعبين إلى طبيعة وأغراض تدريب التصوّر العقلي الوقوف بفتح القدمين باتساع الكتفين والتنفس بانتظام وتركيز الانتباه	
		تصوّر داخلي	
الجلسة السادسة	2023/12/2	الآن حاول أن تتصوّر المهارات للحركات الارضيّة للاعب أكثر طريقة تساعده من أجل السيطرة على الخصم من حيث لا يترك له أي مجال للهروب وذلك عن طريق مسك الذراع بسرعة وقوة من ثم عمل الحركة الأرضيّة الخاصة باللاعب	الجلسة السادسة
9-8 د		الإيعاز من المدرب بصوت هادئ وبفواصل مراعاة المسافات المثالية بين اللاعبين يطلب من اللاعبين إغماض العينين محاولة تصوّر المهارة كاملة وبالسّعة الاعتيادية.	
		تصوّر داخلي	

الجلسة السابعة	2023/12/5	البدء بتمارين تنمية الحواس من خلال تجزئة مهارة دمج التحكم في الخصم مع حركات أرضية تصوّر الثبات بالوضع حيث تكون الذراع القابضة والقدم المرتكزة متقدمة تصوّر أنك متحكّم بالخصم وقدمك الارتكاز في مكانها، الشعور بملامسة الخصم فقط ثم تحريك مفصل اليد وتصور مسك الخصم من ثم محاولة رميه أرضاً تصوّر داخلي	الوقوف بفتح القدمين باتساع الكتفين التأكيد على تجزئة المهارة إلى مراحل ثم تركيز الانتباه نحو الحواس المتعددة المرتبطة بكل مرحلة "السمع، الرؤية، اللمس، التوقيت "	10-9 د
الجلسة الثامنة	2023/12/9	تصوّر التحكم في الخصم وتثبيته أرضاً حاول الربط بين التصوّر العقلي والتطبيق العملي من خلال عرض فيديو تصوّر خارجي قبض عضلات الساق وثني الركب تصوّر ذلك حرك الذراعين في وضعهم لمسك الخصم وحرك الجذع واربط هذا التصور بالتصور السابق الاستمرار حتى يحصل اتصال كامل مع كل أجزاء الجسم مع التركيز بمكان القدمين وثني الركب ووضع الذراعين وتحريك الجذع اثناء أداء المهارة غلق العينين والاسترجاع البصري لنفس المهارة داخل العقل للوصول	التخلّص من كلّ ما قد يعوق تركيز الانتباه والاسترخاء في بعض مناطق الجسم مثل "الأحزمة، والبدلة أو أيّ مصدر إزعاج " من الأهمية أن يكون لدى اللاعب المقدرة على رؤية ذاته من خلال التصور العقلي فإنّ التركيز يبدأ من خلال الحواس تكرار تصور مهارة دمج التحكم في الخصم مع حركات أرضية عدة مرات	11-10 د

إلى أداء يشتمل على (السرعة

والقوة والسيطرة)

تصوّر داخلي

ملحق (2) : مقياس أداء اللاعب للمهارات

الجامعة الأردنية – كلية علوم الرياضية
استمارة رأي السادة المختصين حول مقياس الاداء
المقترح لبعض مهارات الجودو

السيد المحترم
الشهادة العلمية
الاختصاص
شهادات أخرى
المهنة
مكان العمل

تحية وتقدير ،،،

تقوم الباحثة منال سعدو بنات بأجراء بحث علمي لمادة دراسات في علم النفس الرياضي تحت اشراف الدكتور عايد زريقات بعنوان:

"" تأثير التصور الذهني على اداء بعض المهارات القتالية لدى لاعبي المنتخب الوطني الاردني لناشئين في رياضة الجودو

"

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال يرجى بيان الاتي:

1. رأيكم في مدى صلاحية المقياس المقترح للمهارات المدروسة.
2. اجراء التعديل المناسب واللازم على مقياس اداء المهارات او أحد محتوياته عند وجود ضرورة.
3. اقتراح اضافة ما ترونه مناسباً وملائماً.

ملاحظة: هذه الوثيقة مرفقة بالبرنامج المراد تحكيمه.

شاكرين ومقدرين تعاونكم في خدمة للبحث العلمي.

