

ISSN: 2392-5442, EISSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 09 العدد: 03 السنة: 2022		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة الجزائر
الصفحات: 646-663		تاريخ الإرسال: 2022-07-11 تاريخ القبول: 2022-08-21

تأثير التصور العقلي في تحسين الهجوم المعاكس لبعض الحركات المركبة "رانزوكوا-وازا" اثناء المنافسة لدى مصارعي الجيدو 15-17 سنة

The effect of mental visualisation in improving the counter_attack of some complex skills – "Ranzukoa-Waza" - during the competition with judo wrestlers 15-17 years

نغال محمد*1

جامعة تيسمسيلت (الجزائر)، neghal.mohamed@cuniv-tissemsilt.dz

ملخص: هدفت الدراسة الى معرفة مدى تأثير نموذج التصور العقلي المقترح على تحسين المهارات المركبة

للحجوم المعاكس اثناء المنافسة لدى مصارعي الجيدو 15-17 سنة، ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة قوامها 20 مصارعاً من فريق شباب تيارت، وفق المنهج التجريبي، وقد توصلنا في هذه الدراسة إلى أن للنموذج العقلي المقترح علاقة وثيقة بأداء الرياضيين حيث يؤثر إيجابياً في تحسين الهجوم المعاكس ورفع المستوى الأدائي لبعض مهارات الإلقاء (الرمي). كلمات مفتاحية: الهجوم المعاكس، التصور العقلي، رانزوكوا-وازا، مصارعي الجيدو

Abstract: The study aimed at how the proposed mental visualisation would improve the complex skills of counter_attack during competition among judo wrestlers 15_17 years old. To achieve this, the study was conducted on a sample of 20 wrestlers from the tiaret youth team in accordance with the experimental method. In this study, we found that the proposed mental model has a close relationship to the performance of the athletes, which positively affects improving the counter_attack and raising the performance level of some throwing skills

Keywords: Counter_attack, mental visualisation, ranzuku_waza, judo wrestlers

*المؤلف المرسل

1. مقدمة:

لا يمكن التحدث عن التفوق الرياضي دون وجود تكامل بين العقل والجسم، فالعلاقة بين الجانب العقلي والجانب البدني علاقة قائمة بذاتها، لأن العلاقة بينهما أصبحت أمراً ضرورياً ومهماً في مجال البحث العلمي، وفي جميع الرياضات، سواء في التعلم أم التطوير أم تحسين مستوى الأداء المهاري والإعداد البدني والخططي وفي مجال المنافسة. كما أن ممارسة التمرينات الرياضية من أسس التفوق والتقدم الذي يعبر عن التناسق التام بين العقل والجسم، أما العلاقة بين الجانب العقلي والأداء البدني فهي ماثرة اهتمام المدربين واللاعبين لاعتماد نجاح اللاعب أو فشله على مدى التواصل بين القدرات البدنية، والنواحي المهارية والقدرات العقلية. (Annett, 1995,p7)، (شمعون، الجمال، 1996، صفحة 136) فالتصور العقلي يعزز الأداء من خلال تحسين العوامل العقلية الرئيسية التي تؤثر بشدة على الأداء الرياضي، ولعل أشهر النظريات عن التصور العقلي نجد النظرية النفسية العصبية العضلية، والتي تؤكد على أنه عندما يتم تخيل حركة ما بشكل حيوي ومكثف، (كحلوش وبزيو، 2022، صفحة 556) يؤدي إلى تدعيم الممرات العصبية فاللاعب من خلال الصورة الذهنية يجب ان تندفق باتجاه واحد ولكي يحصل اللاعب على أقصى قدر من القوة باتجاه معين عليه تضيق تركيزه حيث ان التركيز الواسع للانتباه سوف يقود الى تركيز القوة اللازمة التي يحتاجها لحظة الانطلاق او التنفيذ (راتب، 2000، صفحة 53).

وبما أن الجيدو بصورة عامة والحركات المركبة خاصة تتطلب احساس عضلي عالي لغرض الوصول الى درجة عالية من الاتقان في اداء المهارات فطبيعة الاحساس الحركي بالنسبة للمهارة يعني استخدام العضلات العاملة في كل جزء من اجزاء تلك المهارة والذي بدوره يتطلب التوافق في حركاته ويستلزم درجة الاتقان والجهد والتحكم العضلي وهذه الدرجة تتغير تبعاً لقوة الحركة او ضعفها، وهذا يعني بانه دائماً يوجد جهد مثالي للأداء الاقتصادي للمهارات، فاللاعب لا يستطيع تقدير جهده في اول الامر ولكن عن طريق الاحساس بالجسم وادراكه يستطيع التعرف على امكانياته ويدرك الطرق التي تستخدم بها هذه الامكانيات مما يساعده على الاداء بفعالية واقل جهد ولا يتم ذلك الا عن طريق التدريب الذهني للإدراك الحسي العضلي بالمسافة والزمن وقوة الانقباضات العضلية لتلك المهارة ولكل جزء من اجزاء الجسم، والمهارات المركبة (رانزوكوا-وازا) (Ranzoku- waza) في رياضة الجودو تعتبر ركناً هاماً وضرورياً لإعداد لاعبي الجودو فهي العمود الفقري للعملية التدريبية للوحدة التدريبية اليومية وخاصة مرحلة إعداد الناشئين حيث إذا تلقى اللاعب وخاصة الناشئ التعليم الأمثل والصحيح لإتقان وتنفيذ المهارات المركبة بصورة مستمرة في الوحدة التدريبية فإنه من الممكن أن يحقق النتائج المرجوة والفوز في المنافسات المختلفة.

