



جامعة آكلي محند أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الموضوع

مساهمة برنامج للتصوير العقلي في تحسين مهارتي الضربة
اللامائية bandal tehagui والضربة الخلفية di tehagui لدى
مصارعين رياضة التكراندو 9-12 سنوات

– دراسة ميدانية على مستوى الرابطة الولائية للتكواندو بولاية البويرة –

– إشراف الدكتور:

* منصورى نبيل

– إعداد الطالبة:

* عوادى حليلة

السنة الجامعية: 2019/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

[رَبِّ قَدْ آتَيْتَنِي مِنَ الْمُلْكِ وَعَلَّمْتَنِي
مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ
وَالْأَرْضِ أَنْتَ وَلِيٌّ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ
تَوَقَّئِنِي مُسْلِمًا وَالْحَقُّنِي بِالصَّالِحِينَ]



سورة يوسف

الآية (101)

شكر وتقدير

{ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ }

سورة يوسف الآية: 12

بعد شكرنا لله تعالى على فضله ومنه علينا أن هدانا وأمرنا بالعزم والقوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع والصلوة والسلام

على من بعث رحمة للعالمين وهداية للضالين

نتوجه بخالص الشكر لى من كان سند لنا في مشوارنا الجامعي

لى الدكتور « منصورى نبيل » الذى تابع عملنا هذا، ولم يخل علينا

بنصائح، القيمة والمفيدة، ولم يخل علينا بوفته الثمين، فشكرا كل الشكر والامتنان

ولى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

لى كل من أمد لنا يد المساعدة من قريب أو من بعيد

ألف تحية وشكر

حليمة

إهداء

بعد بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على أشرف المرسلين حبيبنا وسيدنا محمد عليه

أشرف الصلاة وأزكى التسليم

وما بعد أهدي هذا العمل المتواضع لي:

لي التي سهرت من أجل رعايتي وورثتي نعم التربية فلم أرى أمامي سواها ذي الغالية حفظها الله واطال عمرها...
لي الذي رباني على الفضيلة والأخلاق وكان لي درع أمان أحتمي به في نابات الزمان وتحمل عني الحياة حتى لو أحسن
بأحرمان أبي الغالي حفظه الله...

لي جميع إخوتي وأخواتي...

لي الدكتور منصور نبيل الذي اعتبره أخي الأكبر، له منا كل الشكر والتقدير، أودمه الله في خدمة العلم وأهله...
لي جميع اساتذة المعهد ولى كل من علمني حرفاً، جعلها الله في ميزان حسناتكم...

لي كل من أكن لهم عبارات التقدير والاحترام عائلة *عواوي*...

لي جميع أصدقائي وزملائي الذين تسعهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي...

لي جميع طلبة المعهد وبالأخص طلبة تدريب رياضي نخبوي ماستر 02...

لي جميع عمال المعهد وبالأخص "عمال المكتبة"...

لي كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد...

لي كل من يصلحهم قلبي ولم يكتبهم قلبي...

حليمة



محتوى البحث

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ت	- محتوى البحث.
ذ	- قائمة الجداول.
ر	- قائمة الأشكال.
س	- ملخص البحث.
ص	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
03	3- أسباب اختيار الموضوع.
03	4- أهمية البحث.
04	5- أهداف البحث.
04	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.	
09	- تمهيد.
المحور الأول: التصور العقلي.	
10	1-1- التصور العقلي.
10	1-1-1- مفهوم التصور العقلي
10	1-1-2- أنواع التصور العقلي.
10	1-1-3- طريقة استعمال التصور العقلي.
11	1-1-4- أهداف عامة للتصور العقلي.
11	1-1-5- تحسين قدرات التصور العقلي.
12	1-1-6- الخصائص العامة للتصور العقلي.
13	1-1-7- أهمية التصور العقلي في تحسين الأداء الحركي.

14	1-1-8- مبادئ تدريب التصور العقلي.
16	1-1-9- خطوات التصور العقلي.
17	1-1-10 برنامج التدريب على التصور العقلي.
المحور الثاني: التايكواندو.	
19	1-2- التايكواندو.
19	1-2-1- تعريف رياضة التايكواندو.
19	1-2-2- نبذة تاريخية عن التايكواندو.
19	1-2-3- نبذة تاريخية عن التايكواندو داخل الجزائر.
20	1-2-4- نشأة التايكواندو.
20	1-2-5- أقسام لعبة التايكواندو.
21	1-2-6- الحزام.
22	1-2-7- الأماكن التي تمارس فيها التايكواندو.
23	1-2-8- مهارات التايكواندو.
24	1-2-9- التقنيات المسموح بها ومناطقها.
24	1-2-10- الدقة وأهميتها.
المحور الثالث: خصائص المرحلة العمرية.	
26	1-3- خصائص المرحلة العمرية.
26	1-3-1- مراحل النمو.
26	1-3-2- المرحلة العمرية (9-12) سنة.
27	1-3-3- خصائص مرحلة الطفولة.
29	1-3-4- المرحلة العمرية 9-12 سنة والممارسة الرياضية.
31	- خلاصة.
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.	
33	- تمهيد.
34	2- الدراسات المرتبطة.
34	2-1- الدراسات التي تناولت التصور العقلي.
34	2-1-1- دراسة بوشارب رفاهية سنة 2018/2017.
34	2-1-2- دراسة وسيم عقاب سليمان عبد سنة 2015.
35	2-1-3- دراسة صباح طاوس سنة 2015-2014.

36	2-1-4- دراسة قطاوي محفوظ سنة 2012/2013.
37	2-1-5- دراسة بلعيد عقيل عبد القادر سنة 2012-2013.
37	2-2- الدراسات التي تناولت التكوندو ومهاراتها.
37	2-2-1- دراسة غضبان وهاب سنة 2016-2017.
38	2-3- التعليق على الدراسات.
39	2-4- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة.
40	- خلاصة.
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.	
الفصل الثالث: منهجية البحث والاجراءات الميدانية.	
43	- تمهيد.
44	3-1- الدراسة الاستطلاعية.
45	3-2- الدراسة الأساسية.
45	3-2-1- منهج الدراسة.
46	3-2-2- متغيرات الدراسة.
46	3-2-3- مجتمع وعينة البحث.
48	3-2-4- مجالات البحث.
49	3-2-5- أدوات الدراسة.
49	3-2-6- الأسس العلمية للاختبارات (سيكومترية الأداة).
51	3-2-7- الاختبارات المستخدمة في الدراسة.
53	3-2-8- برنامج التصور العقلي.
54	3-2-9- الوسائل الإحصائية.
56	- خلاصة.
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
58	- تمهيد.
59	4-1- عرض وتحليل النتائج.
59	4-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
62	4-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
64	4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.


65	4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى.
66	4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية.
67	4-2-3- مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة.
68	- خلاصة.
69	- الاستنتاج العام.
71	- الخاتمة.
73	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
-	- البيبليوغرافيا.
-	- الملاحق.



قائمة الجداول

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل متغيرات الدراسة.	46
02	يمثل مجتمع البحث.	47
03	يمثل معامل الاختلاف في متغيرات السن، الطول، الوزن والعمر التدريبي.	48
04	يمثل معامل الاختلاف في متغيرات (الضربة الأمامية بندل شاقى، الضربة الخلفية دو شاقى).	48
05	يمثل نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات المهارية.	50
06	يبين الإحصاءات الوصفية لقيم اختبار الضربة الأمامية bandal tchagui للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	60
07	يبين قيم وسط وانحراف الفروق والخطأ المعياري وقيمة (T-test) المحسوبة ومستوى الخطأ المعياري (Sig) والدلالة وحجم التأثير لقيمة اختبار الضربة الأمامية bandal tchagui للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	60
08	يبين الإحصاءات الوصفية لقيم اختبار الضربة الخلفية Di tchagui للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	63
09	يبين قيم وسط وانحراف الفروق والخطأ المعياري وقيمة (T-test) المحسوبة ومستوى الخطأ المعياري (Sig) والدلالة وحجم التأثير لقيمة اختبار الضربة الخلفية Di tchagui للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	63
10	مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة	66



قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
23	يمثل صورة توضيحية للحركة الخلفية (تي تشاكي) Di tchagui .	01
24	يمثل رسم توضيحي للحركة الأمامية (بندل تشاكي) Bandal tchagui .	02
45	مخطط يوضح التصميم التجريبي لسير الدراسة على عينة البحث.	03
52	يوضح وقوف اللاعب وتقسيم المربعات على المضرب.	04
53	يمثل أداء اللاعب للضربة الأمامية على المضرب.	05
60	يوضح منحنى التغير في قيم اختبار الضربة الأمامية Bandal tchagui لأفراد العينة التجريبية.	06
63	يوضح منحنى التغير في قيم اختبار الضربة الخلفية Di tchagui لأفراد العينة التجريبية.	07

ملخص البحث

مساهمة برنامج في التصور العقلي في تحسين مهارتي الضربة الامامية **bandal tchagui** والضربة

الخلفية **di tchagui** لمصارعي رياضة التكواندو 9-12 سنوات

. دراسة ميدانية على مستوى الرابطة الولائية للتكواندو بولاية البويرة .

إشراف الدكتور:

إعداد الطالبة:

– منصورى نبيل

– عوادى حليلة

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن تأثير برنامج في التصور العقلي على تحسين مهارتي الضربة الامامية **bandal tchagui** والضربة الخلفية **di tchagui** لدى مصارعي التايكواندو 9-12 سنة ومعرفة مدى وجود فروق معنوية (دالة إحصائية) في متوسط مستوى المجموعة التجريبية في مهارتي الضربة الامامية **bandal tchagui** والضربة الخلفية **di tchagui** لدى مصارعي التايكواندو بين القياسين القبلي والبعدي إضافة الى معرفة حجم تأثير البرنامج المقترح في التصور العقلي على تحسين مهارتي الضربة الامامية **bandal tchagui** والضربة الخلفية **di tchagui** لدى مصارعي التايكواندو 9-12 سنة، وقد قامت الباحثة باختيار عينة قصدية مكونة من (11) لاعب كعينة للدراسة، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة الدراسة، أما بالنسبة للأدوات المستعملة فقد تمثلت في كل من برنامج التصور العقلي و اختبار تقويم الدقة للحركة الخلفية (**di tchagui**) وسرعة أداء للضربة الامامية (**bandal tchagui**) على المضرب خلال 10 ثواني، وقد تم استعمال مختلف الوسائل الاحصائية لتحقيق من فرضيات الدراسة نذكر منها المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين وحجم التأثير، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الضربة الامامية **bandal tchagui** وفي اختبار الضربة الخلفية **di tchagui** ولصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يدل على أن هناك تحسن في الضربة الامامية **bandal tchagui** ومهارة الضربة الخلفية **di tchagui** وهو راجع إلى برنامج التصور العقلي.
- يساهم برنامج التصور العقلي في تحسين مهارة الضربة الامامية **bandal tchagui** ومهارة الضربة الخلفية **di tchagui** لدى مصارعي رياضة التايكواندو (9-12 سنة)، ووفقا للنتائج التي تم التوصل إليها فإن الباحثة توصي بما يلي:

- التأكيد على استعمال التصور العقلي مع التعليم المهاري لما له من دور في عملية تسريع التعلم.
 - تشجيع اللاعبين على التدريب على المهارات الأساسية والتدريب على التصور العقلي في أوقات غير أوقات التدريب.
 - التأكيد على ضرورة تخصيص أوقات للتدريب العقلي ضمن كل البرامج التدريبية.
 - الاهتمام بإعداد الرياضيين الاعداد المتكامل والتركيز على الجوانب العقلية والنفسية.
 - يجب تلقين تقنيات التصور العقلي خاصة ابتداء من الناشئين حتى يتمكنون من التحكم فيها واستغلالها في تعلم مختلف المهارات الحركية والسيطرة على التوتر ومختلف الانفعالات السلبية.
- الكلمات الدالة: التصور العقلي، مهارة الضربة الامامية **bandal tchagui**، مهارة الضربة الخلفية **di tchagui**، التكواندو.

مقدمة



- مقدمة:

يشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا وسريعا في شتى مجالات الحياة وقد حظي مجال التعليم، والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات وان هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وانما نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف وما توصل إليه العلماء والباحثون والمختصون بشؤون التربية الرياضية والاستفادة من نتائج أبحاثهم ودراساتهم في إرساء قواعد البناء الرياضي وتقدمه وأصبح تحقيق الفوز نتيجة لجهد مدرب كفاء يعتمد استعمال مختلف الأساليب والطرق العلمية واختيار أفضلها من اجل الارتقاء بمستويات لاعبيه الفنية والعقلية والبدنية. (علاوي، 1998)

وفي الآونة الأخيرة ازداد الاهتمام بالنواحي العقلية من المختصين بعلم النفس والباحثين والمدرّبين الرياضيين نظرا لأهميتها في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية فهما كانت لياقة اللاعب، عالية وبنيته الجسدية قوية فلا بد من وجود موجه وقائد لهذه الامكانيات الجسمانية واللياقة البدنية العالية، الذي يقوم بهذا الدور هو العقل الذي يمكن استعمال هذه الامكانيات في الاتجاه السليم، الذي يخدم تحقيق الهدف فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى إفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل أهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية (علاوي، 1998)

ان القدرات العقلية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، وأن الأنشطة الرياضية تعتمد المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدرّبين يقضون معظم الوقت في التدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها واعطاء حصة اكبر لها في البرامج التدريبية لك، ن ساعات طويلة عنيفة من التدريب البدني ليس الأسلوب 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 فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني. (علاوي، 1998)

وعليه فان القدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء اذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير، الأسلوب الصحيح للأداء الفني وان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم تصحيح ومن هنا تتضح أهمية البحث، الاستجابات الخاطئة في استعمال التصور العقلي كوسيلة تساعد في تعلم المهارة وترسيخها لفترة طويلة واعتبارها جزءا مساندا ومكملا لها. (شمعون، 1996)


ويعد التدريب الحديث لمختلف الالاعاب عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين الى أرقى المستويات بالأداء المتكامل والمتطور والسريع الذي تسعى إليه دول العالم، وقد حرصت معظم هذه الدول ان لم يكن جميعها على إعداد منتخباتها وتزويد مدرّبيها بفكر جديد للأداء لتمثيل بلادهم في البطولات الدولية. (إبراهيم، 1997)

تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخطية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن. (الأطرش، 2009)

ويعتمد التدريب الرياضي على مجموعة من العلوم الطبيعية والإنسانية ويعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، فعلم النفس الرياضي يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبط بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية. (علاوي، 1994)

تعد الأنشطة الرياضية ومنها رياضة التكوندو على المهارات الحركية كقاعدة هامة للتقدم وذلك من خلال رفع مستوى قدرات اللاعبين بالتركيز على الجانب البدني والحركي والوظيفي وكذا العقلي لأنها متطلبات ضرورية لنجاح الجانب المهاري، وبعد التدريب في رياضة التكوندو بتعدد وسائله وطرقه ومناهجه وأساليبه أساسا للوصول إلى أعلى المستويات، فعمليات التدريب تعتمد على مبادئ علمية راسخة استمدت من علم التشريح، علم وظائف الأعضاء، علم الحركة.... وغيرها من العلوم التي لا يمكن الاستغناء عنها في عملية التدريب لإعداد اللاعبين.

ومن أجل الانطلاق في موضوع الدراسة تم تحديد إشكالية البحث والتساؤل العام والتساؤلات الجزئية ثم الإجابة عليها بالفرضيات، بعدها تم عرض أسباب اختيار البحث وأهمية وأهداف البحث، وتحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للدراسة وهذا كمدخل عام للدراسة، أما فيما يخص الدراسة النظرية فقد قسمناها إلى فصلين الأول وهو فصل خلفية معرفية نظرية التي بدورها تنقسم إلى ثلاثة محاور، المحور الأول المعنون بالتصور العقلي، والمحور الثاني فخصصناه لموضوع التكوندو أما المحور الثالث فقد جاء تحت عنوان المرحلة العمرية، أما فيما يخص الفصل الثاني فهو متعلق الدراسات المرتبطة بالبحث حيث تم عرض اثني عشر دراسة تناولت إحدى المتغيرين أو كلاهما، كما تناولنا في الدراسة التطبيقية فصلين أولهما فصل منهجية وإجراءات البحث الميدانية الذي قمنا فيه بعرض الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، مجتمع وعينة الدراسة، ثم الأدوات والأساليب الإحصائية المعتمد عليها في معالجات البيانات، وبعدها يأتي الفصل الرابع الذي يخص عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالدراسة والتي تؤكد أو تنفي صحة الفرضيات الموضوعية، وصولا إلى الاستنتاج العام والخاتمة والاقتراحات والفروض المستقبلية.



مدخل عام
التعريف بالبحث

1. الإشكالية:

مما لا شك فيه أن الرياضة الحديثة بجميع اختصاصاتها يهدف ممارستها للوصول إلى أحسن النتائج والانجازات الرياضية ولا يكون ذلك عادة إلا بتطوير الصفات البدنية والمهارية الأساسية في كل رياضة والوصول إلى أقصى أداء مهما تطلب الأمر، ومع ذلك فقد تم إثبات أن الجانب البدني والمهاري لا يكفي لتحقيق ذلك وإنما يتطلب تطوير الجانب العقلي للرياضي أيضا ولذلك قام المدربون والمختصون باستعمال مختلف الطرق المعرفية الحسية والمهارات العقلية وإدماجها في البرامج التدريبية لتحسين أداء الرياضيين والوصول بهم إلى القمة ومن بين أهم هذه المهارات مهارة التصور العقلي.