مقياس اداء اللاعب للمهارات

الاسم	تاي	كومي	كوزوشي	ضبط	السيطرة	تنسيق	سرعة	التحكم	وضع	المجموع
	سبكي	كاتا	Kozo shi	الاداء	على	اداء	اداء	في	الرمي	
	Tai sabaki	Keme kata			الخصم	المهارتين	المهارة	الخصم	tsukuri	
					لمدة	معا لمدة	خلال	لمدة		
					10 ث	10 ث	10	10		
							ث	ث		

ملحق (3) : استمارة المختصين لتقييم المهارات

الجامعة الأردنية – كلية العلوم الرياضية
استمارة رأي السادة المختصين حول برنامج
للتصور العقلي المقترح لبعض مهارات الجودو

السيد المحترم
الشهادة العلمية
الاختصاص
شهادات أخرى
المهنة
مكان العمل

تحية وتقدير ،،،

تقوم الباحثة منال سعدو بنات بأجراء بحث علمي لمادة دراسات في علم النفس الرياضي تحت اشراف الدكتور عايد زريقات
بعنوان:

"" تأثير التصوّر الذهني على أداء بعض المهارات القتاليّة لدى لاعبي المنتخب الوطني الاردني لناشئين في رياضة
الجودو""

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال يرجى بيان الآتي:

1. رأيكم في مدى صلاحية البرنامج المقترح للمهارات المدروسة.
 2. إجراء التعديل المناسب واللازم على البرنامج او أحد محتوياته عند وجود ضرورة.
 3. في حالة كون محتوى البرنامج غير مناسب يرجى ذكر التعديل المناسب لذلك المحتوى.
 4. اقتراح وإضافة ما ترونه مناسباً وملائماً.
- ملاحظة: هذه الوثيقة مرفقة بالبرنامج المراد تحكيمه.
شاكرين ومقدرين تعاونكم في خدمة للبحث العلمي.

التقنيات	المعايير	مقبول	متوسط	جيد
تاي سبكي (وضعيات الوقوف) Tai Sabaki				
كومي كاتا (المسكة) Komi-Kata				
كوزوشي (إخلال التوازن) Kuzushi				
قوشي وازا (حركات الوسط)	وضع الرمي Tsukuri			
تقنية او غوشي (رمية مقعدة كبرى) O-Goshi				
اورن كيسا قاتامي (أساس مسكة الوشاح) Horn Kesa-Gatame				

التحكم في الخصم

سرعة أداء المهارة	
تنسيق أداء المهارتين معا	
التثبيت والحبس	
الوضع المناسب للرمي	حركات الايدي (تي وازا)
Tsukuri	
التحكم في الخصم	تقنية ايون سيوناغي (رمية الكتف)
	Ippon-Seoi-Nage
سرعة أداء المهارة	كامي - شيهو - غاتامي (قفل رباعي من
	الأعلى)
تنسيق أداء المهارتين معا	Kami – Shiho –Gatame
التثبيت والحبس	
ضبط الأداء	

The Impact of Mental Visualization on the Performance of Selected Combat Skills among Members of the Jordanian National Junior Judo Team

ABSTRACT:

The purpose of this study was to identify the impact of mental visualization on the performance of some combat skills of Jordanian national-selected players for young Judo. To achieve this, the researchers used the experimental approach to suit the nature of the study on a sample of 10 newly elected players for the judo. The study sample constituted 50% of the study community and was selected in a Purposive style. The researcher also used the following statistical treatments: mathematical means, standard deviations and t. test to compare pre and post measurement of the same group. To detect the impact of the training program, a test (T) was used to identify the differences between the two groups (Experimental and control). The results showed that there were statistically significant differences at the level of the signage (in terms of both tribal and remote measurements of the level of combat skills performance (Ty Speki, Komi Kata, Koziuchi, performance control, competition control, skill coordination together, 10 seconds skill performance speed, competition control, throwing position) for the experimental group and for telemetry, with a lower statistical significance level (0.05), the skill performance level of the study sample in the tribal test was medium, and the mental perception was shown to have developed the level of skilled performance. The researchers recommend that attention be given to the work of such a study on larger samples.

Keywords: mental perception, mental training, applied psychology, combat skills, judo sport.