وانطلاقاً مما تقدم نطرح الإشكالية التالية: إلى أي مدى يمكن للتصور العقلي أن يؤثر في تحسين الهجوم المعاكس لبعض

الحركات المركبة اثناء المنافسة لدى مصارعي الجيدو؟ وتثير هذه الإشكالية جملة من الأسئلة الفرعية أهمها:

- هل يؤثر نموذج التصور العقلي على فعالية الأداء المهاري (مهارات الإلقاء (الرمي) لمصارعي الجيدو الأواسط؟
- هل يؤثر نموذج التصور العقلي المقترح في تحسين مستوى الأداء المهاري في الهجوم المعاكس اثناء المنافسة لمصارعي الجيدو الأواسط؟

وللإجابة عن هذه الأسئلة سنفترض أن:

✓ نموذج التصور العقلي المقترح يؤثر إيجابياً في تحسين مستوى أداء بعض مهارات الإلقاء (الرمي) لدى مصارعى الجيدو الأواسط

✓ نموذج التصور العقلي المقترح يحقق زيادة معنوية فعالية الهجوم المعاكس لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد التجربة

وسنحاول فيما يلي التحقق من هذه الفرضيات

2.الهدف العام من الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر اسلوب التصور العقلي المصاحب للتدريب المهارى لبعض حركات الهجوم المعاكس للمساهمة في تطوير عملية التدريب وصولاً للإنجاز الأفضل من خلال إتباع الطرق العلمية في التدريب

3.الدراسات السابقة

1.3 دراسة محاسن ونجوى: تأثير برنامج التدريب العقلي على رفع مستوى أداء الحركة الانبساطية (الطعن) في مادة المبارزة.

2.3 رابحة حسن عباس: نسبة مساهمة مظاهر الانتباه والتصور العقلي في التقدير الكمي للحركات الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية

3.3 دراسة نبراس كامل حسب الله: التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديف بكره القدم

4.التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث

1.4 التصور العقلي:

التعريف الاصطلاحي: التصور العقلي (mental imagery) مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها وينظر إليه

على أنه وسيلة عقلية، أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياض ي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة فكأن

التصور العقلي في الرياضة يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته (القبزي وبن حامد، 2021، ص 482).

التعريف الإجرائي: هو تجسيد اللاعب أو اللاعبة موقفاً تنافسياً أو تدريبياً معيناً في الذهن مع ربط هذا الموقف بالمشاعر

والانفعالات التي يمكن أن تحدث.

2.4 الكوميتي:

التعريف الاصطلاحي: بأنه منازلة بين لاعبين متكافئين في الدرجة (مستوى الحزام) و الوزن والمرحلة السنية ومن نفس

النوع، يحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر مع الهجوم لتسجيل النقاط و ذلك باستخدام الأطراف (الذراعين والرجلين)

في المناطق المصح من خلالها بالهجوم و التسديد في إطار مواد قانون رياضة جيدو. (إبراهيم، 2000، صفحة 96) الترجمة

الحرفية لكلمة "كوميتي" هي "التقاء الأيدي".

التعريف الإجرائي: الكوميتي هو عبارة عن قتال بين شخصين أو عدة أشخاص، يمكن أن يكون متفوق عليه أو نصف متفوق عليه أحرر.

3.4 تعريف المنافسة:

التعريف الاصطلاحي: عرّفها مصطفى طه على أنها موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من إمكانيات بدنية وعقلية وانفعالية من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرة ويميزها عن قدرات من ينازلهم واتفق هذا المفهوم للمنافسة الرياضية السيكلوجية مع الرأي القائل بان المنافسة ما هي إلا استجابة لدافعين لدى الفرد وهما: لتأكيد الذات ولتقييمها وتحقيقها.

التعريف الإجرائي: نعرفها على أنها نزعة فطرية بين أفراد بشكل فردي أو جماعي تدعوا إلى بدل الجهد في التفوق دون إلحاق الضرر وذلك وفق قواعد وقوانين محددة.