إن التصور العقلي هو تقنية معرفية سلوكية تستعمل الحواس لخلق أو إعادة تجربة معينة في عقل اللاعب، وهو أحد الوسائل الحديثة المستخدمة لتنشيط العملية التعليمية والتدريبية وأصبح أحد استراتيجيات التدريب الرياضي لما له من دور إيجابي في تطوير مستوى الأداء الجيد مهاريا وخططيا، فقد توصلت الدراسات الحديثة إلى أن اللاعبين الذين يستخدمون التصور العقلي يؤدون مهاراتهم الرياضية بدرجة أكبر من الغير المستخدمين. (حنفي، 1996، ص135).

ففي دراسة قام بها مونتي (monette, 1998) لتحديد عملية التصور العقلي وتحليلها للاعب التزلج، فقد توصل إلى وجود علاقة ارتباطية بين مكونات عملية التدريب العقلي ومستوى الأداء البدني، ويؤكد كل من جوردين (Gordon, 2002)، وزمسكوف (Zemskov, 1997) أن التدريب العقلي جزء مهم وأساسي في التدريب الرياضي بجميع أنواعه ووسائله في إعداد اللاعب للوصول إلى المستويات العليا، فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف والأداء. وهنا يجب على اللاعب أن يمتلك القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية، وتحليل أداء المنافس، حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات العقلية، وإصدار القرارات دون أي تأخير أو تردد، وحتى يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك، يجب عليه تطوير إمكاناته العقلية والارتقاء بها.

وبعد إطلاع الباحثة ميدانيا على وحدات وبرامج بعض مدربي رياضة التايكواندو، لاحظت أن هناك قصور في الاهتمام بالنواحي العقلية للرياضيين بالمقارنة بالاهتمام الواضح بالإعداد البدني والمهاري، ومن أجل الارتقاء بالعملية التدريبية والأداء المهاري للمبتدئين، كذلك رأت الباحثة ضرورة استعمال أساليب مختلفة مصاحبة للتعليم المهاري ومن هذه الأساليب هو استعمال برنامج التصور العقلي لما يضيفه للاعب المبتدئ من خبرات ويساعد على تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لأداء المهارات الحركية، مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل.

رياضة التايكواندو والتي تعتبر أحد الممارسات الرياضية الاستعراضية والقتالية التي تهتم بتنمية جوانب الشخصية الإيجابية كالشجاعة، الانضباط، السيطرة على النفس، سرعة التفكير، والدفاع عن النفس بشكل مهذب (محمد شعبان، 2009)، ما جعلها محل اهتمام المجتمعات في العالم وكذلك في الجزائر، فهي تحتاج إلى اهتمام من ناحية الدراسات والبحوث العلمية التي تقيد بتحسين الأداء للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات.

ومن خلال ملاحظتنا أن الرياضيين لديهم ضعف في تنفيذ مهارتي الضربة الأمامية **tchagui bandal** والضربة الخلفية **Di tchagui** التي تعتبر من أهم المهارات التي ينبغي على المصارعين أن ينفذوها ويستخدموها في نزلاتهم الرياضية وعليه تسعى الباحثة إلى إجراء هذه الدراسة بهدف معرفة تأثير برنامج التصور العقلي في تحسين مهارتي

الضربة الأمامية **tchagui bandal** والضربة الخلفية **Di tchagui** لدى مصارعي التايكواندو 9-12 سنة، وبناء على ما تقدمنا بطرح التساؤل العام التالي:

هل يؤثر برنامج التصور العقلي في تحسين مهارتي الضربة الأمامية **tchagui bandal** والضربة الخلفية **Di tchagui** لدى مصارعي التايكواندو 9-12 سنة؟

التساؤلات الجزئية:

- ✓ هل توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في الضربة الأمامية **bandal tchagui** بين القياس القبلي والبعدي؟
- ✓ هل توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في الضربة الخلفية **Di tchagui** بين القياس القبلي والبعدي؟

2. الفرضيات:

يجب على الباحث في ضوء المنهج العلمي أن يقوم بوضع الفرضية أو الفرضيات التي يعتقد بأنها تؤدي إلى تفسير مشكلة دراسته، حيث يعرفها دالين على "أنها تفسير مؤقت أو محتمل يوضح العوامل والأحداث أو الظروف التي يحاول الباحث أن يفهمها" أو هي "إجابة محتملة لأحد أسئلة الدراسة يتم وضعها موضع الاختبار" وهذا كما عرفها عودة وملكاوي (الواصل: 1999، 28-29)، فالفرضيات هي الطموح الذي يسعى الباحث لتأكد منه وتحقيقه، وللفروض أهمية تكمن في تفسير العلاقات بين المتغيرات المكونة للمشكلة وترشد الباحث في جمع البيانات ذات الصلة بالموضوع كما تساعد على تحديد الأساليب والإجراءات وطرق البحث المناسبة لاختيار الحل المقترح للمشكلة كما تساعد على تنظيم وتقديم النتائج بطريقة ذات معنى.

الفرضية العامة:

يؤثر برنامج التصور العقلي في تحسين مهارتي الضربة الأمامية **tchagui bandal** والضربة الخلفية **Di tchagui** لدى مصارعي التايكواندو 9-12 سنة.

الفرضيات الجزئية:

- ✓ هل توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في الضربة الأمامية **bandal tchagui** بين القياس القبلي والبعدي؟
- ✓ هل توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في الضربة الخلفية **Di tchagui** بين القياس القبلي والبعدي؟

3. أسباب اختيار الموضوع:

تكمن أسباب اختيار موضوع بحثنا فيما يلي:

- ✓ قلة الدراسات التي تناولت مثل هذا الموضوع.
- ✓ كثير من المدربين أن لم نقل الكل يجهلون التصور العقلي ويكتفون بالتدريب البدني والمهاري.
- ✓ عدم تطبيق التصور العقلي حتى على مستوى الفرق الكبرى ذات المستوى العالي.
- ✓ توضيح فعالية التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري لدى مصارعي التايكواندو.

4. أهمية البحث

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الموضوع التي هي بصدد دراسته، حيث أنها تسعى إلى تسليط الضوء على موضوع يعد في النظر الكثير من المهتمين بالدراسات في مجالات التدريب الرياضي والتصور العقلي، الذي لم ينل القدر الكافي من الاهتمام بها كما تبرز أهمية الدراسة الحالية في التحقق أن البرنامج الرياضي المقترح في

التصور العقلي يؤثر على تحسين مهارتي الضربة الأمامية **tchagui bandal** والضربة الخلفية **Di tchagui** لدى مصارعي التايكواندو 9-12 سنة وتكتسي دراستنا هذه:

4-1- أهمية العلمي:

- ✓ يمكن الاستفادة من الدراسة الحالية في إنشاء برنامج في التصور العقلي لمختلف اللاعبين في مختلف الرياضات وذلك من شأنه رفع مستوى الأداء المهاري لديهم.
- ✓ مراجعة الدراسات الميدانية السابقة المتعلقة بالأداء المهاري والتصور العقلي التي أثبتت فعاليتها في تنميتها.
- ✓ أن هذه الدراسة تمثل إضافة إلى رصيد الدراسات التي بحثت في هذا المجال.
- ✓ تبرز أهمية هذه الدراسة في كونها نواة لدراسات أخرى في المجال التدريب.

4-2- أهمية العملي:

- ✓ تسهم هذه الدراسة في تقديم برنامج في التصور العقلي يعمل على تنمية مهارتين أساسيتين في رياضة التايكواندو.
- ✓ يتوقع أن يؤدي هذا البرنامج إلى مساعدة مصارعي التايكواندو على تعلم المهارات التي تم التطرق إليها في الدراسة.
- ✓ يقدم البحث برنامج في التصور العقلي يتضمن مجموعة من المهارات التي يمكن توظيفها لتنمية مهارة الضربة الأمامية ومهارة الخلفية لمصارعي التايكواندو.
- ✓ تتيح هذه الدراسة المجال لاستحداث برامج ذات فعالية في تحسين الأداء المهاري.
- ✓ تشجيع الطلبة على التطرق لمثل هذه المواضيع في بلادنا للدراسة والبحث فيها من جوانب وزوايا أخرى.

5. أهداف البحث:

يكمن الهدف من البحث في السبب الذي من أجله قام الباحث ببحثه، فالباحث عادة وبعد أن يحدد أسئلة بحثه ينتقل إلى ترجمتها على شكل أهداف.

- الكشف عن تأثير البرنامج المقترح في التصور العقلي على تحسين مهارتي الضربة الأمامية **bandal tchagui** والضربة الخلفية **Di tchagui** لدى مصارعي التايكواندو 9-12 سنة.
- معرفة مدى وجود فروق معنوية (دالة إحصائية) في متوسط مستوى المجموعة التجريبية في مهارتي الضربة الأمامية **tchagui bandal** والضربة الخلفية **Di tchagui** لدى مصارعي التايكواندو بين القياسين القبلي والبعدي.

- معرفة حجم تأثير البرنامج المقترح في التصور العقلي على تحسين مهارتي الضربة الأمامية **bandal tchagui** والضربة الخلفية **Di tchagui** لدى مصارعي التايكواندو 9-12 سنة.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

لا بد لأي بحث أن يقوم بتعريف المصطلحات التي سوف يستخدمها في بحثه والتي تشكل عنوان البحث أو الدراسة حتى لا يساء فهمها وتفتح بدلالات غير دلالاتها المقصودة، ولقد ورد في بحثنا عدة مفاهيم أو مصطلحات استوجب علينا التعريف بها وإزالة الغموض حولها وهذا بتعريفها اصطلاحيا وإجراءيا كما يلي:

➤ **التصور العقلي:** التصور العقلي عبارة عن محاولة استرجاع لأحداث الخبرات الحسية السابقة أو محاولة تكوين صورة جديدة لحدث جديد ومحاولة تكراره ذهنياً أكثر من مرة. (الضمد، 2000، ص197)

ويعرف ريشاردسون Richardson التصور العقلي على أنه جميع أنواع الخبرات الشبه حسية والإدراكية التي تشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثبرات الشرطية والتي تستدعي نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية. (Famose, 1993, p07).

✓ **التعريف الإجرائي:** التصور العقلي هو قدرة من القدرات العقلية التي تمكن الرياضي من تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل.

➤ **الضربة الخلفية تي تشاكي (di tchagui):**

وهي من الركلات الهجومية والدفاعية وهي من الحركات المهمة للعبة التايكواندو إذ تمتاز بالسرعة ومباغتته ولا يتوقعها الخصوم وتؤدي من وضع الوقوف وتتم هذه الحركة بكعب القدم علماً أن كعب القدم من المناطق القوية جداً في جسم الإنسان، ويتسم التطبيق لهذه الحركة بأن نرفع ركبة الساق التي نريد أن نضرب بها بمستوى البطن بحيث يكون الفخذ موازي للأرض مع رفع الأصابع إلى الأعلى باتجاه عظم القصبة ثم نرفع القدم بسرعة إلى الخلف مع شد عضلات الساق (رعد، 2002).

التعريف الإجرائي: هي ضربة أو ركلة تؤدي بالدوران وإعطاء الظهر إلى اتجاه الضربة وإخراج الرجل برفع الركبة وتصويب راحة القدم نحو مستوى البطن.

➤ **الضربة الأمامية بندال تشاكي (bandal tchagui):**

ابتداءً من وضعية المبارزة الرجل اليسرى إلى الأمام، العضلات في حالة استرخاء، ينتقل مركز ثقل الجسم برفع الركبة إلى مستوى عظم الورك وتوجيه قدم الرجل بعمل عظم الورك من الجهتين نحو الهدف المصوب عليه وضربه بمشط الرجل، وإرجاع القدم بثني الركبة وعمل عظم الورك ترجع إلى الوضعية الابتدائية للمبارزة، والرجل اليمنى إلى الأمام (Gilles R, 2011, p21).

✓ **التعريف الإجرائي:** تسمى هذه الضربة ب(بي تشاكي bi-tchagui) والتي تستعمل في المبارزة من أجل الهجوم والدفاع برفع الركبة على مستوى معين وتوجيه مشط القدم إلى مستوى البطن أو الرأس للضرب وذلك بمساعدة عظم الورك في الضرب والرجوع إلى وضعية المبارزة مرة أخرى.

➤ **التايكواندو:** هناك عدة تعريفات توضح :

التاي: الرجل كوان: القبضة، دو: العقل أو الأسلوب أو الروح أي ما يمثل أسلوب استعمال القبضة والرجل والتي تعتمد على حركات الرجلين واليدين وتمثل حركات الرجلين الأغلبية في هذه اللعبة (صفروني، 2009).

✓ **التعريف الإجرائي:** هي رياضة من رياضات الدفاع عن النفس وهي رياضة أولمبية وتتميز باستخدام الرجلين بنسبة كبيرة في تدريباتها وتنقسم إلى أربعة أقسام، القتال الحقيقي (كيروكي) القتال (بومسي) التكسير العرض أو الاستعراضات وأصلها من كوريا.

➤ المرحلة العمرية 9-12 سنة:

وتعرف هذه المرحلة بمرحلة الطفولة المتأخرة وهي تلك الفترة الممتدة من (9-12) سنة، وتسمى أيضا مرحلة الطفولة الناضجة، وتتميز بظهور العلاقات بين الأفراد من نفس السن والجنس، والتي يسودها التعاون وغلبة الروح الجماعية. (Osterieth, 1974, p 210).

✓ التعريف الإجرائي:

هي المرحلة التي تسبق مرحلة ما قبل البلوغ تتراوح من 9-12 سنة، تتميز بتغيرات فسيولوجية ونفسية وعقلية والجسمية للفرد.

الجانب النظري

الخلفية النظرية للدراسة
والدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الأول

الخلفية النظرية للدراسة

- تمهيد:

تم تخصيص هذا الفصل للتطرق إلى ثلاث محاور أساسية، حيث تضمن المحور الأول التصور العقلي، والذي يعد ذو ارتباط وثيق بالتعلم بصورة عامة وفي مجال التعلم الحركي بصورة خاصة حيث يضيف التصور العقلي جانبا معرفيا بالأداء من حيث رؤية الاداء كاملا ثم استحضار تلك الصورة لإعادتها كاملا او تجزئتها والتدريب عليها لتصحيح الاداء او زيادة الاستثارة للأداء الامثل، وانطلاقا من هذا سنتطرق في هذا المحور إلى مفهوم التصور العقلي وانواعه واهدافه وطريقة استعماله وكذا خصائصه، أما المحور الثاني فيضم التايكواندو وهي واحدة من الفنون القتالية الكورية التقليدية وهي أكثر من كونها مجرد مهارة قتالية جسدية، وسنتطرق فيه إلى تعريف رياضة التايكواندو، وذكر نبذة تاريخية عن التايكواندو، نشأة و أقسام لعبة التايكواندو، مهاراته والتقنيات المسموح بها ومناطقها، أما المحور الثالث فقد خصص للحديث عن المرحلة العمرية وخصائصها.

1-1-1- مفهوم التصور العقلي:

يعتبر DINIS-M أن التصور الذهني عبارة عن نشاط بسلوكي يتضمن الخصائص الفيزيائية لموضوع ما غائب أي غير موجود في المحيط المدرك.

ويرى PAVIO-A أن هذا النشاط لا يطابق بالضرورة الواقع، لكنه ناتج عن عملية ديناميكية تهدف إلى تنظيم ونقل المعلومة بصفة رمزية ومجردة للعناصر الأساسية للصورة. (pavio, 1987, p397)

ويعرف " E -THILL " التصور الذهني بأنه "تحقيق لنشاط حركي بصفة رمزية، أي غياب حركة عضلية حقيقية..." فهي إذن عملية بسلوكية تسمح بتذكير الشكل أو المظهر الفيزيائي لنشاط حركي وكل التحولات التي تطرأ عليه (Thill et Fleurace, p43)

1-1-2- أنواع التصور العقلي:

يوجد تصنيفان شائعان لأنماط التصور هما: التصور الخارجي والتصور الداخلي. وربما من المناسب أن ننقل الضوء على كل منهما:

- التصور العقلي الخارجي:

تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي. فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تليفزيوني. وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي.

فعلى سبيل المثال: فإن لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الخارجي لأداء مهارة الإرسال فإنه لا يشاهد كذلك حركة رأس وظهر اللاعب

- التصور العقلي الداخلي:

تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية. وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة.

فعلى سبيل المثال: فإن لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الداخلي لأداء مهارة الإرسال يمكنه أن يوجه وينتقي ما يريد مشاهدته في الصورة الذهنية. فهو يرى منافسه يتابع قذف الكرة، وفي نفس الوقت لا يرى حركة الرأس أو حركات القدمين

وتجدر الإشارة إلى أن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور الذهني الخارجي، بينما الإحساس الحركي يساهم بفاعلية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور الذهني الداخلي (راتب، 1994، ص 317-318).

1-1-3- طريقة استعمال التصور العقلي:

يمكن استعمال التصور الذهني أن يتحقق من خلال:

- نظرة خارجية وتعتمد فكرة هذا التصور على أن اللاعب يستحضر صور ذهنية لأداء شخص آخر، مثلا لاعب متميز، بطل رياضي وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصور كما هي.

- نظرة داخلية وبحيث يعتمد هذا التصور على أن اللاعب يستحضر الصور الذهنية التي سبق اكتسابها، في هذه الحالة ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ مهارة معينة بحيث يشعر بكل الإحساسات المرتبطة بالأداء الحركي (علي منصور، 2003، ص83).

1-1-4- أهداف عامة للتصور العقلي:

- إن استعمال التصور الذهني يسمح بـ:
- تعلم جيد للحركة.
- تحسين مستوى النتائج من خلال تحسين التنسيق الحركي.
- المراقبة الفعلية للتوتر التنافسي وتقوية اليقظة.
- يسهل عملية التنشيط بعد المنافسة.
- عدم فقدان فائدة التدريب بعد الإصابة، فالتصور الذهني يسمح بالحفاظ على القدرات الحركية ويسرع الشفاء من الإصابة.
- مساعدة الرياضي على فهم التقنيات، والاسترجاع وتسيير التوتر ما قبل المنافسة، إن تحقيق أهداف التصور الذهني مرتبط بقدرة الرياضي على التصور، فهذا متوقف على مستوى قدراته العقلية والمعرفية، لأنه من السهل على الرياضي المحترف إحضار صور أكثر دقة لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ (Thill et Fleurace, 2000, p06)

1-1-5- تحسين قدرات التصور العقلي:

- يعطي "وينبرغ" بعض النصائح للرياضيين للعمل على تحسين قدرتهم على التصور:
- اختيار مكان هادئ، أين يمكن للرياضي التركيز .
- استعمال كل الأحاسيس المرتبطة بالأداء الحقيقي للحركة: الصوت، الصورة....
- التركيز على الإنتباه للوصول إلى تصور لأداء حركي تام وجيد وفي حالة الحصول على أخطاء، يجب إعادة العملية من جديد.
- استعمال التصور لإدراك استراتيجية أو خطة يمكن أن يستخدمها الرياضي أثناء المنافسة (Weinberg, p110) .
- من المؤكد أنه يجب على الرياضي أن يتدرب على التصور الذهني خارج مجال المنافسة، لكي يتسنى له تطبيقه بفاعلية أثناء المنافسة.
- إذا كان الرياضي يجد صعوبة في تركيب صور ذهنية، فإنه يمكن استعمال تمارين بسيطة مثلا: نطلب منه أن يتصور شخص يعرفه، شكل وجهه و جسمه، ثم يحاول أن يحس بصوته وكأنه يسمعه... يجب على الرياضي أن يحلل كل الوضعيات الصعبة التي عاشها سابقا أثناء المنافسة، حيث يبحث عن الأشياء الإيجابية والسلبية، ويعيد خلق هذه الوضعيات بالتصور الذهني مع البحث على خطط لتصحيح الأخطاء (Raymond,1991, p110)
- إن تقنية الاسترخاء القاعدي هامة جدا قبل القيام بعملية التصور الذهني، حيث يؤثر الاسترخاء القاعدي الإيجابي على فعالية التصور ويسهل تكوين الصور الذهنية (Thill et Fleurace, 2000, p24)

1-1-6- الخصائص العامة للتصور العقلي:

إن التصور الذهني يمكن تحقيقه باستعمال عدة حواس: البصر، السمع، اللمس...، فعندما يتصور لاعب كرة السلة أنه يراوغ بالكرة، فإنه لا يرى فحسب ما يحيط به و إنما يشعر أيضا برفاقه و خصومه حوله و يسمع صوت الكرة وهي تلتط بالأرض و يحس بأنه يلمسها... كل هذا في رأسه في نفس الوقت.

- التصور البصري والتصور الحسي:

في الحقيقة الرياضيون يختلفون فيما بينهم ليس فقط فيما يخص القدرة على استعمال استراتيجيات التصور الذهني، بل كذلك في أنماط التطورات الذهنية. فهناك رياضيون يبصرون نشاطاتهم الحركية وبالتالي يأخذ وضعية المشاهد، وهناك آخرون يشعرون بنشاطاتهم الحركية، حيث تتبعها إحساسات جسمية وبالتالي يأخذ وضعية المؤدي (Thill et Fleurace, 2000, p30)

بعض الرياضيين يفضلون أخذ وضعية المشاهد (كأنه يشاهد أدائه في الشاشة)

فرياضي القفز بالزانة يرى قفزه ذهنيا قبل أدائه، إن استعمال هذا الشكل من التصور يستدعي تدخل حاسة البصر، هذا النوع من التصور الذهني يدعى بالتصور البصري أو الخارجي.

من جانب آخر فإن بعض الرياضيين يفعلون مع هذه الصور الذهنية حيث يشعرون بجميع الأحاسيس المرتبطة بالأداء الحركي، وهنا يتصور الرياضي نفسه يأخذ وضعية المؤدي. ويتطلب هذا الشكل من التصور انفعال حقيقي من طرف الرياضي، حيث يشعر كأنه فعلا يقوم بأداء النشاط الحركي. و هذا النوع من التصور الذهني يدعى بالتصور الذهني الداخلي (Thill et Thomas, 1994, p272).

- خصائص الصورة الذهنية:

إن التصور الذهني عبارة عن نشاط عقلي يترجم إلى صورة ذهنية، و بما أن هذه الصورة عبارة عن منتج معرفي عقلي، فإنها من الواجب أن تتميز بعض الخصائص التي تزيد من فاعلية التصور الذهني :
يجب أن الصور الذهنية أولا حية، صافية وغنية بالتفاصيل (الصوت الألوان...).
استعمال الصور الذهنية يكون لفترة معينة، و تتعلق هذه الفترة المراد تصويرها
الصور الذهنية يجب أن تكون دقيقة، أي أنها تعكس بدقة كل الأبعاد المتعلقة بالنشاط الحركي المراد تمثيله ذهنيا: موقع الأشياء والبعد بينها.

- استعمال أو ممارسة التصور العقلي:

- يمكن استعمال التصور الذهني من أجل تحقيق عدة أهداف منها:
- تقويم وتحسين المهارات الحركية (رمية حرة مثلا).
- التأقلم مع خطط إستراتيجيات المنافسة (عرقلة المنافسين... مثلا)
- حل المشاكل التقنية وتطوير مهارات ذهنية أخرى كالتركيز والانتباه.
- يساعد على تجاوز الإصابة والشفاء السريع (الحفاظ على الثقة في النفس...) كل هذه الاستعمالات للتصور الذهني يمكن أن تنطبق قبل أداء النشاط الحركي أو بعده.

• قبل أداء الحركة:

إن التكرار الذهني يستعمل عادة قبل الأداء الفعلي للحركة، وتوجد عدة وضعيات تسمح للرياضي أن يمثل ذهنياً حركة معينة قبل أدائها: كالإرسال في التنس، ضربة جزاء في كرة القدم ... التصور الذهني هذا يسمح بتحسين المهارة الحركية ويهدف إلى إزالة الشكوك التي يمكن أن تراوحت الرياضي خلال مواقف مختلفة عن تلك المتعلقة بالتدريب أثناء المنافسة، لذا يستحسن استعمال التصور الذهني في شروط مشابهة لتلك التي يمكن أن يتعرض لها الرياضي أثناء المنافسة وذلك باستعمال المنبهات السمعية والبصرية.

• بعد أداء الحركة:

استعمال آخر للتصور الذهني يعتمد على التكرار الذهني للحركة بعد أدائها خلال التدريب أو المنافسة إذا سمحت الظروف، فالتكرار الذهني هنا يهدف إلى:

- تسجيل أداء حركي ناجح في الذاكرة، والذي يمكن استعماله كمرجع في المستقبل.

- تحديد الأخطاء التقنية وتصحيحها في حالة وجود مشاكل حركية (Thill et Fleurace, 2000, p31-34).

1-1-7- أهمية التصور العقلي في تحسين الأداء الحركي:

يعود أول استعمال للتصور الذهني، ولقد استعمله M JONES-COVER وهو مختص في علم النفس بغرض علاج بعض الأمراض النفسية كالخوف والنفور، أما في المجال الرياضي فكانت أبحاث "جاك أوبسن" السبابة إلى دراسة التصور الذهني ودوره في تحسين الأداء الرياضي، وبين أنه: "عندما يتخيل الإنسان نفسه أنه يجري ...، فإن كل عضلات الجسم التي تساهم في فعل الجري تتقلص..." (Jacobson, 1974, p141).
لقد بينت الكثير من الأبحاث دور التصور الذهني في التعلم الحركي وفي التحضير الذهني لرياضي المستوى العالي، حيث توصل كل من "كول" و "يو" (1992) إلى أنه هناك ارتفاع في نسبة القوة بـ 22 بالمائة عند تحقيق الرياضيين لشروط التكرار الذهني و 29 بالمائة عند الأداء الفعلي للحركة بـ 3.28 بالمائة فقط في غياب أداء النشاط الحركي.

ومن هذه الدراسات والأبحاث التي توضح أهمية التصور الذهني، دراسة قام بها كل من "لوك" و "ميسوم" (المخبر البسيكولوجي الرياضي الفرنسي) على 52 متدرّس، حيث قسموا إلى مجموعتين:

- المجموعة الأولى تتكون من 26 فرد، يقدر متوسط عمرهم بـ 16 سنة.

- المجموعة الثانية تتكون من 26 فرد، يقدر متوسط عمرهم بـ 13 سنة.

ولقد بينت هذه الدراسة مدى تأثير النضج العقلي (الإدراك) على تحسين التوقيت في سباق السرعة 30 متر بالتدريب على التصور الذهني، حيث بينت النتائج تحسن في التوقيت لدى المجموعة الأولى (16 سنة) وأقل بكثير عند المجموعة الثانية (13 سنة) بعد تطبيق برنامج تدريب على التصور الذهني لسباق السرعة 30 متر. وهذا ما أرجعه الباحثان إلى وجود نضج عقلي عند المجموعة الأولى وبالتالي هناك استيعاب وإدراك لتقنية التصور الذهني، وهذا الشيء تفنّده المجموعة الثانية.

إن مستوى النضج العقلي والمعرفي الذي وصلت إليه المجموعة الأولى بفعل السن مكنهم في استعمال تقنية التصور الذهني أثناء التدريبات بفاعلية مما أدى إلى تحسين في التوقيت المسجل لسباق السرعة 30 متر (Raway, Vandam, 1987, p530)

• **الفرضيات المعرفية:**

حسب هذه الفرضيات، وكما توضحه النتائج الإيجابية التي تطرأ على الأداء الحركي الناتج عن عملية التصور الذهني، فإن تصور أي نشاط حركي يستدعي تدخل آليات عصبية، نفسها التي تكون مسؤولة عن البرمجة الحركية على مستوى الدماغ، ولقد أكدت الأبحاث أن الجهاز العصبي المركزي (الدماغ) لا يفرق بين الأداء الحقيقي للحركة وتمثيلها ذهنياً، بحيث تكون الأوامر التي يرسلها إلى العضلات المرتبطة بهذا النشاط الحركي نفسها في الحالتين. من جهة أخرى، إنه من المعروف أن إيجابيات التصور الذهني تظهر خاصة في النشاطات التي تستدعي إحاطة كبيرة بالجانب المعرفي، كرياضة الغولف و رفع الأثقال...، وأيضاً أثناء المراحل الأولى للتعلم الحركي.

• **الفرضية العصبية العضلية:**

إن إتباع هذه الفرضية يأخذ بعين الاعتبار التغيرات التي تطرأ على الأعصاب والعضلات من الناحية الفيزيولوجية الناتجة عن نشاط عصبي محدود الشدة أثناء عملية التصور، فهذا النشاط يمكن أن يترك آثاراً و صور تخزن في الذاكرة لتسترجع أثناء الحاجة لتسهيل أداء النشاط الحركي الموافق لهذه الآثار والصور المخزنة على مستوى العضلات التي تتدخل لأداء هذا النشاط.

فهذه الفرضية إذن تركز الاهتمام على العلاقة بين النشاط الحركي والتمثيل الذهني لهذا النشاط الحركي الحقيقي والتمثيل الذهني لهذا النشاط، حيث تظهر سلوكيات حركية-حسية على مستوى العضلات أثناء التصور العقلي مشابهة لتلك التي تظهر أثناء الأداء الفعلي للحركة، لكنها أقل كثيراً من حيث الشدة.

لقد بينت الأبحاث وجود عدة ثغرات فيما يخص الفرضية العصبية-العضلية، حيث توصل كل من "كول" و "يو" (1992) إلى أن إيجابيات التصور الذهني تظهر حتى في غياب هذا النشاط العصبي، ففي دراسة قاما بها وذلك بتطبيق برنامج تدريبي ذهني على التصور الذهني بغرض تحسين قوة أحد المعصمين عند رياضي الجيدو حيث أظهرت النتائج أن التحسن في القوة لم يشمل فقط المعصم المدرب بل ظهرت أيضاً عند المعصم الذي لم يطبق عليه برنامج التدريب الذهني وكل هذا يعزز قوة الفرضيات المعرفية التي تعطي أهمية كبيرة لنشاط الجهاز العصبي المركزي، حيث أكدت دراسات عديدة أن التحكم في النشاط الحركي والتصور الذهني له، يتعلق بمنطقة مشتركة واحدة على مستوى الدماغ.⁽¹⁾

1-1-8- مبادئ تدريب التصور العقلي:

نستعرض فيما يلي المبادئ التي تساعد على تعلم واكتساب التصور في الرياضة.

* **الاسترخاء:**

يفضل أن يسبق التصور (استحضار الصورة الحركية) بعض تمارين الاسترخاء لمدة من ثلاث إلى خمس دقائق ولا يتجاوز عشر دقائق. وينصح بالتركيز على تمارين الشهيق العميق وإخراج الزفير ببطء، حيث يكرر ذلك حوالي أربع أو خمس مرات. كذلك يراعى أن تؤدي تمارين الاسترخاء من وضع الجلوس و ليس الرقود حيث أن الأخير قد يقود اللاعب إلى النوم و يضعف من القدرة على التركيز.

* **الأهداف الواقعية:** يراعى وضع أهداف التصور لأداء مهارات معينة في ضوء مبدأ الواقعية للمستوى الفعلي للاعب، حتى عندما يتضمن التصور أداء واجبات بدنية أو حركية معينة تفوق مستوى قدرات الرياضي، فمن

الأهمية أن تكون الصعوبة ممكنة التحقيق. وهذا لا يتعارض مع الحاجة إلى تطوير الأهداف من حيث درجة صعوبتها مادام مستوى الأداء الفعلي يحقق تقدماً مستمراً. و هنا تجدر الإشارة إلى أهمية أن يكون التمرين الذهني خبرة ناجحة و لكن قد يصعب تحقيق ذلك حيث إن اللاعب ليس في مقدرة أن يستحضر الصورة الذهنية مساوية أو أفضل من أدائه السابق (يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار أن الإعداد الذهني و بناء الأهداف يسيران معا خلال برنامج التدريب الرياضي، يراجع الفصل الخاص ببناء الهدف) (Thill et Fleurace, 2000, p31-32).

* **الأهداف النوعية:** يجب أن يتضمن التصور الواجبات البدنية والحركية التي يؤديها اللاعب في موقف المنافسة الفعلي، ويمكن تحقيق ذلك من خلال تحديد أهداف نوعية تماثل الأداء في المنافسة. هذا وقد يتعذر على اللاعب أن يستحضر الصورة الذهنية الصحيحة التي يعتمد عليها في إجراء التصور الذهني، وعندئذ يمكن أن يسمح له بمشاهدة أحد الرياضيين المتميزين في أداء المراجعة والتمرين الذهني لكيفية أدائها.

* **تعدد الحواس:**

يعتمد نجاح التصور على استخدام العديد من الحواس، وكلما أمكن استخدام عدد أكثر من الحواس عند استحضار الصورة الذهنية كلما حقق التصور الذهني فائدة أكبر. كذلك لا يكفي أن يتعرف اللاعب على الحواس المشاركة في الأداء ولكن مطلوب منه أن يتعرف على الحاسة الأكثر ارتباطاً هل هي حاسة البصر أم حاسة السمع أم الإحساس الحركي؟ ومع تقدم التمرين الذهني يتسع التصور للعديد من الحواس الأخرى مثل حاستي الشم والذوق.

* **التصور بالسرعة الصحيحة للأداء:**

المبدأ العام الذي يحدد معدل السرعة الصحيحة للتصور هو الزمن الفعلي أثناء المنافسة، فعلى سبيل المثال فإن السباح الذي يسبح مسافة 400م أربع دقائق. يستحضر الصورة الذهنية المماثلة للسباق لمدة 4 دقائق حيث ذلك يساعده أن يصبح أكثر ألفة بالأداء كذلك فإن لاعب الجري الذي يقطع في الجري مسافة المسافة الميل في ست دقائق من الملائم أن يمارس التمرين الذهني مع الفترة المحددة، وعندما يؤدي لاعب التنس مهارة الإرسال بقوة وبسرعة لذي فيجب أن يكون التصور بهذا المعدل من القوة و السرعة و هكذا...

هذا و ينصح في بعض الأحيان أن تتم عملية التصور بمعدل أبطأ من سرعة الأداء الفعلي في المسابقة، و يحدث ذلك كما في الحالات التالية:

أ- عندما يتعلم الرياضي مهارات جديدة أو يستخدم طريقة جديدة لأداء المهارة، حيث إن انخفاض معدل سرعة التصور يسمح للرياضي بالأكيد الصحيح للإحساس الحركي للمهارة، و لكن من الأهمية بمكان أن يؤخذ بعين الاعتبار أن هذا الإجراء بمثابة خطوة مرحلة يجب أن يتبعها استحضار الصورة الذهنية و من ثم التمرين الذهني وفقاً لمعدل السرعة المثلى للأداء في المسابقة.

ب- عندما يحتاج الرياضي إلى التخلص من بعض أخطاء الأداء، نريد إدخال بعض التعديلات النواحي الفنية للأداء، ويرجع ذلك إلى أن ننظر إلى معدل سرعة التصور يساعد في تخلص الرياضي من الأخطاء. وكل مرة أفضل. من الأهمية أن نؤكد هنا أن هذا الإجراء بمثابة خطوة مرحلية يجب أن يتبعها استحضار الصورة الذهنية، ومن ثم التمرين الذهني وفقاً لمعدل السرعة الفعلية للأداء مادام قد تخلص من أخطاء الأداء.

* الممارسة المنتظمة:

بشكل عام يمكن ممارسة التصور في أي مكان أو زمان، فهناك فروق فردية كبيرة تتوقف على طبيعة شخصية الرياضي و خصائص النشاط الرياضي ذاته، لقد أوضح الكثير من الرياضيين أنهم يفضلون التمرين الذهني قبل النوم العميق. كذلك فإن بعض الرياضيين الذين تربوا جيدا على مهارة الاسترخاء و التخلص من التوتر يفضلون التمرين الذهني بعد أداء التمرين الاسترخائي.