4.4 الهجوم المعاكس:

التعريف الاصطلاحي: إنه فعل يتواجد بين أهم الطرق الدفاعية، وهو يوقف هجوم الخصم، الذي يستعمل هذا النوع لا يجب عليه أن يكون لديه مستوى عالي في سرعة رد الفعل فحسب ولكن أيضا سهولة كبيرة في سرعة تنفيذ الحركات المعاكسة ويجب عليه استغلال الأخطاء التي يرتكبها الخصم خلال الهجوم (محمود، 1995، صفحة 95)

التعريف الإجرائي: وهو الهجوم الذي يتم من قبل اللاعب المدافع في توقيت مناسب على الهجوم الذي يبدأ به اللاعب المهاجم مستغلا الأخطاء التي ترتكب من قبل المهاجم

5.4 الجيدو

اصطلاحا: هي المصارعة اليابانية وتعتبر نوعا من أنواع النزال مثله مثل المصارعة فنظرياته وطرقه المستخدمة مبنية رمي الخصم أرضا أو مسكه أو شل حركته، ويعرف مراد إبراهيم طرفة أنها رياضة يتصارع فيها متنافسين بالأيدي الهدف منها إسقاط الخصم أرضا، أو الدفاع عن النفس عن طريق الخداع الجسدي، وتحكم هذه الرياضة قوانين (طرفة، 2001، صفحة 37).

إجرائيا: هي رياضة فردية تمارس من جميع الأصناف، يتصارع فيها متنافسين من يسقط الآخر أرضا هو الفائز، سواء بالأرجل أو بالأيدي ولها قوانين تضبطها.

16.4 المهارات المركبة:

- المهارات المركبة "رانزوكوا-وازا": **Ranzoku- waza**: هي قدرة اللاعب على إخلال توازن الخصم مع القدرة في نفس الوقت على نقل مركز ثقله حسب المتطلبات الفنية لوضع الرمي (طرفة ، 2001 ، صفحة 169).

- الأوتوشي كومي جيكو: **O-atshi- kime- jeko**: هو عبارة عن دخول اللاعب لتنفيذ المهارة الحركية مع اللاعب الأخر بطريقة صحيحة وبأقصى مقدرة من القوة والسرعة لعدد معين من التكرارات دون الإلقاء (الرمي) السقطات "Ukeme". (طرفة، المصدر نفسه، صفحة 37)

5. منهجية وإجراءات الدراسة:

1.5 منهج الدراسة:

تم اتباع المنهج التجريبي لأنه الأكثر ملائمة للمشكل المطروح فهو أنسب المناهج العلمية المستخدمة في تحديد أسباب الظاهرة المطروحة وإيجاد حلولها (عثمان، 1996، صفحة 18).

2.5 مجتمع الدراسة:

تمثل المجتمع الأصلي للدراسة في مصارعي الجيدو من صنف اواسط (15، 17 سنة) لولاية تيارت ولطبيعة ومنهج البحث المستخدم مما تعسر على الباحث إجراء الدراسة على كل عينة المجتمع الأصلي المقصود والذي تمثل في 150 مصارع، وحتى يستطيع الباحث من الضبط الإجرائي للمتغيرات أخذ عينة من المصارعين بطريقة مقصودة بلغ حجمها 20 مصارعا وكانت تميزهم نفس المواصفات الجسمية كما يبدو من مظهرهم ومن نفس الوزن (أقل من 68 كلف) والسن وسنوات التدريب (أكثر من 3 سنوات تدريب) ودرجة (الحزام بني) ولقد وزعت العينة بالتساوي (10 مصارعين) في كل مجموعة إحداها تجريبية والأخرى ضابطة وتم اختيار عينة البحث بمساعدة بعض المدربين لكونهم يشرفون عليهم.

3.5 أدوات الدراسة:

■ **الملاحظة:** قمنا بعدة زيارات ميدانية تتبعية لجمع البيانات والحقائق التي مكنتنا من تحديد مشكلة البحث ومعرفة عناصره وتكوين فروضه ثم التجريب للتحقق من صحة الفروض.

- الاستبيان: استبيان موجه إلى الاساتذة و الدكاترة (أنظر في الملاحق قائمة الأساتذة و الدكاترة) يضم نموذج التصور العقلي
- الوسائل الاحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون، اختبار "ت"ستيودنت

6. الإطار الزماني والمكاني للبحث:

1.6 الإطار المكاني: أجري البحث في قاعة التدريب الخاصة بالفريق-صالة الجيدو تيارت-

2.6 الإطار الزمني: لقد تمثلت مدة العمل التجريبي في مرحلتين هما:

- المرحلة الأولى: وتمت فيها التجربة الاستطلاعية والتي امتدت من 2019/01/15 إلى غاية 2019/02/15 ولقد شملت هذه المرحلة النقاط التالية:

- إعداد وتوزيع نموذج التصور العقلي

- إعداد الاختبارات حسب متطلبات الدراسة.