إن القاعدة العامة أنك تستطيع ممارسة التصور في أي وقت ما دمت تستطيع أن تجلس محتفظا بهدوئك ولا تعاني من مصادر تشتت انتباهك. وبناءا على ذلك يمكن ممارسة التمرين الذهني لفترات قصيرة، ولكن تكرر مرات أكثر. بل يجب أن نتعلم ممارسة التمرين الذهني خلال أوقات مختلفة من ساعات اليوم.

هذا ويمكن ممارسة التصور كنوع من الإعداد أو التهيئة الذهنية للرياضي أثناء المنافسة في بعض الأنشطة الرياضية كما هو الحال في مسابقات الجمباز أو الغطس حيث يراجع الرياضي الصورة الذهنية للمهارة أو الحركات التي يؤديها. كذلك الحال في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية حيث يتخلل الأداء بعض فترات الراحة. ومن ناحية أخرى يتعذر ممارسة التصور الذهني أثناء المسابقة كما هو الحال بالنسبة لرياضة المبارزة، لذلك من الأهمية بمكان أن يتعرف كل رياضي على طبيعة خصائص الرياضة التي يمارسها وتحقيق التوقيت الملائم لممارسة هذا النوع من التمرين الذهني.

* الاستمتاع بممارسة التصور العقلي:

يجب أن تبقى عملية التمرين الذهني خبرة ممتعة للرياضي، فالواقع أن الصورة الذهنية التي يستحضرها الرياضي ويمارس خلالها التمرين الذهني هي بمثابة وسيلة يمكن أن تكون مصدرا لأفكار إيجابية أو سلبية، ومن ثم عندما يشعر الرياضي أن الممارسة هي مصدر للملل أو الإحباط يجب أن يتوقف فورا، ويمارس جوانب أخرى في البرنامج التدريبي (راتب، 1994، ص 325-328).

1-1-9- خطوات التصور العقلي:

- 1- اختيار المكان والزمن الذي يسمح بعدم المقاطعة لمدة 15 دقيقة مع توفر جلسة مريحة.
- 2- غلق العينين، التنفس العميق من الصدر والبطن، الاسترخاء التام لمدة دقيقتين أو ثلاثة.
- 3- تكوين شاشة بيضاء في العقل مع التركيز عليها بوضوح.
- 4- تصور دائرة تملأ الشاشة، ويتم تلوينها باللون الأزرق ببطء.
- 5- محاولة توضيح هذا اللون بقدر الإمكان ثم القيام بتحويله إلى لون آخر ببطء مع محاولة تكرار هذه الطريقة مع أربعة أو خمسة ألوان.
- 6- العمل على اختفاء الصور، الاسترخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة.
- 7- تكوين صورة على الشاشة (عرض صغير) "كوب مثلا" طور هذا التصور في ثلاثة أبعاد، املاً هذا الكوب بسائل ملون، أضف إليه بعض مكعبات الثلج، أكتب وصفا أسفل هذا الكوب.
- 8- تكرار هذه العملية مع عرض مناسب لنوع النشاط الرياضي.
- 9- استرخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة.

10- اختيار أحاسيس متنوعة مع تطوير كافة التفاصيل.

11- الاسترخاء والملاحظة.

12- بداية تصور الأشخاص ويتضمن ذلك الأصدقاء.

13- في نهاية كل جلسة تنفس بعمق لثلاث مرات، ثم فتح العينين ببطء والتكيف مع الجو المحيط (شمعون، 1996، ص236).

1-1-10 برنامج التدريب على التصور العقلي:

يقترح كل من "إيدجارد ثيل" و"فيليب فلورانس"، برنامج على التصور الذهني وهو عبارة عن مجموعة من التمارين مقسمة إلى عشرة (10) مراحل.

المراحل الستة (06) تسمح للرياضي باستيعاب وفهم لتقنيات التصور الذهني وأيضا بامتلاك مهارات قاعدية، أما المراحل الأربعة (04) المتبقية تهدف إلى تطوير القدرات المتعلقة بهذا النشاط الذهني.

المرحلة الأولى: استعمال تقنيات استرخاء بسيطة وقصيرة:

هناك عدة تقنيات للاسترخاء التي يكون استعمالها حسب معارف واختيارات المستعمل ومن بين تقنيات الاسترخاء ببساطة نجد الاسترخاء القاعدي.

هناك ثلاث أسباب رئيسية تدفعنا إلى استعمال تقنيات الاسترخاء أثناء التدريب الذهني هي:

الاسترخاء يسهل تكوين وإنتاج الصور الذهنية.

- من جهة أخرى يعتبر كوسيلة لتحقيق التركيز.

- يسمح بتحديد مستوى ثابت للتوتر.

المرحلة الثانية: التصور (التكرار) الذهني في موقع مشاهد: تذكر النشاط الحركي:

إن فعالية التصور الذهني تتعلق أساسا بمدى استعمال القدرات الحسية، لذا يستحسن في البداية التصور البصري(خارجي) بعد التنفيذ الحقيقي للحركة، حيث يتصور الرياضي وكأنه يرى نفسه في شاشة أثناء قيامه بالنشاط الحركي، و بالتالي يأخذ الرياضي هنا وضعية المشاهد.

إنه من المنطقي أن تكون الصور الذهنية المكونة بالتصور الذهني أحسن إذا كانت الحركة المحققة جيدة أو إذا كانت هناك إمكانيات لمشاهدة أداء نموذجي (نموذج رياضي ناجح، قدوة، فيديو...).

المرحلة الثالثة: التصور العقلي في موقع مشاهد: التسويق للنشاط الحركي:

هنا يكون التكرار الذهني للنشاط الحركي قبل أدائه الحقيقي، وتكون الصورة المركبة حية ودقيقة ومن كل الجوانب وذلك لاستيعاب أداء كل الحركة.

المرحلة الرابعة: التصور العقلي في موقع مؤدي: تذكر النشاط الحركي:

عكس المرحلتين السابقتين أين يكون التصور من النمط البصري، فهنا يكون التصور حسي (داخلي) وبالتالي تكون الصور المركبة مرفقة بإحساسات جسمية (عضلية، مفصلية...) ويأخذ الرياضي في المرحلة وضعية المؤدي وذلك بعد الأداء الفعلي للنشاط الحركي.

المرحلة الخامسة: التصور العقلي في موضع مؤدي: تنسيق النشاط الحركي:

يقوم الرياضي بتصور النشاط الحركي قبل أدائه الفعلي، حيث يكون التصور هنا من النمط الحسي.

المرحلة السادسة: اختيار إحدى طرق التصور العقلي:

بعد أن يتمكن الرياضي من التحكم في استعمال التصور الذهني كمشاهد وكمؤدي، يمكن أن يختار استعمال إحدى الطريقتين أو استعمالهما معا.

المرحلة السابعة: الإعادة الذهنية لكل مقاطع نشاط حركي مركب (كل المراحل المكونة للنشاط الحركي):

بعد توصل الرياضي إلى الإعادة الذهنية لتقنية حركية بصورة جيدة مثلا: إرسال رمية جزء...، يحاول الرياضي أن يكون صورة ذهنية كاملة للنشاط الحركي بإضافة كل المراحل المتتالية والمرتبطة بهذا النشاط الحركي. لذا فمن المستحسن أن يحقق الرياضي هذا النشاط الحركي أثناء التدريب قبل أن يقوم بعملية التصور الذهني وهذا لاكتشاف وتحديد مختلف المراحل المكونة لهذا النشاط الحركي.

المرحلة الثامنة: الإعادة الذهنية بحساب الزمن المستغرق:

لمراقبة دقة الصور الذهنية، على كل رياضي معرفة متوسط الزمن المستغرق لأداء النشاط الحركي أو لإحدى وذلك حتى يتسنى له مقارنته بالزمن اللازم لتحقيق الإعادة الذهنية والذي ينبغي أن يكون متساوي في الحالتين.

المرحلة التاسعة: الإعادة الذهنية المتباطئة:

في هذه المرحلة يحاول الرياضي أن يقوم بتطوير هذه المهارة الذهنية وذلك بإعادة ذهنية متباطئة للنشاط الحركي، وذلك لتسهيل عملية تشخيص وتحديد الأخطاء والصعوبات التي يتلقاها الرياضي أثناء أدائه للحركة وهذا هام جدا خاصة في بعض الرياضات التي يلعب فيها التحكيم دورا كبيرا في تحديد النتيجة مثل: الجمباز والتزلج الفني.

المرحلة العاشرة: التصور العقلي للمنافسة:

كمن السبب الرئيسي في تراجع نتائج الرياضي أثناء المنافسة من تلك المحققة في اختلاف الظروف التي يتم فيها تحقيق النشاط الحركي، لذا ينبغي استعمال تمويه شامل لجعل هذه الظروف مشابهة لتلك المتواجدة أثناء المنافسة، وبذلك تزداد الثقة بالنفس وينقص التوتر والقلق، ومن بين هذه الظروف الخاصة بالمنافسة التي يمكن أن تؤثر على مردود الرياضي نجد مثلا: لوح التسجيل، التغيرات في التوقيت، الجمهور... والتي يجب أن لا يهتم بها إطلاقا (Thill et Fleurace, 2000, p35-41).

1-2-1- تعريف رياضة التايكواندو:

التايكواندو هي كلمة مكونة من ثلاثة أجزاء حيث أنها تدل على الرياضة القتالية الكورية الأكثر شعبية، ويعود أصل الكلمة إلى ثلاثة مقاطع تعكس عالما من القوة والسرعة والتأمل اللامتنا هي في ربط مكونات الإنسان بما يحيطه حيث إن معنى الأجزاء الثلاثة يكون كآتي:

✓ **تاي:** وتعني القدم وفيها دلالة على حركات الركل التي يشملها الفن.

✓ **كوان:** معناها القبضة وتشير إلى مجموعة حركات المسك.

✓ **دو:** وتعكس فلسفة عميقة وهي فلسفة الحياة.

وتعد التايكواندو من الرياضات القتالية والتي تعتمد على الحركات السريعة ومهارات الركل العالية وهي تمارين بدنية ورياضة تنافسية أصبحت دولية وإن شكل المهارات صمم بأسلوب علمي بحت ويكون التكنيك فيها تبعا للصفات الانثروبومترية. (مكي وآخرون، 2013، الصفحة 415).

1-2-2- نبذة تاريخية عن التايكواندو:

يرجع تاريخ هذه اللعبة إلى حوالي 2000 سنة قبل الميلاد، وكانوا يطلقون على ألعابهم الشعبية (اليونجو) و (الماشلاد)، وكانت مجرد حركات إيقاعية تشبه الرقصات، حتى بدأت القبائل تتجه إلى الصيد والزراعة ما أدى إلى خروجها إلى الجبال والغابات المنتشرة، فتعرضت القبائل للهجمات المفاجئة من الحيوانات المفترسة، فاستخدموا أسلوبا للاشتباك مع الحيوان والدفاع عن النفس وأطلقوا عليه رياضة (التايكون)، ثم تطورت حركات اللعبة في شكلها البدائي إلى الأسلوب الفني، إلى أن أصبحت الرياضة الشعبية الأولى في كوريا، بعد أن تطوع 700 جندي كوري من ممارسي التايكواندو لمقاتلة الغزاة، ونجحوا في مقاومتهم وعندما نشأت الجمهورية الكورية عام 1948، تطورت اللعبة وانتشرت لدرجة أن شعبيتها تنافس رياضة الكاراتيه ولكن هناك فرق بين اللعبتين بالرغم من أن فكرتهما واحدة تقريبا.

وتعد التايكواندو من الرياضات القتالية والتي تعتمد على الحركات السريعة ومهارات الركل العالية وهي تمارين بدنية ورياضة تنافسية أصبحت دولية وإن شكل المهارات صمم بأسلوب علمي بحت ويكون التكنيك فيها تبعا للصفات الأنثروبومترية. (Jun Woo, 1986).

1-2-3- نبذة تاريخية عن التايكواندو داخل الجزائر:

في الجزائر رياضة التايكواندو بدأت تشق طريقها سنة 1986، (جريدة المساء، 2010/08/09) مما جعلها تنظم إلى فدرالية الكاراتيه سنة 1988، وبقيت تنشط معها إلى غاية 2000، والتي أصبحت تسمى بعد ذلك بعد انضمام الكاراتيه كوشيكي بفدرالية الكاراتيه والكاراتيه كوشيكي و التايكواندو إلى غاية 2001، ثم بفدرالية الكاراتيه و التايكواندو من 2001 إلى مارس 2004، (تصريح الحكم الدولي، لعام، 2017) والتي استقلت في 15 مارس 2004، (تصريح رئيس الفدرالية الجزائرية، ع.طياي، 2017) وتم تشكيل فدرالية جزائرية للتايكواندو تتصرف في تطويرها ونشرها على مستوى البلاد إلى عامنا هذا.

1-2-4- نشأة التايكواندو:

إن رياضة التايكواندو بالذات ترجع نشأتها إلى السلالة الحاكمة في بلدة (كوجوريو)، حيث أخذ فن التايكواندو -الدفاع عن النفس- طابعا تقليديا يمارس نشاطه في الطقوس الدينية على إيقاعات موسيقية متعارف عليها في تلك العصور، يمارسها الرجال والنساء والأطفال والشيوخ حبا لحركاته من ناحية ولاستخدامها في الدفاع عن النفس من ناحية أخرى ومع ظهور الأسلحة المتطورة وكثرة دخول الاستعمار إلى منطقة الشرق الأقصى أخذت رياضة التايكواندو في الاختفاء لفترة ليست بالقصيرة، حتى تم اكتشاف لوحات حجرية على جدران المقابر الملكية لكل من (مونيج شرنج متاكتونج) يرجع تاريخها إلى عام 37 قبل الميلاد، وقد تم اكتشافها على يد بعض علماء الآثار عام 1937م حيث وجد على هذه اللوحات فنون كثيرة للدفاع عن النفس.

وقد ضم سقف مقبرة (كاكتوشونج) رسما لشخصين في وضع قتال حر، وكما برز فن التايكواندو في مملكة كوجوريو، ظهرت كذلك مملكة (سيلا) في الجنوب الشرقي لكوريا وذلك قبل 20 عام من كوجوريو حيث وجد في (كويونجو) عاصمة (سيلا) تماثلان من تماثيل بوذا في وضع قتالي على برج (كومنج) العملاق، ولقد تم نشرها على نطاق عالمي حتى أصبح هناك أكثر من 1000 مدرب وخبير كوري يقومون بالتدريب، وتعليم فنون رياضة التايكواندو في حوالي أكثر من 100 دولة. (الصفروني، 2009، ص18).

1-2-5- أقسام لعبة التايكواندو:

- البومسي:

أ- هي مجموعة من الضربات والركلات باليدين والقدمين تبين قدرة اللاعب على الهجوم والدفاع ضد شخص أو عدة أشخاص.

ب- يعتبر البومسي حصيلة الحركات الفنية التي يتدرب عليها اللاعب لممارسة التايكواندو. (الصفروني، 2009، ص29).

➤ ويعرف البومسي: (الصفروني، 2009، ص134).

هو عبارة عن أداء معين من الحركات، ومجموعة من الضربات الخيالية في عدة اتجاهات مختلفة حول الجسم، بدون منازل حقيقية أو الاشتباك مع أي فرد آخر، ويتم أداء هذه السلسلة من الحركات الدفاعية والهجومية مع إتباع أسلوب الصد وتقادي للضربات واللكمات المختلفة، والتدريب على حركات المراوغة في الاتجاهات الأربعة في مساحة ضيقة جدا، ربما لا تتعدى 2 متر بغرض السيطرة التامة على هذه المساحة لصالح اللاعب.

➤ الهدف من أداء البومسي:

إن الهدف الأساسي من أداء الحركات الوهمية هو زيادة القدرة على التخيل بأنه يوجد أمام اللاعب خصم أو اثنان أو أكثر يريدون قتاله، وبهذه الطريقة يمكن للاعب القيام بالتدريب المركز على تسديد مجموعة محدودة من الضربات كأنه يقاقل أحد الأعداء، ويمكنه أداء هذه الحركات الهجومية والدفاعية أمام المرآة حتى يستطيع مشاهدة أخطائه ويعمل على إصلاحها، كما أن المدرب يمكنه أيضا متابعة طريقة الأداء الحركي للاعب بسهولة، ويعطيه الإرشادات اللازمة.

- **الكروجي**: هي فن القتال فبعد أن يتعلم اللاعب الأساسيات والحركات الفنية المتقدمة، يبدأ التدريب على القتال المحدود. وهي مجموعة حركات دفاعية وهجومية متفق عليها مع الزميل، ثم يتدرب اللاعب على القتال الحر وهو حركات هجومية ودفاعية باليدين والرجلين. (الصفروني، 2009، ص 134).

ويعرف [الكروجي] بأنه هو ما لدى اللاعب من مهارات حركية وقوة اداء يستعملها أثناء الاشتباك في التدريب والبطولات، الأول يستخدم في البطولات الرسمية والذي يستخدمه اللاعب باستخدام المهارات التي يتم دمجها أثناء التدريبات اليومية للوصول بها إلى أعلى المستويات، ولفوزه بالبطولات الرسمية، أما الاشتباك الثاني فهو ما يستخدمه اللاعب أثناء الدفاع عن النفس. فقد أصبحت هذه الرياضة من أهم وابرز الرياضات في الدفاع عن النفس، وبدون سلاح وتتطلب الدفاع عن النفس الهجوم السريع بقوة ودقة ويجب أن يمتلك اللاعب العناصر البدنية كالسرعة في الأداء، وقوة رد الفعل المباشر ضد الهجوم المفاجئ.

ويعرف كذلك بالقتال الاولمبي [نزلات التايكواندو]

القتال في التايكواندو هو منزلة في زمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجة [درجة الحزام] أو الوزن والفئة العمرية ومن الجنس نفسه إذ يحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر والهجوم من اجل تسجيل النقاط وحسم المباراة باستخدام مهارات الركل والضرب في المناطق التي يسمح بها القانون الدولي للمباريات.

- **كيوكبا**: الكيوكبا وهو فن الكسر، أو التحطيم باستخدام اليدين والقدمين عاريتين، ولكي يقوم اللاعب بالتدريب على فن الكسر عليه أن يقوي يديه وقدميه حتى تصبح خشنة وقوية، وللکسر فنون وأصول لابد أن يتعلمها اللاعب حتى بعد اكتساب القوة اللازمة حتى لا يتعرض لأي كسر في العظام. (الصفروني، 2009، ص 148).

- **العروض الرياضية**: تعتبر العروض الرياضية من ابرز وأهم عنصر في التايكواندو حيث تعطي مزاوليها الثقة بالنفس، والإقدام والشجاعة، ولكن نظرا لصعوبة بعض الحركات الفنية والإيقاعية التي يزاولها الرياضي، لم تقتصر العروض الرياضية على الرجال فقط، وإنما شملت العنصر النسائي والأطفال وتساعد العروض الرياضية على نشر وتطوير اللعبة بشكل كبير، وبالتأكيد يترك العرض الرياضي انطبعا في نفوس المشاهدين من تسلسل لعدة فنون فنية ومنها قتالية، كما يزيد العرض رونقا وجمالا في فن الكسر سواء كان بالقدمين أو بالذراعين أو بمختلف أجزاء الجسم، كما يعتمد الرياضي على العناصر البدنية ليظهر بالمظهر اللائق في اداء التقنيات الحركية والفنية وبالأحرى في مجال الطيران والحركات ذات الصعوبة العالية، من ارتقاء وطيران ودوران أثناء الأداء الحركي للمسارات العالية. (الصفروني، 2009، ص 129).

1-2-6- الحزام :

إن لون الحزام يدل على مهارة اللاعب وهو وسيلة لتحديد مدى تقدمه في اللعبة أحيانا يمكن الحصول على الحزام عن طريق الفوز في المسابقات ولكن الطريقة التقليدية هي اختبارات الأحزمة والتي تتم كل مرحلة معينة تعتمد على لون الحزام ودرجته والأحزمة 10 درجات تبدأ من الحزام الأبيض في الدرجة العاشرة، وتنتهي بالحزام أحمر/أسود في الدرجة الأولى ثم يأتي الحزام الأسود الذي ينقسم بدوره إلى 9 درجات تعرف كل درجة باسم [دان] يتضمن التايكواندو خمسة أحزمة رئيسية هي الأسود والأحمر والأزرق والأصفر والأبيض.

➤ أنواع الأحزمة:

- ✓ **الحزام الأبيض:** يدل على براءة اللاعب المبتدئ الذي لا يمتلك سابق معرفة عن التايكواندو.
- ✓ **الحزام الأصفر:** يدل على الأرض التي تورق بها النبتة وتضع جذورا وهي أساسيات التايكواندو.
- ✓ **الحزام الأزرق:** يدل على أن النبتة قد بدأت تنجح نحوى السماء إلى أن تصبح شجرة عالية أي أن تدريبات التايكواندو بدأت تتقدم.
- ✓ **الحزام الأحمر:** يدل على الخطورة وينبه إلى التدريب على السيطرة كما ينذر الخصم بالابتعاد.
- ✓ **الحزام الأسود:** ضد الأبيض ولذلك يدل على النضج والبراعة كما يشير إلى عدم نفاذ الخوف في قلب مقاتل التايكواندو. (الصفروني، 2009، ص32).

1-2-7- الأماكن التي تمارس فيها التايكواندو:

لو نظرنا إلى ممارسة لعبة التايكواندو لوجدنا مجالها كبير في التدريب، وممارسة التايكواندو لا تقتصر على أفراد معينين أو أشخاص من طبقات معينة، فهي رياضة محبوبة لدى ممارسيها وتمارس رياضة التايكواندو في الساحات والملاعب، والحدائق وعلى شواطئ البحر وفي الأماكن الواسعة ويفضل لمزاولة مثل هذه الرياضة أن يتم تدريبهم داخل صالات مغلقة، حتى لا يتعرض الرياضي بعد التمرين إلى مؤثرات خارجية ويفضل أن تكون الصالة واسعة وكبيرة بحيث تعطي للاعبين حرية الحركة، كما يجب أن تتوفر في هذه الصالات قنوات للتهوية، وذلك لتجديد الأكسجين داخل الصالة، ويجب أن تتسم هذه الصالة بالنظافة المستمرة، ويجب أن يراعى أن تكون الأرضية مغطاة بألواح خشبية، لامتصاص الصدمات التي قد يتعرض لها المتدرب من جراء الأرضية الصلبة، وأن تغطي الصالة بمراتب رياضية تعد خصيصا لهذا الغرض.

➤ الشروط الواجب توافرها في الصالة الخاصة بلعبة التايكواندو:

أولا/ التجهيزات:

- 1- أن لا يقل ارتفاع سقف الصالة عن 05 أمتار.
 - 2- أن تكون أرضية الصالة من الخشب أو المراتب الرياضية.
 - 3- أن يلحق بالصالة مدرجات للمتفرجين إذا أمكن ذلك.
 - 4- حجرات لتغيير ملابس للرياضيين.
 - 5- يجب أن تجهز بدورات المياه و (دوش) وأماكن الاستحمام.
 - 6- تزويد الصالة بأماكن مخصصة لأمتعة الرياضيين.
- ثانيا/ الموقع:** يجب إنشاء الصالات في وسط المدينة، حتى يسهل على اللاعبين والمتفرجين الوصول بسهولة.
- ثالثا/ الأدوات:** يجب أن تتوفر الأدوات في الصالات، ولضمان حسن سير التدريب، وتحقيق الهدف الذي من أجله أنشئت هذه الصالات، وتشمل الأدوات:
- 1- عقل حائط، مقاعد سويدية، كرات طبية.

- 2- الملابس الوقائية للعبة التايكواندو.
- 3- المراتب الرياضية أو الأرضية الخشبية.
- 4- المرايا التي تتعلق على الجدران.
- 5- تثبيت حمالات يعلق بها أكياس الضرب.(الصفروني، 2009، ص79).

1-2-8- مهارات التايكواندو:

إن تعلم التايكواندو أسبه بتعلم اللغة فإذا كان الأساس في التايكواندو هو إجابة استعمال القدم والقبضة أي الركلات واللكمات فإن هذه الخطوة هي بمثابة تعلم الحروف الأبجدية للتايكواندو إذ على اللاعب أن يعمل على توظيف وصياغة هذه اللكمات والركلات لتكوين جملة حركية مفيدة وذلك من خلال القتال سواء كان على مستوى التمارين أو النزلات، وفي رياضة التايكواندو العديد من المهارات التي يؤديه اللاعب بالطريقة نفسها التي تعلمها منذ ممارسة اللعبة مروراً بكل مراحلها العمرية، ومن هذه المهارات نذكر حركتين أساسيتين للتايكواندو والتي تعتبران من الركلات أو الضربات والتي تشمل موضوع بحثنا كذلك:

أولاً/ الحركة الخلفية (تي تشاكي) Di tchagui: (Jon rok, 1990)

وهي من الركلات الهجومية الدفاعية وهي من الحركات المهمة في لعبة التايكواندو إذ تمتاز بسرعة ومباغثة ولا يتوقعها الخصوم وتؤدي من وضع الوقوف وتتم هذه الحركة بكعب القدم علماً أن كعب القدم من المناطق القوية جداً في جسم الإنسان ويتسم التطبيق لهذه الحركة بأن نرفع ركبة الساق التي نريد أن نضرب بها بمستوى البطن بحيث يكون الفخذ موازي للأرض مع رفع الأصابع إلى الأعلى باتجاه عظم القصبية ثم نرفع القدم بسرعة إلى الخلف مع شد عضلات الساق، ويجب أن يكون الكعب هو المنطقة التي تنتهي عنده ملامسة الهدف أي جسم المنافس مع انحناء الجسم قليلاً إلى الأمام ودفع الورك مع الرجل والتفاف الرأس مع أداء الحركة واليدين حرتين ومشدودتين بإحكام كي نحافظ على التوازن والقدم الأخرى تكون ملامسة تماماً للأرض.(رعد حازم، 2002).

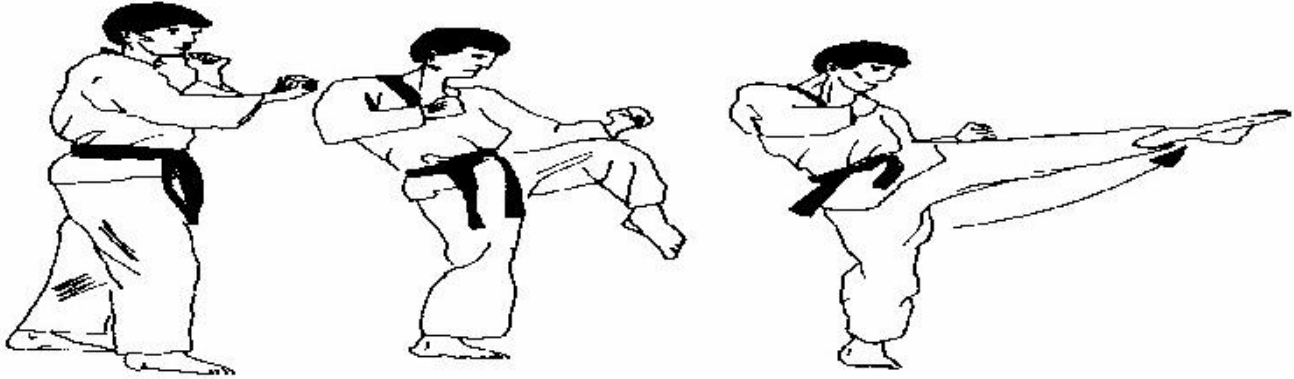


الشكل رقم (01): يمثل صورة توضيحية للحركة الخلفية (تي تشاكي) Di tchagui .

ثانياً/ الحركة الأمامية (بندل تشاكي) Bandal tchagui:

هي حركة لركلة أمامية تستعمل في الهجوم والدفاع وهي من الحركات المهمة في لعبة التايكواندو والأكثر استعمالاً في الأداء وسرعة وصولها إلى الخصم لتسجيل نقطة، وتؤدي برفع ركبة الساق التي نريد أن نضرب بها بمستوى البطن مع شد الأصابع والمشد بدوران الرجل في الأسفل 45 درجة ثم نرفع القدم بسرعة إلى الأمام ويجب

أن يكون المشط هو المنطقة التي تنتهي عنده ملامسة الهدف أي جسم المنافس مع انحناء الجسم قليلا إلى الخلف وتوجيه الرأس إلى الأمام مع النظر إلى منطقة الضرب وأداء الحركة واليدين حرتين ومشدودتين بإحكام كي نحافظ على التوازن والقدم الأخرى ملامسة للأرض.



الشكل رقم (02): يمثل رسم توضيحي للحركة الأمامية (بندل تشاكي) Bandal tchagui.

1-2-9- التقنيات المسموح بها ومناطقها:

- **تقنيات القبضة:** وهي عبارة عن تقنيات لتسديد الضربات، باستخدام الأصبعين السبابة والأوسط في القبضة المشدودة بإحكام.

- **تقنيات القدم:** وهي عبارة عن تقنيات بتسديد الضربات بالقدم، باستخدام جزء من القدم الواقع أسفل رسغ القدم.

- **الجدع:** في حدود الخط الأفقي من عظم الترقوة إلى أسفل حتى عند بداية منطقة الحوض، ويسمح بالهجوم باستخدام تقنيات القبضة والقدم، على ألا يسمح بمهاجمة الجزء السفلي والخلفي الغير مغطى بحامي الجذع.

- **الوجه:** إن هذا الموضع هو عبارة عن الجزء الأمامي من الوجه القائم على قاعدة الخط الإكليلي عند الأذنين، ويسمح بالهجوم عليه بواسطة القدمين فقط. (الصفروني، 2009، ص149).

1-2-10: الدقة وأهميتها:

تعرف الدقة بأنها "قدرة الفرد على السيطرة على الحركات الإرادية لتحقيق هدف معين" (Larrg Sharer, 1981). كما تعبر عن قابلية الفرد في السيطرة على التوافق الحركي المعقد وتعني أيضا "مقدرة الفرد في السيطرة على الحركات لتوجيه شيء ما نحو آخر" (حسين، حمي، 1985، ص139). وتعرف أيضا "تقليل الانحرافات أو الفارق إلى أقصى ما يمكن عن الأداء الأمثل" (التكريتي، 1986، ص67-68). وتعتبر الدقة من العناصر المهمة لنجاح أداء الحركات في الفعاليات الرياضية، وتتطلب كفاءة عالية في عمل الجهازين العصبي والعضلي بحيث يتمكن اللاعب من السيطرة على العضلات العاملة والموجهة نحو الهدف وتختلف الدقة من فاعلية إلى أخرى حيث أن الدقة في فاعلية معينة لا تعني الدقة في فاعلية أخرى أو مهارة أخرى ولو كانت متشابهة.

والمقصود بالدقة في التايكواندو هو الأداء الحركي للمهارة كوماها عنصرا أولا ودرجة دقة توجيه الحركة نحو الهدف المحدد على جسم المنافس كونها عنصرا ثانيا، إذ أن دقة أداء الحركة ودرجة دقة توجيه الحركة وثيقة الصلة ببعضها البعض وكل منهما تكمل الأخرى فما يتعلق بدرجة دقة توجيه الحركة يعد مؤشرا لدقة الأداء الحركي الناجح والسليم ويميز بين الأداء الحركي الجيد والغير جيدة. (مكي وآخرون، 2013، الصفحة 413). ولاعب التايكواندو يحتاج إلى عنصر الدقة في معظم حالات اللعب والحركات التي يقوم بها وخاصة في إثناء الاشتباك والتقارب بين

اللاعبين حيث تكون زوايا منطقة تسجيل النقاط ضيقة ودرجة للغاية مما يزيد من صعوبة تسجيل النقاط لذلك يجب على لاعب التايكواندو إتقان التوقيت الخاص والمدة الزمنية اللازمة للقيام بأداء الحركة المناسبة مع مراعاة عنصر المباغته لكي يصعب إدراك أو توقع الحركة .

ومما تقدم يتضح أهمية الدقة في التايكواندو كونها تلعب دورا كبيرا في تحويل حركة اللاعب وجهده إلى نتيجة ملموسة وهي تسجيل نقطة على هدف المنافس القانوني وان كثير من اللاعبين تضيع جهودهم التي يبذلونها إثناء النزالات بسبب عدم توجيه الحركة بصورة صحيحة نحو الهدف وان الأداء الجيد للتايكواندو من دون الدقة في تسجيل النقاط أو أداء الحركات الدفاعية و الهجومية أو التحرك الدقيق في النزال سوف يجعل هذا الأداء بلا فائدة. حيث إن متطلبات الهجوم الناجحة هي: (الرملي، 1981، ص36)

- التوقيت السليم
- المسافة الصحيحة
- السرعة المناسبة
- الدقة في توجيه الحركة

وبناء على ذلك يجب إن تكون لدى لاعب التايكواندو القدرة على إصابة الهدف بسرعة حال ما تتاح له الفرصة إذ إن الفرصة قد تظهر فجأة مرة واحدة و قد لا تتكرر في إثناء النزال كما إن الحركة المستمرة للمنافس أثناء النزال من خلال أوضاع الدفاع والهجوم والخداع وغيرها من المتغيرات قد تؤدي إلى عدم تكرار فرصة تسجيل النقاط مرة أخرى وهذا يعني ضرورة التأكيد على التدريب لتنمية القدرة الانفجارية والدقة من خلال ضبط الحركة فنيا وتطوير القدرة والعمل على تطويرهما من خلال التدريب المستمر لتحقيق الهدف وهناك عدد من الإجراءات التي ينصح بإتباعها عند العمل على تطوير الدقة وهي: (علاوي، 1972، ص80).

- ✓ يجب إن يكون تطوير الدقة مقرونا بتطوير عناصر اللياقة البدنية الأخرى.
- ✓ تجزئة الحركة ثم ربط الأجزاء شيئا فشيئا في الفعاليات التي يمكن تجزئة الحركة فيها.
- ✓ أداء الحركات بسرعات مختلفة لغرض الوصول إلى السرعة المثلى التي تتطلبها الفعالية أو الحركة
- ✓ استخدام أجهزة وأدوات مختلفة الأحجام (كالأهداف المعلقة على الحائط) والأوزان لضبط الحركة والوصول إلى الدقة المثلى المطلوبة في الأداء.
- ✓ استخدام أجهزة وأدوات معينة للوصول إلى الدقة.
- ✓ تقريب المسافة وزيادة حجم الهدف أو زيادة المسافة وتصغير حجم الهدف.
- ✓ التدرج في زيادة القوة والسرعة.
- ✓ أداء الحركة حسب مواصفاتها من الثبات ثم من الحركة وبسرعات مختلفة.
- ✓ التدريب على التمرينات المشابهة لأداء الفعاليات في المنافسات.
- ✓ عدم إعطاء تمرينات الدقة في حالات التعب والإرهاق. (مكي وآخرون، 2013، الصفحة 414).

1-3-3- خصائص المرحلة العمرية:

1-3-1- مراحل النمو:

لقد اختلف الباحثون في تحديد مراحل النمو وذلك راجع إلى أن عمليات النمو الفردية تختلف من فرد إلى آخر ومستمرة، حيث لا يوجد حد فاصل بين مرحلة النمو والمرحلة التي تليها، إلا أنهم جميعاً قد اتفقوا بأن النمو يسير على اتجاهات أربعة وهي: النمو البدني، النمو العقلي، النمو الاجتماعي، النمو النفسي. (الصفروني، 2009، ص35).

وسنتناول في دراستنا لمراحل النمو التقسيم التالي:

✓ مرحلة الطفولة المبكرة حتى سن السادسة.

✓ مرحلة الطفولة المتأخرة من سن 6 إلى سن 12.