- إنجاز الاختبارات القبليّة والبعديّة للتجربة الاستطلاعية.

- المرحلة الثانية: وتمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الأساسية حيث امتدت من 2019/02/20 إلى غاية 2019/04/20.

7. ضبط متغيرات البحث:

1.7 المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر، تحديد المتغير المستقل "التصور العقلي".

2.7 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، تحديد المتغير التابع "تحسين الهجوم المعاكس".

8. الدراسة الأساسية:

لقد قمنا في هذه الدراسة بإجراء اختبارين لقياس مستوى أداء المصارع وهما: اختبار لقياس مهارات الرمي المتعدد الأساليب واختبار مستوى مهارة التخصص.

1.8 اختبار لقياس مهارات الرمي المتعدد الأساليب:

وتم الاختبار في ثلاث مهارات هي: مهارة (Ipon-Seoi-Nage)، مهارة (Uki-Goshi)، مهارة (O-Soto-Gari) من أجل قياس فاعلية هذه المهارات، حيث يقيس هذا الاختبار قدرة المصارع على أداء أكبر عدد ممكن من الرميات الصحيحة في كل جولة التي تستغرق 30 ثا حيث تنفذ مهارة واحدة في كل جولة.

1.1.8 طريقة أداء الاختبار: (طرفة، 2001، صفحة 412)

يتواجد على البساط ثلاثة مصارعين بين كل مصارع وآخر مسافة متر واحد وهم في وضع شيزن – تاي Shizen-Tai، مع أن يكون المصارعون من نفس وزن المصارع المختبر و بنفس صفاته الجسمانية.

- يقف المصارع المختبر أمام المصارع رقم (1) مع قيامهما معا بالمسك العادي (Kumi-Kata) و اتخاذهم وضع شيزن – تاي
- بعد صدور الأمر بالبدء "هاجم- Hajimé" يرمي المصارع المختبر المصارع رقم (1) مع قيامه بالمساعدة بالسند من الذراع ثم يتركه.
- ينهض المصارع المرمى بمنتهى السرعة وفي نفس الوقت يؤدي المصارع المختبر نفس المهارة مع المصارعين رقم 2-3 يبدأ بعد ذلك بالمصارع رقم (1) وهكذا.

2.1.8 طريقة التقييم : (CARTIGNY.1996.p78)

تحتسب جمع الرميات التي تنفذ خلال 30 ثا وتكون مطابقة لشروط الرمي الصحيحة بالإضافة إلى نقاء المستوى المهاري للأداء وإعطائها نقطة كاملة " إيبون Ippon"، أي مهارات تنفذ ولا تنطبق عليها الشروط السابقة لا تحتسب. يتم هذا الاختبار على 3 مراحل (جولات)

- الجولة الأولى: مهارة الرمي بالذراعين (Ipon-Seoi-Nage)
- الجولة الثانية: مهارة الرمي بالجدع (Uki-Goshi)
- الجولة الثالثة: مهارة الرمي بالأرجل (O-Soto-Gari)

بحيث تستغرق كل جولة 30 ثا لكل مهارة ، مع إعطاء راحة كافية بين الجولات لكل مختبر، مع الاستعانة بـ 3 حكام مسجلين في الرابطة الجهوية للجيدو.

3.1.8 ما يجب مراعاته عند تنفيذ الاختبار:

- يحدد أماكن وقوف المصارعين الثلاثة على حسب المسافات المذكورة والمبينة بالرسم.
- يشرح الاختبار و يجري بيان عملي مرة واحدة للكل.
- يصدر الأمر بالتوقف بعد 30 ثانية.
- بعد الشروع في الرمي و انتهاء الوقت المحدد تحتسب الرمية و ذلك في حالة ما إذا كانت قدمي المصارع المرمي قد تركت البساط كما في حالة « سيو- ناجي » أي أن اللاعب قد حمل على الظهر، أو كما في حالة « أو- ستو- جاري » أي أن الرجل الواقف عليها المصارع قد تم كنسها، و ذلك على سبيل المثال.
- يتم الرمي على الجهتين (اليمنى و اليسرى) في كل رمية.
- يستبدل أي مصارع من المصارعين الثلاثة بأخر إذا ما ظهر انه يساعد المصارع المختبر كالوثب معه مثلا أو أي أداء آخر يكون له تأثير سلبى على قياس المستوى.

2.8 اختبار مستوى مهارة التخصص (Stéphanie 2004. P45.)

تعتبر مهارة التخصص ضرورية في رياضة الجيدو ولأن كل لاعب يمتاز بمهارة معينة ينفرد بها. إن اختبارات قياس مستوى أداء مهارة التخصص ضرورية ولازمة لتقويم أداء المصارع فلا يستغنى عنها، لان تحقيق النجاح مرتبط بدرجة كبيرة على مهارة التخصص، فتكون سلاحه الرئيسي الذي يعتمد عليه.