✓ مرحلة الطفولة (المراهقة المبكرة) من سن 12 إلى سن 15.

✓ مرحلة المراهقة المتأخرة من سن 15 إلى سن 18.

✓ مرحلة البلوغ (الشباب) من سن 18 إلى سن 30.

ومن هذه المراحل نذكر ونركز على مرحلة الطفولة المتأخرة من سن 9 إلى سن 12 والتي هي صدد عينة بحثنا: (الصفروني، 2009، ص37).

1-3-2- المرحلة العمرية (9-12) سنة:

وتعرف هذه المرحلة بمرحلة الطفولة المتأخرة وهي تلك الفترة الممتدة من (9-12) سنة، وتسمى أيضاً مرحلة الطفولة الناضجة، وتتميز بظهور العلاقات بين الأفراد من نفس السن والجنس، والتي يسودها التعاون وغلبة الروح الجماعية. (Osterieth, 1974, p 210).

ويقصد بها كذلك مرحلة تطور العلاقات الاجتماعية من خلال النشاط، فهي تمثل اللعب الجماعي مع الزملاء واحترام روح الجماعة. (قباي، 1958، الصفحة 34).

وتعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة من أهم المراحل التي على الإنسان استغلالها واستثمارها حتى يستطيع أن يبني قاعدة قوية للمستقبل، فالطفل في هذه المرحلة يسعى إلى استقلاله، إذ يكون قد وصل إلى مرحلة تبلورت فيها فكرته عن نفسه، وفي سبيل تأكيد هذه الفترة يصطدم بسلطة الكبار، مما يؤدي إلى الشعور بالعداء نحوهم فيسعى في تصرفاته إلى الحذر منهم والنكتم فيما يقوم به. ويضيف F. Hotyat أنها فترة الاندماج الاجتماعي وهي تتميز بممارسة الألعاب الجماعية. (Hotyat, 1976, p191).

وتعني هذه المرحلة أيضاً مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية والحركية والعقلية السابق اكتسابه، حيث ينتقل الطفل تدريجياً من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان، والطفل بعد ذاته ثابت وقليل المشاكل، كثير النشاط يميل إلى الانتقال من مرحلة الخيال والإيهام والتمثيل إلى مرحلة الواقعية الموضوعية، ويميل كذلك ميلاً شديداً إلى الملكية التي تبدأ تنمو قبل ذلك بكثير، ويتجه الانتماء إلى الجماعات المنظمة ممن هم في سنه، ويحب التنافس والتفاخر في النواحي الجسمية والحركية. (جلال، 1992، ص198)، ويعتبر العلماء هذه المرحلة بالسن المناسب الذي يعتمدون عليه في انتقاء الناشئين للممارسة الرياضية المختلفة، وتتطلب هذه المرحلة تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة

والصعبة من خلال التمرينات المطبقة، كما تعتبر أكبر مرحلة يتم انضمام الأولاد فيها إلى الأنشطة الرياضية المختلفة. (Kacani et Hosky, 35).

إن من المهم معرفة حدود وقدرات هذه المرحلة حتى نستطيع استثمارها بكيفية جيدة لأن القدرة البدنية عند الطفل يجب أن تتماشى مع خصائص كل مرحلة من مراحل النمو الذي يكون بشكل متزايد عند الأشخاص مع وجود بعض الفروق المرتبطة بالتغذية والحالة الصحية للفرد.

كل مرحلة من هذه المراحل لها تأثير خاص بالفرد ومرحلة الطفولة المتأخرة تتمتع هي الأخرى بخصائص تميزها عن المراحل الأخرى.

1-3-3- خصائص مرحلة الطفولة: تعتبر هذه المرحلة من أحسن مراحل التعلم الحركي وخاصة قابلية التصرف الحركي للأطفال حيث يقول "كورت مانيل" انطلاقاً من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الأوجه (سعد، 2000، ص 216).

ويضيف "محمد حسن علاوي" توصف هذه المرحلة بأنها أفضل مراحل التعلم، ويرجع سبب ذلك إلى خصائص السنية لهذه المرحلة من الناحية البيولوجية والنفسية والحركية (علاوي، 1998، ص 18).

➤ النمو الجسمي:

إن معظم العلماء الذين تطرقوا إلى هذا الموضوع أكدوا أن النمو الجسمي في هذه المرحلة يختلف في عدة نواحي يقول "مفتي إبراهيم حماد" نصيب الذكور أكثر من الإناث في النسيج العضلي ونصيب الإناث أكثر من الذكور في النسيج الدهني في الجسم وتبدأ ظهور الخصائص الجنسية الثانوية لدى الإناث عن الذكور في هذه المرحلة (مفتي، 2001، ص 72).

وبالتالي فإن معظم الاختلافات الملاحظة تكون في نهاية هذه المرحلة لأنها تسبق مرحلة أهم في حياة الطفل ألا وهي المرحلة المراهقة وهذا ما يؤكد (ناهد محمد سعد ونيفي رمزي فهيم) يقولان تبدأ الفطرة في نمو البنات حوالي 10 سنوات فيصلن إلى نمو الهيكل العظمي قبل الصبيان فالبنات في سن 11 يكن أكثر طولاً ووزناً من البنين في هذا السن وإن بدت أيدي البنين وأقدامهم أكبر.

- ✓ **معدل النمو:** يثبت النمو الجسمي نسبياً لأطفال المدرسة الابتدائية من سنة إلى أخرى بشكل عام.
- ✓ **الطول:** يزداد الطول ابتداءً من سن الخامسة بمعدل 5 إلى 7 سم، وفي بداية المرحلة يكون طول الولد 111 سم، ويكون طول البنات 110 سم، وحينما يصلان إلى سن 12 سنة يكون متوسط طول الولد 138.5 سم بينما يكون متوسط طول البنت 141.5 سم، والسبب في ذلك أن البنات يصلن إلى مرحلة البلوغ قبل الذكور.
- ✓ **الوزن:** يستمر الوزن في الازدياد، ففي بداية المرحلة يكون الوزن للذكور والإناث 18 كلغ، وفي سن 12 يكون 32 كلغ للذكور، و34 كلغ للإناث، وتكون الزيادة في الوزن بسبب تراكمات الدهون، كما تؤثر العوامل النفسية في الوزن في هذه المرحلة.

✓ **شكل الجسم:** يبدأ الشكل الطبيعي في نهاية الطفولة المبكرة في التغيير، من الاستدارة الطفولية إلى اتخاذ شكل يوحي بملامح الاستعداد للذهاب إلى المدرسة الابتدائية، حيث يبدأ الصدر في الاتساع، وتظهر معالم

عضلات الصدر والأطراف، كما يبدأ وضع الأضلاع في التغيير من الوضع الأفقي إلى الوضع المائل (تشارلز 1974، ص 394-399).

➤ النمو الحركي:

إن هذه المرحلة تتميز بالحركة والنشاط الفياض الذي يتسم بالمتعة والحيوية نظرا للقوة الزائدة التي يتمتع بها الطفل في هذه المرحلة ولكن تظهر بعض الاختلافات بين الذكور والإناث في توجيه الحركة لتحقيق العمل المطلوب ويقول "حامد عبد السلام زهران" يقوم الذكور باللعب المنظم القوي الذي يحتاج إلى مهارة وتعبير عضلي عنيف بالكرة والجري وتقوم الإناث باللعب الذي يحتاج إلى تنظيم في الحركات كالرقص والحجلة والنط على الحبل. (زهران، 1995، ص 266).

يكون الأطفال في بداية سن المدرسة مهئين لاستخدام العضلات الكبيرة في الجري، وتآزر اليدين والرجلين وتحقيق التوافق، وتتفوق البنات في المهارات الدقيقة، ويتفوق الأولاد في المهارات التي تحتاج إلى عضلات، ومع بداية هذه المرحلة تكون إحدى اليدين قد أخذت السيادة والسيطرة في مهاراته الحركية، ويصعب عليه الانتقال من يد إلى أخرى. (الفي، 1973، ص 107-108).

والنمو الحركي في هذه المرحلة يصل إلى ذروته، ويتصف الأطفال بالشجاعة والجرأة والقدرة والاستجابة والحماس للتعلم، ومن أهم ما يتميز به الطفل كذلك في هذه المرحلة سرعة استيعابه وتعلمه للحركات الجديدة والقدرة على المداومة الحركية لمختلف الظروف، وكثيرا ما تصادف ظاهرة تعلم الطفل من أول وهلة، وهذا معناه أن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم والتدريب والممارسة.

كما يؤثر النمو البدني بصورة واضحة على النمو الحركي ويسهم بقدر كبير في تحسين علاقة قوة العضلات بثقل الجسم، ويحتفظ الطفل في هذه المرحلة بتوازنه نتيجة لوجود مركز ثقل الجسم في منطقة بالقرب من قمة العظم الحرقفي ويسهم بدرجة كبيرة في تأمين حركاته، وتعتبر هذه المرحلة من أحسن المراحل السنوية لتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركية. (جلال وعلاوي، 1976، ص 149-153).

➤ النمو العقلي:

أثبتت الأبحاث أن النمو يكون بطيئا في الصغر، ثم يلي ذلك فترة نمو عقلي سريع (خلال فترة الطفولة المتأخرة حتى مرحلة المراهقة المبكرة) معنى ذلك أنه لا يسير بسرعة واحدة فمراحل النمو المختلفة وابتداء من سن السادس عشر يأخذ النمو العقلي في بطء.

في هذه المرحلة يصل الطفل إلى نصف إمكانيات ذكائه في المستقبل، وهذا الارتقاء يؤثر بدوره على قدرات الطفل العقلية المختلفة كالتركيز، التخيل والاستدلال. (فهمي، 1961، ص 260).

ويعتبر النمو العقلي جانبا من جوانب النمو عند الإنسان، ويفسر بأنه القدرة الذكائية، وقد يقال بأنه مفهوم بيولوجي واجتماعي، وان عملية النمو العقلي بمعناها الواسع هي القدرة على التنظيم والتمثيل والاستيعاب والتوازن والتكيف التي من خلالها يتم التغيير في الخطة العقلية. (عبد الهادي، 1999، ص 14).

وتتميز مرحلة الطفولة بأنها فترة تمييز وفهم في القدرات وفي النمو العقلي عموماً، حيث تنمو القدرة على سهولة الإدراك والتذكر، فبعد أن كان التذكر آلياً أي يقوم على أساس السرد الآلي دون فهم لعناصر الموضوع، يصبح تذكرنا يقوم على أساس الفهم اللغوي، وعلى أساس إدراك العلاقات القائمة بين عناصر الموضوع الذي يتذكره، وكذلك تزداد قوة القدرة على الاستدلال والاستنتاج والتفكير والتخاطب. (زهران، 1995، ص347).

➤ النمو الاجتماعي:

يقصد بالنمو الاجتماعي التأثير والتأثير بالجماعة وفيها من خلال نمو الفرد. وقد بين علماء النفس الاجتماعي أن هناك تفاعل مستمرا بين البيئتين المادية والاجتماعية بحيث يؤثر هذا التفاعل على الشخصية الإنسانية ونموها الاجتماعي. (Harper, 1976, p74-81).

والنمو الاجتماعي يبرز بصفة جلية في مرحلة الطفولة المتأخرة حيث يقول **فاخر عاقل** "تتغلب مطالب تنمية الفرد بالمجتمع في مرحلة الطفولة المتأخرة وتتغلب حاجات الفرد بنفسه في مرحلة المراهقة" (عاقل، 1982، ص406). ويرى "مارتن وسندلر" أن جماعة الأصدقاء تؤثر على نمو الطفل الاجتماعي عن طريق عوامل مختلفة حيث تمده بالثواب والسند والفردية الخاصة، ويتأثر قبول الطفل اجتماعياً بما يتصف به من صفات مختلفة اكتسبها من طفولته الأولى وتتوقف نسبة ثبات القبول الاجتماعي للطفل على مرونته وقدرته على التكيف تجاه المواقف الاجتماعية، أما إذا أخفق الطفل في قدرته على التكيف أضعف ثقته بنفسه وقد يؤدي به ذلك إلى الانحراف (انتصار، 1974، ص180، 188).

➤ النمو النفسي:

يعتبر علماء النفس أن السنوات الأولى من حياة الطفل تلعب دوراً مميزاً في تحديد شخصيته واتجاهاته فيما بعد، ويعلل علماء النفس هذه الظاهرة بأنها تعتبر إعداداً لمرحلة المراهقة، وهي ما عبر عنها علماء النفس بمرحلة تقلب للذات على الميول الغريزية الجنسية منها والعدوانية.

ويتأثر النمو النفسي للطفل بالبيئة الاجتماعية والأسرية التي يعيش فيها، فما يوجد في البيئة الاجتماعية من ثقافة وتقاليد وأعراف واتجاهات وميول تؤثر في الطفل وتوجه سلوكه، وتجعل عملية تكيفه مع نفسه ومع المحيطين به عملية سهلة أو صعبة، حيث تزداد قدرة الطفل على التحكم في انفعالاته وتعلمه كيفية معالجة تأثيراته الداخلية بطريقة أفضل، والتكيف مع الظروف الخارجية. (عيسوي، 1991، ص251).

وسلوك الطفل في هذه المرحلة حسب "مصطفى زيدان" يصبح غير وقائي، ويكون مبنياً على مجموعة من الميول والعواطف والاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه، كما يتميز بحب الاستطلاع والمثابرة والطموح الدائم، حيث يغلب على تصرفاته عدم المبالاة وكذا النقد الذاتي والجرأة والحماس. (زيدان، 1980، ص56).

1-3-4- المرحلة العمرية 9-12 سنة والممارسة الرياضية:

إن الطفل إبتداءً من سن التاسعة تصبح حركته أكثر اقتصادية والجهاز العصبي المركزي يملك مستوى عالٍ للتحليل يقول "قاسم المندلاوي وآخرون" أن الطفل في هذه المرحلة يظهر قدرة ممتازة للتعلم والإلتقان ويمتاز بالسعة والرشاقة والقوة والاستيعاب والتوقيت والتعلم في الظروف المختلفة (المندلاوي، 1998، ص50). ويمكن أن ندرج الطفل على تعلم المهارات الرياضية المختلفة ولا بد من توجيه الأطفال على التدريب المتعدد الجوانب والاختصاصات

وهناك من يعتبر أن هذه المرحلة من أهم المراحل وأنسبها لكي نعطي الطفل الاختصاص في الألعاب الرياضية بحيث يقول "أكرموف Akramov" أنه من الضروري اعتبار هذه المرحلة وخاصة من 10-12 سنة كمرحلة تخصص ضرورية للأطفال. (أبو العلا، 1997، ص112). وذلك من أجل تعلم عدد كبير من المهارات ويجب أن يبلغ تسجيل الأطفال في الفرق الرياضية الحد الأقصى له مع الأخذ بعين الاعتبار خصوصيات كل لعبة كما لا ننسى الخصائص الفيزيولوجية المتتالية لنمو الطفل ويعتبر سن العشر سنوات أحسن سن للتعلم بحيث أن الأطفال يكتسبون ويتحكمون في المستوى الجيد وخاصة إذا كان التعلم يرتبط بالمرحلة الأولى 6-9 سنوات يقول « Corinerk Jurgen » عند بداية السن المدرسي المتأخر 9-12 سنة نستطيع بعمل مكيف تعلم التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى عال جدا من الصعوبة (Weineck, 1986, p323).

- خلاصة:

لقد توصلنا من خلال هذا الفصل إلى بناء قاعدة معرفية لدراستنا من خلال الاستناد على ثلاث محاور مهمة، والتي تناولنا فيها مجموعة من المعارف والمفاهيم الخاصة بمفردات الدراسة، وهذا للإلمام بجميع النواحي والمظاهر الخاصة بها لتمهيد الطريق إلى الدراسة التطبيقية وتسهيل عملية تنفيذها على أرض الواقع.

ولقد اعتمدنا على الدراسات السابقة كمرجع رئيسي لتقسيم محاور هذا الفصل وفق متغيرات دراستنا الحالية، ومتطلباتها المعرفية والنظرية، حيث تناولنا ثلاث محاور تطرقنا في أولها إلى التصور العقلي. وأنواعه وطريقته وأهدافه وأهميته وخطواته وبرنامج التدريب عليه، وهذا باعتباره المتغير الرئيسي في دراستنا والذي نريد معرفة أثره في تحسين مهارات التيكواندو قيد الدراسة، أما المحور الثاني فتناولنا فيه رياضة التيكواندو ونشاتها وأقسامها ومهاراتها، أما المحور الثالث فتم تخصيصه للحديث عن خصائص المرحلة العمرية.

لذا يمكن القول أن للخلفية المعرفية النظرية دور كبير في توجيه الباحث لضبط جميع المفاهيم المتعلقة بمتغيرات دراسته وبالتالي الفهم الجيد للموضوع والإحاطة به قبل البدئ في الدراسة التطبيقية والتنفيذ الفعلي لها.

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة بالبحث

- تمهيد

تعد مراجعة أدبيات البحث بما فيها الدراسات السابقة عنصرا مهما ومفصلا أساسيا من المفصليات المنهجية، ونقطة انطلاق في إعداد وانجاز وكتابة البحوث العلمية عامة والتقارير العلمية الأكاديمية خاصة، كما تعد الخطوة الأولى في التخطيط لمشروع بحث جديد وأصيل ورضين، كما تتطلب هذه المراجعة المزيد من الجهد العقلي لكي تتسم بالدقة والعمق وما الدراسات السابقة إلا محطة أساسية لذلك.

كما تمثل مراجعة الدراسات السابقة نقطة مركزية في البحوث الأكاديمية، بل هي القاعدة الرئيسة لبناء جهد بحثي رضين، وهذا بلا شك يؤكد على أن الدراسات الأكاديمية لا تبنى من فراغ وإنما هي عملية معرفية تراكمية تنطلق من جهود الباحثين السابقين وغايتها تحقيق تقدم وإضافة للمعرفة الإنسانية المنجزة.