1.2.8 طريقة أداء الاختبار:

يوجد على البساط 10 مصارعين واحد وراء الآخر، بين كل مصارع وآخر مسافة متر واحد وهم في وضع شيزنتاي، تعطى لكل مصارع حرية في اختيار المهارة المفضلة والتي يجيدها (مهارة التخصص)، تتبع نفس إجراءات الاختبار السابق، حيث يقف المصارع المختبر أمام المصارع رقم (1) في وضع الصراع الطبيعي ومع إعطاء الأمر باللعب يرمي المهاجم المصارع رقم (1) ثم يتجه الى المصارع رقم 2-3-4-5.....10.

- ينهض المصارع المرمي بمنتهى السرعة
- يتم الرمي مرة بالجهة اليمنى ومرة بالجهة اليسرى

2.2.8 طريقة التقييم:

- يحتسب الوقت بالثانية من لحظة إعطاء الأمر بالرمي الى وقت نهاية 10 رميات صحيحة.
- يحتسب الوقت المستغرق خلال 10 رميات التي تنفذ وتكون مطابقة لشروط الرمي الصحيحة بالإضافة إلى نقاء المستوى المهاري للأداء وإعطائها نقطة كاملة "إييون Ippon"
- أي رمية تنفذ ولا تنطبق عليها الشروط السابقة لا تحتسب، فيصدر الأمر بتكرارها.

9. عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1.9 عرض وتحليل نتائج الاختبارات الأنتروبومترية:

بعد إجراء الاختبارات المهارية القبليّة لعينة البحث (التجريبية والضابطة)، وعلى إثر النتائج المحصل عليها قمنا بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدماً اختبار (ت) "ستيويدنت" وأفرزت هذه العملية على النتائج التالية:

الجدول رقم (01) يوضح نتائج الاختبارات الأنتروبومترية

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت الجدولية	ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية	
	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
السن	17.90	0.88	18.10	0.88	2.10	0.48	غير دال	
الطول	1.66	0.04	1.66	0.03				
الوزن	62.80	2.15	63.00	2.00				
السن التدريبي	4.30	0.67	4.10	0.88				
					الحرية	0.05	0.20	غير دال
					عند درجة	0.12	0.12	غير دال
							0.54	غير دال

يتضح من الجدول رقم (01) عدم وجود فروق معنوية مما يشير إلى تجانس و تكافؤ مجموعتي العينة في جميع

الاختبارات الأنتروبومترية ، حيث أن جميع القيم (ت) المحسوبة والتي تأرجحت بين (0.12) كأصغر قيمة و(0.54) كأكبر قيمة

وهي قيم أصغر من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت قيمة (2.10) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (18) وهذا

مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية وبالتالي فإن هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تجانس عينة البحث في هذه الاختبارات

2.9 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية القلبي:

بعد إجراء الاختبارات المهارية القلبية لعينة البحث (التجريبية والضابطة) وعلى إثر النتائج المحصل عليها قمنا بدراسة مدى تجانس هذه العينة في الاختبارات المهارية القلبية مستخدماً اختبار "ت" "ستيودنت" وأفرزت هذه العملية على النتائج التالية:

الجدول رقم (02) يبين قيمة (ت) "ستيودنت" المحسوبة في الاختبارات المهارية القلبية لعينتي البحث.

الدراسة الإحصائية الاختبارات	عدد العينات	درجة الحرية (2-ن2)	مستوى الدلالة الإحصائية	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	الدلالة الإحصائية
1- IPON-SEOI-NAGE (30 ن)	20	18	0.05	2.10	1.20	غير دال
2- UKI-GOSHI (30)					1.30	غير دال
3- O-SOTO-GARI (30 ن)					0.40	غير دال
4- اختبار مهارات التخصص 10 رميات					0.39	غير دال

من خلال الجدول رقم (02) تبين أن: المجموعتين متجانستين في جميع الاختبارات المهارية سواء في مهارة الرمي

بالذراعين Ippon-seoi-Nage أو مهارة الرمي بالجدع uki-goshi أو مهارة الرمي بالأرجل o-soto-gari) أو مهارة التخصص الخاصة بكل مصارع ، حيث بلغت قيمة "t" المحسوبة على التوالي (1.20-1.30-0.40-0.39) وهي قيم أصغر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب(2.10) وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 18، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة ليست لها دلالة إحصائية وبالتالي فإن هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تجانس وتكافؤ عينة البحث في هذه الاختبارات.