ومما لا شك فيه أن العديد من الأسس النظرية للدراسات المقترحة يعتمد على دراسات سابقة سواء كانت نظرية أو تطبيقية (ميدانية)، وهذه الدراسات تعكس آراء الباحثين ونتائج التي تحصلوا عليها في أوقات سابقة، وتكمن الفائدة من هذه الدراسات في استخلاص العبر من خلال القراءة التحليلية لها إضافة إلى تحديد مدى مساهمة النتائج التي تم التوصل إليها في تلك الدراسات والتي لها صلة بموضوع البحث المراد تنفيذه أو دراسته، ولكي يظهر الباحث الأهمية من دراسته لا بد من أن يوضح كيف يختلف بحثه عن البحوث السابقة وما يميزه عنهم فالغرض من هذه الدراسات تحديد قوة وأساس الإطار النظري للموضوع، إعطاء أفكار حول المتغيرات التي أهمية الدراسة، كما تزود الباحث بمعلومات حول العمل الذي تم إنجازه والذي يمكن تطبيقه، ومن هذا المنطلق سوف نقوم بعرض الدراسات التي تناولت متغيرات دراساتنا سواء التصور العقلي أو التكويد ومهاراته، وبعد عرض الدراسات المرتبطة بالبحث قمنا بالتعليق عليها بهدف عرض أوجه التشابه والاختلاف والعلاقة بين الدراسات، كما سوف نتطرق إلى أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة التي يتم توضيح ما تمكنا من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات.

2- الدراسات المرتبطة:

2-1- الدراسات التي تناولت التصور العقلي:

2-1-1- دراسة بوشارب رفاهية سنة 2018/2017 اجريت الدراسة في الجزائر لتحضير شهادة الدكتوراه تحت عنوان أثر برنامج تصور عقلي على أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة (putts)، حيث هدف البحث إلى اقتراح برنامج للتصور العقلي خاص برياضة الغولف معتمدين في ذلك على الطرق العلمية والأسس النظرية في مجال التدريب الرياضي والتحضير النفسي ورياضة الغولف بصفة خاصة بالإضافة لمعرفة أثر البرنامج على مستوى أداء اللاعبين في الضربات القريبة والمسامة في الغولف ضربات البوت. تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لمتطلبات البحث.

كما تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية والذي بلغ عددهم 30 لاعب وقد قسمت إلى ثلاث مجموعات إحداها أجريت عليها الدراسة الاستطلاعية تتكون من 10 لاعبين و20 لاعب تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. تم استعمال وسائل جمع البيانات التالية: المقابلة، الاستمارة تم إجراء الاختبارات البعدية وجمع البيانات ومعالجتها إحصائيا باستخدام الحزمة الإحصائية SPSS.

كانت أهم النتائج كالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القدرة على التصور العقلي بين العينتين ولصالح العينة التجريبية. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء في الضربات القريبة بين العينة التجريبية والضابطة ولصالح العينة التجريبية، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح. ومن أهم التوصيات التي توصلت إليها الباحثة استخدام البرنامج التدريبي المقترح من أجل تطوير التحضير النفسي والعقلي وخاصة التصور العقلي في هذه الرياضة مع زيادة مدة البرنامج وتكثيف الوحدات التدريبية باستخدام وسائل التدريب الملائمة لتحسين مستوى أداء اللاعبين.

2-1-2- دراسة وسيم عقاب سليمان عبد سنة 2015 اجريت الدراسة في فلسطين لتحضير شهادة الماجستير تحت عنوان أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الاداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم، حيث هدفت الدراسة الى التعرف الى الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التصور العقلي والتوافق النفسي موضوع الدراسة، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية التصور العقلي والتوافق النفسي لدى المجموعة التجريبية، والتعرف على تأثير البرنامج التقليدي في تنمية التصور العقلي والتوافق النفسي لدى المجموعة الضابطة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لفرضيات الدراسة، وتكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين في الضفة الغربية والمسجلين في الموسم الرياضي 2013-2014 حيث بلغ عدد الاندية 12 ناديا، اما عينة الدراسة فقد اقتصر على نادي مخيم بلاطة والتي تكونت من 24 لاعبا، اختيروا بطريقة قصدية.

ومن اهم النتائج التي توصل اليها الباحث:

- في القيام القبلي لم يؤثر متغير نوع المجموعة على التصور العقلي على القياس القبلي والتوافق النفسي.
- كان هناك فروق ذات دلالة احصائية في السيطرة على الكرة وفي ضرب الكرة بالراس نح الهدف ولصالح المجموعة التجريبية.

- كان هناك فروق ذات دلالة احصائية في السيطرة على الكرة في ضرب الكرة بالراس نحو الهدف ولصالح المجموعة التجريبية.
- كانت الفروقات في متوسطات اللاعبين في متغيرات التصور العقلي، والتوافق النفسي، والاداء المهاري بأبعاده الخمسة لم تكن ذات دلالة احصائية لمتغير مرك اللاعبين ومتغير خبرة اللاعب.
- في المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة، كانت الفروقات بعضها ذا دلالة إحصائية ولصالح القياسات البعدية عند متغيرات التصور العقلي، والجري المتعرج بالكرة، ورمية التماس لأبعد مسافة، كما كان بعض الفروقات ذات دلالة عند متغيرات دقة التمرير الأرضي، والسيطرة على الكرة، وضرب الكرة بالراس نحو الهدف ولصالح القياسات البعدية، أما الفروقات عند متغير التوافق النفسي لم تكن ذات دلالة إحصائية.

ومن أهم التوصيات التي يوصى بها الباحث ضرورة التركيز على تعليم اللاعبين كيفية الاستفادة من استخدام البرامج النفسية في الفترة السابقة لبداية المباراة وذلك من خلال الأساليب المتعددة في هذا المجال حتى يمكن تحقيق أفضل نتائج، التأكيد على التدريب على المهارات النفسية وبصفة خاصة الاسترخاء والتصور العقلي لما لها من دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الاداء سواء في اجراء المزيد من الدراسات على التدريب أو المنافسات، والمراحل السنوية المختلفة وعمل مقارنة بين استخدام البرامج النفسية للناشئين والكبار ومدى الاختلاف بينهم ومدى تأثير هذه البرامج على اللاعبين الناشئين والكبار.

2-1-3- دراسة صباح طاوس سنة 2014-2015 اجريت الدراسة بالجزائر تحضيراً لنيل شهادة الماستر تحت عنوان " فعالية تطبيق التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد فئة أصاغر 14-17 سنة" حيث قدمت هذه الدراسة إحدى التقنيات الحديثة في علم النفس المعرفي والمكملة للعملية التدريبية للاعبين كرة اليد وذلك من أجل تطوير مستوى الأداء الرياضي عموماً والأداء المهاري خصوصاً، احتوت الدراسة على مجموعتين متجانستين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، قام الباحث بتطبيق التصور العقلي على عينة التجريبية المتكونة من 05 رياضيين من النادي الرياضي للهواة ولاية البويرة تخصص كرة اليد، لمعرفة أثر هذا النوع من التدريب في تطوير مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير، كما استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة الدراسة.

وتوصلت الباحث إلى:

- أظهرت النتائج أن التدريب المنظم والمستمر والمقنن على مهارة التصور العقلي، يساعد الرياضيين على التحكم والسيطرة على مختلف الانفعالات النفسية وتنمية التركيز لديهم.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- التدريب على مهارة التصور العقلي بطريقة منتظمة له فعالية ايجابية في تطوير مستوى الأداء المهاري بشكل جيد.

ومن أهم توصيات البحث:

- يجب استعمال التصور العقلي في التدريب الرياضي من أجل مساعدة الرياضي للتكفل بنفسه وجعل أداءه عالي المستوى وأكثر نجاعة.
- إدراج التدريب العقلي ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب، للارتقاء أكثر في الأداء وسد ثغرة النقائص التي نشهدها في الميدان الرياضي.
- يجب تلقين تقنيات التصور العقلي خاصة والتدريب العقلي عامة ابتداء من الناشئين حتى يتمكنون من التحكم فيها واستغلالها في تعلم مختلف المهارات الحركية والسيطرة على التوتر ومختلف الانفعالات السلبية.
- 4-1-2- دراسة قطاوي محفوظ سنة 2013/2012 اجريت الدراسة بالجزائر تحضيراً لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان "دور برنامج تدريبي لمهارة التصور العقلي في تعلم مهارتي التمرير من أعلى واستقبال الإرسال عند المبتدئين في الكرة الطائرة فئة 15_14 سنة" حيث هدفت الدراسة الى وضع برنامج تدريبي لمهارة للتصور العقلي يساعد في تعلم المبتدئين مهارتي التمرير من أعلى استقبال الإرسال في الكرة الطائرة لدى فئة الناشئين، معرفة مدى تأثير برنامج تدريبي لمهارة التصور العقلي في تعلم المبتدئين مهارتي التمرير من أعلى واستقبال الإرسال في الكرة الطائرة لدى فئة الناشئين، التعرف على الفرق في مستوى الأداء المهاري بين العينة التجريبية والضابطة في مهارتي التمرير من أعلى واستقبال الإرسال في الكرة الطائرة بعد تطبيق برنامج التصور العقلي، الاستثمار في الجانب العقلي للرياضي لرفع المستوى المهاري وتخفيف العبء الملقى على الجانب البدني.
- وقد تم استعمال المنهج التجريبي في هذه الدراسة على مجتمع متمثل في 40 لاعبا مبتدئا لم يمارسوا الكرة الطائرة، اشتملت العينة على (24) مبتدأ في النادي الرياضي لولاية الشلف، والتي اختيرت بطريقة مقصودة.
- من اهم استنتاجات الدراسة:

- أهمية كل من التعليم المهاري والتدريب على التصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة.
- إن التدريب على التصور العقلي المصاحب للتعليم المهاري ذو تأثير فعال في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة
- لبرنامج التدريب على التصور العقلي تأثير فعال في تطور الناحية التصورية للمبتدئين إن التدريب المهاري فقط لبعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة يكفي لتعلم هذه المهارات لكن بصورة بطيئة ومجهد.
- اعتماد البرنامج التدريبي على وحدات تقويمية من خلال تقارير الأفراد الممارسين ساهم في اكتشاف مكامن القصور في تصوراتهم مما أدى بالباحث الى استخدام تقنية التدعيم الانتقائي وإيجاد حلول تصورية من خلال استخدام رموز واضحة لتشفير اجزاء المهارة في الذاكرة.

ومن بين اهم التوصيات نجد:

- التأكيد على استعمال التصور العقلي مع التعليم المهاري لما له من دور في عملية تسريع التعلم.

- تشجيع اللاعبين على التدريب على المهارات الأساسية والتدريب على التصور العقلي في أوقات غير أوقات التدريب (الوقت الشخصي للاعب).
- ضرورة وجود شخص متخصص في علم النفس الرياضي للعمل مع فرق الناشئين والمبتدئين.
- ضرورة إجراء دراسات مشاة على فئات عمرية أخرى ولمهارات أخرى في لعبة كرة الطائرة.
- ضرورة تكوين مدربين متخصصين في التدريب العقلي.
- التأكيد على ضرورة تخصيص أوقات للتدريب العقلي ضمن كل البرامج التدريبية.
- 2-1-5- دراسة **بلعيد عقيل عبد القادر** سنة 2012-2013 أجريت الدراسة بالجزائر تحضيراً لنيل الدكتوراه تحت عنوان "التصور العقلي وعلاقته بمستوى الأداء الرياضي الرفيع المستوى لرياضة الكراتيه دو الجزائرية" حيث هدفت هذه الدراسة الى دراسة العلاقة بين اختلاف مستوى التصور العقلي باختلاف مستوى الأداء الرياضي، الجنس والسن لدى رياضي الكراتيه دو في الجزائر، وذلك بقياس كل من نوع التصور العقلي (بصري، سمعي، حسي حركي) ونمط التصور العقلي (داخلي، خارجي) للأصناف العمرية (اشبال، اواسط، اكابر)، (ذكور، اناث)، مبتدئين وذوي خبرة).
- وقد اشتملت عينة الدراسة على (396 رياضي ورياضية) موزعين على 28 رابطة ولائية للكراتيه دو، واستخدم المنهج الوصفي ضمن هذه الدراسة.
- توصلت الدراسة إلى أن نوع التصور العقلي (بصري، سمعي، حسي حركي) يختلف باختلاف نوع الجنس ولصالح الاناث، وباختلاف فارق السن ولصالح الفئة العمرية الاكبر.
- ومن بين اهم التوصيات التي جاءت بها هذه الدراسة نجد:
- دفع وتشجيع الرياضيين في مختلف الانشطة الرياضية للممارسة والتدريب على مهارة التصور العقلي قبل اثناء وبعد الحصص التدريبية وذلك لأجل تسريع وتطوير مستوى الاداء الرياضي.
- ضرورة الاهتمام بتكوين المكونين فيما يخص التدريب العقلي من أجل تطوير المهارات والقدرات العقلية لكل رياضي ورياضية على المستوى الوطني.
- تقديم المزيد من التفهم للعملية التدريبية من خلال اتاحة الفرصة للباحثين في التعرف على متطلبات التدريب الرياضي الحديثة خاصة من الجوانب العقلية للرياضي.
- 2-2- الدراسات التي تناولت التكواندو ومهاراتها:
- 2-2-1- دراسة **غضبان وهاب** سنة 2016-2017 دراسة أجريت في الجزائر ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر بعنوان "أثر التدريب بثقل الجسم والحبال المطاطية على تنمية القوة العضلية وعلاقتها بتحسين دقة الضربة الخلفية وسرعة أداء الضربة الأمامية للاعبي التايكواندو في مرحلة ما قبل البلوغ"، حيث هدفت الدراسة الى دراسة أثر التدريب بثقل الجسم والحبال المطاطية على تنمية القوة العضلية ثم استخراج العلاقة بين تدريب القوة والأداء المهاري لدقة تصويب الضربة الخلفية وسرعة أداء الضربة الامامية.

حيث شملت عينة البحث على 09 رياضيين واعتمد الباحث على المنهج التجريبي من خلال استعمال برنامج التدريبي يعتمد على التدريب بثقل الجسم والحبال المطاطية كما استعمل الباحث اختبارات بدنية ومهارية، وتم استخدام معامل الارتباط بيرسون والمتوسط الحسابي وحجم الأثر لتحليل ما تم جمعه من نتائج ومعلومات. ومن خلال تحليل نتائج الدراسة توصل الباحث إلى أن التدريب بثقل الجسم والحبال المطاطية يؤثر إيجاباً على تنمية القوة العضلية مما يؤثر إيجاباً كذلك على عناصر اللياقة البدنية وله علاقة بتحسين الأداء المهاري للاعبين التايكواندو.

بناءً على ما توصل إليه الباحث تم تقديم مجموعة من الاقتراحات نذكر أهمها:

- استخدام برامج تدريبية مقننة أكثر تحتوي على تنمية وتطوير صفتي القوة والمرونة معاً لرياضي التايكواندو.
- ضرورة استخدام التمارين التدريبية بثقل الجسم والحبال المطاطية المقترحة للقوة العضلية في تدريب اللاعبين البراعم بعمر 10 سنوات فما دون لغرض تطوير الأداء الفني للمهارة.

3-2- التعليق على الدراسات: من خلال عرض الدراسات المرتبطة بالبحث والتي تناولت متغير أو متغيرين من دراستنا الحالية والتي تناولت موضوع برنامج التصور العقلي لتحسين مهارات التكوندو اتضحت أوجه التشابه وأوجه الاختلاف والعلاقة بينها وبين دراستنا لحالية:

3-1- من حيث طبيعة الدراسة: تنوعت الدراسات السابقة بين الجانب المهاري والبدني في المجال الخطي وكان الغرض منها معرفة تأثير برنامج التصور العقلي على مختلف النواحي والمجالات في رياضات مختلفة من ناحية وتأثير التدريب بثقل الجسم والحبال المطاطية على مهارات التكوندو قيد الدراسة.

3-2- من حيث المجال المكاني: أجريت هذه الدراسات في الدول العربية (فلسطين، الجزائر).

3-3- من حيث الأهداف: تعددت الأهداف في هذه الدراسات لكن اتفقت معظمها إما على تأثير لتصور العقلي على مختلف النواحي البدنية او المهارية.

3-4- من حيث المنهج: تنوعت المناهج في الدراسات السابقة بين المنهج الوصفي والمنهج التجريبي.

3-5- من حيث مجتمع الدراسة: شمل مجتمع الدراسات على لاعبين في مختلف الرياضات.

3-6- من حيث العينة وكيفية اختيارها: تنوعت كيفية اختيار العينات في الدراسات السابقة بين اختيار العينة عشوائياً، وقصدياً، كما ان هناك دراسات لم تذكر كيفية اختيارها للعينة.

3-7- من حيث متغيرات الموضوع: اختلفت الدراسات السابقة في الصياغة ولكنها تشترك مع الدراسة الحالية إما في التصور العقلي أو مهارات التكوندو قيد الدراسة.

3-8- من حيث الأدوات المستعملة: استخدمت الدراسات السابقة برامج رياضية تدريبية وبرامج التصور العقلي إضافة الى مختلف الاختبارات البدنية والمهارية ومقاييس نفسية.

3-9- من حيث الوسائل الإحصائية: استعملت الدراسات السابقة العديد من الوسائل الإحصائية من بينها المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، اختبار "ت"، معامل الارتباط، معادلة ألفا كرونباخ واختبار ويلكوكس، اختبار مان وتي.