3.9 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية القلبية والبعدي لعينتي البحث:

1.3.9 عرض و منافسة نتائج اختبار مهارة الرمي بالذراعين (Ippon-seoi-nage 30تا)

الجدول رقم (03) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار مهارة الرمي Ippon-seoi-nage

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	عدد العينة	البعدي		القبلي		
						ع	س	ع	س	
دال	7.14	2.26	0.05	9	10	1.70	9.90	1.60	7.80	العينة التجريبية
غير دال	1.40					1.45	6.60	1.20	6.20	العينة الضابطة

من خلال الجدول رقم (03) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبار مهارة الرمي (Ippon-seoi-nage) تبين أن: المجموعة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بلغ 7.80 وانحراف معياري قدر بـ 1.60. أما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ 9.90 وانحراف معياري قدر بـ 1.70. أما قيمة "ت" المحسوبة فبلغت 7.14 وهي أكبر من قيمة "t" الجدولية (2.26) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 9، وهذا يدفع بالقول أنه يوجد فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي وهذا الفرق المعنوي هو لصالح الاختبار البعدي. المجموعة الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 6.20 وانحراف معياري قدر بـ 1.20. أما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ 6.60 وانحراف معياري قدر بـ 1.45 وبلغت قيمة "ت" المحسوبة 1.40 وهي أصغر من قيمة "t" الجدولية (2.26) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9. مما يدفعنا للقول بأن نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) غير دالة إحصائيا أي أنه لا توجد فروق معنوية.

من خلال ما سبق يستخلص الباحث أن العينة التجريبية التي طبق عليها نموذج التصور العقلي كان له أثر إيجابي على فعالية الأداء المهاري مقارنة مع المجموعة الضابطة التي لم تحقق تطورا ملحوظا في هذا الاختبار وهذا راجع إلى التدريبات التقليدية التي تشمل تنمية كافة الجانب المهاري دون ادراج طريقة التصور العقلي للمهارات.

2.3.9 عرض ومناقشة نتائج اختبار مهارات الرمي بالجدع uki-goshi (30نات)

الجدول رقم(04) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار مهارة الرمي uki-Gosh

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	عدد العينة	البعدي		القبلي		
						ع	س	ع	س	
دال	8.50	2.26	0.05	9	10	1.49	9.40	1.10	7.30	العينة التجريبية
دال	3.86					1.50	7.60	1.90	6.70	العينة الضابطة

من خلال الجدول رقم (04) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في قياس مهارات الرمي بالجدع

uki-goshi تبين أن: المجموعة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ7.30 وانحراف معياري بـ 1.10

أما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ 9.40 وانحرف معياري قدر بـ1.60 أما قيمة "ت" المحسوبة فبلغت 8.50

وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية (2.26) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9، وهذا يعني أن الفرق بين نتائج الاختبار

القبلي والاختبار البعدي هو دال إحصائيا، وهو فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

المجموعة الضابطة تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 6.70 وانحرف معياري قدر بـ 1.90، أما في الاختبار

البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا بلغ 7.60 وقدر الانحراف المعياري بـ 1.50 وبلغت قيمة "ت" المحسوبة 3.86 وهي أكبر

من قيمة "ت" الجدولية (2.26) وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج

الاختبار القبلي والبعدي وهو دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي .

نستخلص من خلال نتائج السابقة أن كلا العينتين حققت فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في قياس مهارات الرمي uki-goshi، ويرجع ذلك إلى فعالية البرنامج الموحد المطبق على المجموعتين (التجريبية والضابطة) لما يحتويه من إعداد عام والتدريب على المهارات والمصارعة التنافسية،

3.3.9 عرض ومناقشة نتائج اختبار مهارة الرمي بالأرجل o-soto-gari (30نًا)

الجدول رقم (05) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار مهارة الرمي o-soto-gari

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	عدد العينة	البعدي		القبلي		
						ع	س	ع	س	
دال	9.80	2.26	0.05	9	10	1.33	9.00	2.01	6.70	العينة التجريبية
دال	2.40					1.60	8.30	1.20	6.70	العينة الضابطة

من خلال الجدول رقم (05) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار مهارة الرمي بالأرجل o-soto-gari تبين أن: المجموعة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 6.80 وانحراف معياري قدر بـ 2.01. أما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ 9 وانحراف معياري قدر بـ 1.33 أما قيمة "ت" المحسوبة فبلغت 9.80 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية (2.26) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9. وهذا يعني أن الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي هو دال إحصائيا وهذا الفرق المعنوي هو لصالح الاختبار البعدي.

المجموعة الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 6.70 وانحراف معياري قدر بـ 1.20، أما في الاختبار البعدي فحققت متوسطا حسابيا بلغ 7.30 وانحراف معياري قدر بـ 1.60. وبلغت قيمة "ت" المحسوبة 2.40 وهي قيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية (2.26) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9. وهذا يعني أن الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي هو دال إحصائيا وهو فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

تأثير التصور العقلي في تحسين الهجوم المعاكس لبعض الحركات المركبة "رانزوكوا-وازا"

اثناء المنافسة لدى مصارعى الجيدو 15-17 سنة

بما أن كلا القيمتين "ت" المحسوبتين للعينتين في هذا الاختبار (2.40-9.80) هما أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 2.26 فندستخلص أن كلا العينتين أظهرت فروق دالة إحصائية في قياس مهارة الرمي بالأرجل o-soto-gari ويرجع ذلك إلى فعالية البرنامج الموحد المطبق على المجموعتين (التجريبية والضابطة) لما يحتويه من التدريبات على المهارات والمصارعة التنافسية.

4.9 عرض ومناقشة نتائج اختبار مهارة الرمي بمهارة التخصص الخاصة بكل مصارع خلال أداء 10 رميات صحيحة في أقل زمن ممكن:

تعتبر مهارة التخصص ضرورية في رياضة الجيدو لأن كل لاعب يمتاز بمهارة معينة ينفرد بها ويجيدها، إن الاختبارات الخاصة بمهارة التخصص ضرورية لقياس مستوى أداء المصارع لأن تحقيق النجاح مرتبط بدرجة كبيرة على مهارة التخصص، فتكون سلاحه الرئيسي الذي يعتمد عليه أثناء المنافسة، حيث قمنا بإجراء هذا الاختبار لمعرفة مدى تأثيرات نموذج التصور العقلي على مهارة التخصص الخاصة بكل مصارع، وهذا من خلال قياس قدرة المصارع على أداء 10 رميات صحيحة في أقل زمن ممكن بعد اختيار المهارة المفضلة بكل مصارع، وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (06) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار مهارة الرمي بمهارة التخصص

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	عدد العينة	البعدي		القبلي		
						ع	س	ع	س	
دال	5.20	2.26	0.05	9	10	1.22	30.80	1.20	34.80	العينة التجريبية
دال	2.40					2.10	32.20	2.50	34.95	العينة الضابطة

من خلال الجدول رقم (06) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار مهارة الرمي بمهارة التخصص تبين أن: المجموعة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي علي متوسط حسابي ب34.80 وانحراف معياري ب1.20، أما في الاختبار البعدي فحققت متوسطا حسابيا بلغ 30.80 وانحراف معياري قدر ب1.22، أما قيمة "ت" المحسوبة فبلغت 5.20 وهي قيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية (2.26) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9، وهذا يعني أن الفرق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي هو دال إحصائيا وهو فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

المجموعة الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي ب 34.95 وانحراف معياري قدر ب2.50. أما في الاختبار البعدي فحققت متوسطا حسابيا بلغ 32.20 وانحراف معياري قدر ب 2.10 وبلغت قيمة "ت" المحسوبة 2.40 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09. وهذا يدل على أن الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي هو دال إحصائيا وهو فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

بما أن كلا من القيمتين "ت" المحسوبتين للعينتين في هذا الاختبار (2.40-5.20) هما أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 2.26 نستخلص أن كلا من العينتين أظهرت فروق دالة إحصائية في قياس مهارات التخصص الخاصة بكل مصارع، ويرجع ذلك إلى فعالية البرنامج الموحد والمطبق على المجموعتين (التجريبية والضابطة) لما يحتويه من التدريب على المهارات واهتمام الباحث وتركيزهم على تدريب مهارات التخصص وتثبيتها وتطبيقها خلال المصارعة التنافسية وهذا ما يؤكد إبراهيم طرفة حول تنمية مهارة التخصص الخاصة باللاعب وهذا خلال السنوات الأولى من التدريب ومدى ثباتها وإمكانية تطبيقها تحت مختلف الظروف .

5.9 مقارنة نتائج الاختبارات المهارية لعينتي البحث في الاختبار البعدي:

بعد ما قامت مجموعة البحث (التجريبية والضابطة) بإجراء الاختبارات المهارية البعدية، قام الباحث بمعالجة النتائج المتحصل عليها إحصائيا، وذلك باستخدام "ت" "ستيويدينت" وهذا بحساب قيم "ت" المحسوبة ومقارنتها بقيمة "ت" الجدولية (2.26) وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09. كما هي موضحة في الجدول رقم (06).

الجدول رقم (07) يبين قيمة (ت) "ستيويدينت" المحسوبة في الاختبارات المهارية البعدية لعينة البحث.

الاختبارات	الدراسة الإحصائية	عدد العينات	درجة الحرية (2-2)	مستوى الدلالة الإحصائية	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	الدلالة الإحصائية
1- IPON-SEOI-NAGE (30 ثا)	2.10	20	18	0.05	2.10	4.10	دال
2- UKI-GOSHI (30)						2.70	دال
3- O-SOTO-GARI (30 ثا)						2.50	دال
4- اختبار مهارات التخصص 10 رميات						2.60	دال

من خلال الجدول رقم (07) الذي يوضح قيم "ت" المحسوبة في الاختبارات المهارية البعدية يتبين أن: قيمة "ت"

المحسوبة في جميع الاختبارات المهارية كانت على التوالي (4.10-2.70-2.50-2.60) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب(2.10) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين، وعليه فإنه لا يوجد تجانس في عينة البحث في الاختبار البعدي، وأن هذه الدلالة الإحصائية بين نتائج المجموعتين في الاختبارات المهارية البعدية هي لصالح المجموعة التجريبية، ويرجع ذلك إلى فعالية نموذج التصور القلي المقترح و المطبق على المجموعة التجريبية مما أثر إيجابا على فعالية الأداء المهاري في تحسين وتطوير مهارات الإلقاء (الرمي) بالأساليب المختلفة وفي جميع الاختبارات المهارية.

10 تفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

1.10 مناقشة الفرضية الاولى: نموذج التصور العقلي المقترح يؤثر إيجابيا في تحسين مستوى أداء بعض مهارات الإلقاء (الرمي) لدى مصارعي الجيدو الأواسط بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات المهارية (مهارات الإلقاء (الرمي)) يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة ، ونلاحظ هذا من خلال الجدول رقم(04) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات المهارية القبيلة والبعدية لعينتي البحث أن نموذج التصور العقلي

المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارات الإلقاء بالأساليب المختلفة (الرمي بالأطراف العلوية ، السفلية ، المقعدة) لمصارعي الجيدو الأواسط .

2.10 مناقشة الفرضية الثانية: يحقق نموذج التصور العقلي المقترح زيادة معنوية فعالية الهجوم المعاكس اثناء المنافسة لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد التجربة

أفرزت المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات المهارية لقياس مهارة التخصص، وعلى مستوى المقارنة في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في هذه الاختبارات تبين أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها نموذج التصور العقلي المقترح وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية.

11.الاستنتاجات:

كخلاصة لما تقدم من دراسة وتحليل للنتائج الإحصائية يمكننا القول بأن هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين التصور العقلي والمهارة وتحقيق التناسق والالتزام والتحكم في أجزاء الجسم وجعل العضلات أكثر استجابة لإتقان المهارات الحركية الأساسية وارتفاع مستواها

12.الإقتراحات:

- ❖ تعميم استخدام التصور العقلي لمصارعي الجيدو على كل الفئات من الجنسين.
- ❖ دراسة تأثير نموذج التصور العقلي تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة.
- ❖ إجراء دراسات تهدف إلى وضع نموذج التصور العقلي بطريقة فردية للمصارعين لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية، وأن يكون البرنامج حسب الخصائص الفردية(الفسيسيولوجية، المورفولوجية، العوامل الوراثية، العمر التدريبي...).
- ❖ التأكيد على المدربين بضرورة الاطلاع على كل ما هو جديد في رياضة الجيدو من طرق التدريب الحديثة سواء في الإعداد البدني أو المهاري، والعلوم الأخرى المرتبطة بالتدريب (كالفسيسيولوجيا، التغذية، الطب الرياضي، الميكانيك الحيوية وعلم النفس الرياضي).
- ❖ ضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب وتخطيط برامج تدريبية مقننة للناشئين.
- ❖ إجراء دراسات أخرى حول تأثير التصور العقلي لمختلف تخصصات الرياضة الأخرى.

5. قائمة المراجع:

- شمعون، محمد العربي. إسماعيل، ماجدة، (٢٠٠١)، اللاعب والتدريب العقلي، ط١، دار الكتاب للنشر، القاهرة. مصر.
- راتب. أسامة كامل، (2000)، علم نفس الرياضة - المفاهيم – التطبيقات، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة. مصر.
- كحلوش إبراهيم زكرياء، بزيو عادل، دور التصور العقلي في تحسين الأداء التقني والتكتيكي والوقاية من الإصابات من وجهة نظر لاعبي كرة القدم صنف أكابر، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 09، العدد 02، جامعة الجلفة، الجزائر، 2022.
- الهواري القيزي، نورالدين بن حامد، علاقة التصور العقلي بالإدراك الحسي الحركي لدى ناشئ كرة الطائرة (9-12) سنة، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 08، العدد 03، جامعة الجلفة، الجزائر، 2021.
- إبراهيم، بهاء الدين سلامة، (2000)، فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة. مصر.
- محمد صبحي حسانين، (1995)، القياس والتقويم في التربية البدنية. ج1، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي.
- طرفة، مراد إبراهيم، (2001)، الجودو بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة. مصر.
- Annett, J. (1995). "MotorImagery: perception of action". *Neuropsychologia Journal*. 33(11).
- Cartigny, Alain, (1996), " les maitres du judo –ASHIWAZA –", édition chiron ,paris .
- Stephanie, Wouters, (2004), "Evaluation de la condition physique spécifique avant et après un programme d'entraînement chez des judokates compétitrices de 13a 16 ans".