- 3-10- من حيث النتائج: معظم الدراسات السابقة توصلت إلى نتائج إيجابية ومن أهمها تأثير التصور العقلي على مختلف الجوانب التي تطرقت إليها الدراسات إضافة إلى تأثير برامج التدريب على مهارات التكواندو.
- 3-11- من حيث التوصيات: لقد خلصت معظم الدراسات إلى اقتراحات وتوصيات قيمة ومن بينها تطبيق التصور العقلي على اللاعبين في مختلف الرياضات وهذا لتأثيراته على مختلف النواحي النفسية البدنية والمهارية
- 2-4-- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة: تمكن الباحث من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، حيث شملت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك الدراسات من حيث:
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق الدراسة.
 - تحديد محاور فصل الخلفية النظرية للدراسة.
 - ضبط متغيرات موضوع الدراسة.
 - الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية البحث.
 - تحديد المنهج المناسب وكيفية اختيار العينة.
 - الأدوات المستعملة في الدراسة.
 - تحديد أنسب القوانين والمعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.

خلاصة:

من الخطوات الهامة عند إجراء بحث علمي هو مراجعة الدراسات البحثية المرتبطة التي تمت دراستها ولها علاقة بموضوع البحث، حيث تقوم فكرة مراجعة البحوث السابقة على أساس أن المعرفة عملية تراكمية، ونحن نتعلم مما قام به الآخرون ونبني عليه، فالبحث الواحد ما هو إلا نقطة في بحر واسع، حيث تكمن الأهمية من عرض الدراسات المرتبطة بالبحث في إعطاء الباحث إلماما كاملا وشاملا بالموضوع الذي يكون بصدد دراسته، فتجميع المعلومات من مصادرها المختلفة والمتنوعة يساعد وبشكل كبير على سبر أغوار الموضوع، والوصول إلى أدق تفاصيله ونتائجه، وهناك أهمية أخرى للاستعانة بالأبحاث السابقة تكمن في إعطاء الباحث معرفة بتاريخ تطور الموضوع، وتفتح عينيه على نقاط لم يكن ليلتفت إليها وقد تكون مفتاحا للحل.

الجانب التطبيقي

الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته
الميدانية

تمهيد

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها.

فالبحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج بالضرورة إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، وطبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد.

بعد انتهائنا من الجانب النظري للبحث، سننتقل في هذا الفصل إلى الإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي، والقيام بدراسة ميدانية تهدف إلى تحقيق الأهداف المسطرة من قبل، فيما تتأكد صحة الفرضيات، حيث سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع القائم بالدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية أولى خطوات البحث العلمي، فهي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المتحصل عليها في النهاية، فالدراسة الاستطلاعية تعد الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه حيث يقوم بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الإطلاع على بعض محاور دراسته الميدانية (أنجس، 2004، صفحة 298)، ولقد أصبح إجراء الدراسة الاستطلاعية أمراً ضرورياً يلجأ إليه الكثير من الباحثين، وذلك لما قد يجده الباحث من صعوبة في صياغة مشكلة بحثه صياغة علمية دقيقة، أو في تحديد الفروض التي تساعد على الاتجاه المباشر إلى الحقائق العلمية والبيانات التي ينبغي له أن يبحث عنها (زيان عمر، 1983، صفحة 130)، ونظراً لطبيعة موضوع بحثنا كانت الدراسة الاستطلاعية مقسمة إلى مجموعة من الخطوات كالاتي:

✓ الخطوة الأولى:

بعد الإحساس بالمشكلة واختيار موضوع الدراسة وموافقة الأستاذ المشرف عليه تم ضبط متغيرات الموضوع بصفة نهائية وهي (برنامج التصور العقلي، الضربة الأمامية **bandal tchagui**، الضربة الخلفية **Di tchagui**).
✓ الخطوة الثانية:

الإطلاع والتقصي في مجموعة من المصادر والمراجع المتمثلة في الكتب، المجالات العلمية، الدراسات المرتبطة، وعقد جلسات مع بعض الأساتذة في المعهد لأخذ المعلومات اللازمة لبناء برنامج التصور العقلي وكذا اختيار مجموعة من الاختبارات التي تقيس مهارتي الضربة الأمامية **bandal tchagui**، الضربة الخلفية **Di tchagui**.

✓ الخطوة الثالثة:

قامت الباحثة بزيارة الرابطة الولائية لرياضة التايكواندو بالبويرة وكان ذلك في بداية شهر أكتوبر بحيث تحصلت الباحثة على معلومات حول مجتمع الدراسة للفئة العمرية (9-12 سنة).

✓ الخطوة الرابعة:

بعد اختيار عينة البحث قامت الباحثة بأخذ تسهيل المهمة من طرف إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ثم التوجه مباشرة إلى الفريق محل الدراسة وهو (النادي الرياضي للهواة الشباب البويرة **CJB BOUIRA**)، بحيث تم عقد جلسة مع مدرب الفريق لأخذ الموافقة حول إمكانية إجراء الدراسة الميدانية وتطبيق برنامج التصور العقلي وكذا الاختبار المهارية المقترحة، وقد تحصلت الباحثة على الموافقة وتم تحديد الفترة الزمنية لتطبيقها وكذا تم معاينة مكان الدراسة والأدوات المتوفرة في النادي.

✓ الخطوة الخامسة:

قامت الباحثة بتوزيع الاختبارات المرشحة حول الأساتذة المختصين وذلك بغرض اختيار الاختبار المناسب، وتم كذلك عرض برنامج التصور العقلي على الأساتذة المختصين من أجل التحكيم والتعرف على مدى صلاحية هذا البرنامج للفئة العمرية المستهدفة.

✓ الخطوة السادسة:

تم تطبيق الاختبار المرشح من طرف الأساتذة على عينة من 6 لاعبين خارج العينة التجريبية، لتأكد من ثباته « Test-Retest » تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وكان ذلك في يومي 11 و 18 فيفري 2019، للإطلاع على النتائج الصدق والثبات أنظر نفس الفصل الصفحة (49).

3-2- الدراسة الأساسية:

لقد تم إجراء الدراسة الأساسية بتطبيق الاختبارات المهارية التي تقيس الضربة الأمامية *bandal tchagui*، الضربة الخلفية *Di tchagui* وكذا تطبيق برنامج التصور العقلي والاعتماد على القياس القبلي والبعدي ثم استخدام المعالجة الإحصائية للوصول إلى النتائج، وكل هذه الخطوات سيتم عرضها بالتفصيل:

3-2-1- منهج البحث:

المنهج هو مجموعة من الخطوات المنظمة والعمليات العقلية الواعية والمبادئ العامة والطرق الفعلية التي يستخدمها الباحث لفهم الظاهرة موضوع الدراسة (بوداود، وعطاء الله، 2009، صفحة 111).

كما يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه (زررواتي، 2002، صفحة 119).

ونظرا لطبيعة بحثنا الذي يقدم اقتراح برنامج للتصور العقلي سيتم تجربتها على عينة مكونة من 11 لاعب من فريق (النادي الرياضي للهواة الشباب البويرة CJB BOUIRA) فإن المنهج الملائم لدراستنا هو المنهج التجريبي.

والمنهج التجريبي هو: المنهج الذي يكون الاختبار الحقيقي لفرض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقديم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علوم الرياضة (علاوي، وراتب، 1999، صفحة 211).

التصميم التجريبي:

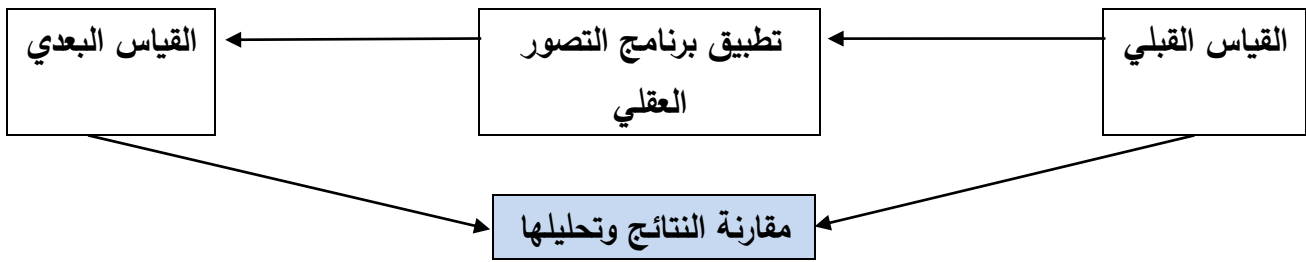
تم الاعتماد على التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة بقياسين قبلي وبعدي، ولجأ إليه الباحث للتغلب على مجموعة من الصعوبات المتضمنة اختيار المجموعات المتكافئة، ومن الناحية النظرية لا يوجد ضبط أفضل من استخدام نفس المجموعة في الحالتين طالما أن المتغير المستقل المرتبط بخصائص أفراد المجموعة، والمؤثر في المتغيرات التابعة قد أحكم ضبطها، ويمكن أن يلخص الخطوات الإجرائية لهذا التصميم كما يلي:

✓ إجراء قياس قبلي.

✓ إدخال المتغير التجريبي.

✓ إجراء قياس بعدي.

✓ حساب الفرق بين المتوسط القبلي والبعدي (بوداود، وعطاء الله، 2009، صفحة 114).



الشكل (03) مخطط يوضح التصميم التجريبي لسير الدراسة على عينة البحث

3-2-2- متغيرات البحث:

أولاً/ 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.

ثانياً/ المتغير التابع: هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل (علاوي، وراتب، 1999، صفحة 213). وفي دراستنا كانت متغيرات البحث كالاتي:

المتغير المستقل	برنامج التصور العقلي.
المتغير التابع 1	الضربة الأمامية .bandal tchagui.
المتغير التابع 2	الضربة الخلفية .Di tchagui.

الجدول (01) يمثل متغيرات الدراسة.

3-2-3- مجتمع وعينة البحث:

إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: "مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات" ويعرفه آخرون على أنه: "جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث" (بن مرسل، 2005، صفحة 166).

أولاً/ مجتمع الدراسة: إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، بحيث تمثل مجتمع البحث الرياضي التايكواندو (9-12 سنة) التي تنشط في الرابطة الولائية لولاية البويرة للموسم 2018/2019.

الرقم	النادي	عدد اللاعبين
01	البهجة	BSB
02	الرائد	RAID
03	توغزة	TOGHZA
04	اولمبيك مدينة البويرة	OMB
05	تكساغيدن	JSTI
06	شعبة العامر	/
07	اسيرم ايت العزيز	ASSIREM
08	جرجرة حيزر	JSD
09	اث منصور	ESM
10	النجاح	NADJAH
11	شباب البويرة	CJB
12	الوفاق	/
13	الونام	/
14	المستقبل	/

الجدول رقم (02): يمثل مجتمع البحث

ثانيا/ عينة البحث وكيفية اختيارها: تعتبر عينة البحث أساس عمل الباحث وهي النموذج الذي تتم فيه تطبيق الدراسة الميدانية، وتعرف العينة بأنها الجزء من الكل نقوم باختيارها بطريقة معينة لدراستها من أجل التحقق من الظاهرة في هذا الكل (بوداود، وعطاء الله، 2009، صفحة 68).

وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية (العينة المقصودة) وهي "مجموعة من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصلي بطريقة مقصودة" (بوداود، وعطاء الله، 2009، صفحة 72)، تم أخذ العينة بطريقة قصدية، اشتملت الدراسة على 11 لاعب كعينة للدراسة حيث تم استبعاد بعض اللاعبين من أجل إحداث التجانس في المجموعة ومن أجل التحكم في مجريات الدراسة التي تعتمد على التجربة.

ثالثا/ أسباب اختيار عينة البحث:

- ✓ سهولة الوصول إلى عينة البحث بالإضافة إلى عدم وجود صعوبات وعراقيل في تطبيق الاختبار برنامج التصور العقلي.
- ✓ توفر الإمكانيات اللازمة لتطبيق الاختبار وبرنامج التصور العقلي.
- ✓ ضمان الإشراف المستمر على سير تنفيذ التجربة.

رابعاً/ التجانس:

يقصد بالتجانس ألا يكون هناك اختلاف كبير في صفات العينة، ومن أجل تجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج البحث مثل الفروق الفردية الموجودة بين اللاعبين والتوصل إلى مستوى واحد ومتساوي لأفراد العينة ثم تحديد بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات عينة البحث والتأكد من وجود تجانس في تلك المتغيرات، وتم ذلك من خلال المعالجة الإحصائية باستخدام معامل الاختلاف (CV).

حيث يشير التكريري والعبيدي (1999، ص178) كلما قرب معامل الاختلاف من 1% يعد تجانسا عاليا، وإذا زاد عن 30% يعني أن العينة غير متجانسة.

أ/ التجانس في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي):

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
السن	10.63	1.12	10%
الطول	1.36	0.26	19%
الوزن	35.18	2.48	7%
العمر التدريبي	3.18	0.60	18%

الجدول رقم (03): يمثل معامل الاختلاف في متغيرات السن، الطول، الوزن والعمر التدريبي.

التحليل: من خلال الجدول رقم (03) التي تبين الدلالات الإحصائية للمتغيرات المقاسة نجد أن عينة البحث التجريبية تتمتع بتجانس جيد في متغيرات (السن، الطول، الوزن والعمر التدريبي) وهذا بدلالة قيم معامل الاختلاف (CV) والتي كانت جميعها أقل من 30%.

ب/ التجانس في متغيرات (الضربة الأمامية بندل شاقبي، الضربة الخلفية دو شاقبي):

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الضربة الأمامية bandal tchagui	16.27	1.95	11.9%
الضربة الخلفية .di tchagui	13	1.18	9.07%

الجدول رقم (04): يمثل معامل الاختلاف في متغيرات (الضربة الأمامية بندل شاقبي، الضربة الخلفية دو شاقبي). التحليل: من خلال الجدول رقم (04) التي تبين الدلالات الإحصائية للمتغيرات المقاسة نجد أن عينة البحث التجريبية تتمتع بتجانس جيد في متغيرات (الضربة الأمامية بندل شاقبي، الضربة الخلفية دو شاقبي) وهذا بدلالة قيم معامل الاختلاف (CV) والتي كانت جميعها أقل من 30%.

3-2-4- مجالات البحث:

أولاً/ المجال البشري: أجريت الدراسة على رياضي التايكواندو بمقدار 11 لاعب، من فريق (النادي الرياضي للهواة الشباب البويرة CJB BOUIRA) الناشطة في الرابطة الولائية لولاية البويرة.

ثانياً/ المجال المكاني: وهنا يمكن تقسيمها إلى نقطتين مرتبطتين بجانب الدراسة (الجانب النظري والجانب التطبيقي)، حيث قمنا بجمع المعلومات المتعلقة بالجانب النظري في مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية بالبويرة، أما فيما يخص الجانب التطبيقي تم تطبيق الاختبارات القبليّة والبعدية وكذا التصور العقلي في النادي الرياضي للهواة الشباب البويرة CJB BOUIRA.

ثالثا/ المجال الزمني: قسم أيضا إلى قسمين:

- حيث بدأ الباحث بتحديد المعالم النظرية للدراسة ابتداء من منتصف شهر أكتوبر 2018 إلى غاية شهر فيفري 2019.

- أما بالنسبة للجانب التطبيقي ابتداء من شهر فيفري إلى غاية نهاية شهر ماي، تم إجرائه كالتالي:

✓ تم تصميم التمرينات البدنية تماشيا مع الجانب النظري من منتصف شهر أكتوبر إلى غاية نهاية شهر ديسمبر

✓ تم ترشيح الاختبارات وتحكيمها من طرف الأساتذة في منتصف شهر أفريل.

✓ تم تطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية للتحقق من الصدق والثبات في يومي 18/11 فيفري 2019.

✓ تم تطبيق الاختبار القبلي يوم 07 مارس 2019.

✓ كانت بداية تطبيق البرنامج التدريبي يوم 09 مارس 2019 إلى غاية 02 ماي 2019.

✓ تم تطبيق الاختبار البعدي 04 ماي 2019.

• **ملاحظة:** تم تطبيق الاختبارات وبرنامج التصور العقلي في نفس التوقيت وكان على الساعة 17:00 مساء.

3-2-5- أدوات الدراسة:

لا يمكن الوصول إلى أي نتيجة في أي عمل أو دراسة دون اللجوء إلى أدوات ووسائل تساعد الباحث على تحقيق النتائج والوصول إلى حل لإشكالية البحث المطروحة والتحقق من صحة الفرضيات، ولهذا قامت الباحثة باختيار الوسائل والأدوات التي تتماشى مع موضوع الدراسة والتي تنحصر في مجال البحث وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي:

❖ **الدراسة النظرية:** تم الاستعانة بمجموعة من المصادر والمراجع من قواميس، كتب، مذكرات، مجلات، منشورات، شبكة الإنترنت، دراسات سابقة... الخ سواء كانت عربية أو أجنبية، والهدف منها تكوين خلفية نظرية تساعد الباحث على إنجاز الدراسة الميدانية.

❖ **برنامج التصور العقلي:** قامت الباحثة بتطبيق برنامج التصور العقلي والذي سنتطرق إليه لاحقا.

اختبارات مهارية: اختبار الضربة الأمامية **bandal tchagui**، واختبار الضربة الخلفية **Di tchagui** والذي سنتطرق إليه لاحقا في هذا الفصل.

3-2-6- الأسس العلمية للاختبارات (سيكومترية الأداة):

ويجب على الباحث قبل استخدامه للاختبارات التي قام بانتقائها وترشيحها أن يراعي فيها الشروط والأسس العلمية المتمثلة في الصدق والثبات والموضوعية، وقد أشار السوفي في هذا الصدد أن يطلب ويشجع الباحثين على بذل المزيد من الجهد لإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات التي يرغبون في استخدامها على الصيغات التي يتم تطبيق الاختبارات عليها، وعدم الاعتماد على نتائج المعاملات العلمية السابقة للاختبارات لضمان التحديث

الدائم والمستمر للاختبارات وبيان مدى قدرته التفسيرية والتنبؤية في الاستخدامات التطبيقية المختلفة" (السويفي 1999، ص10)

➤ الثبات:

إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار، وهذا يعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد لأظهرت النتائج شيئاً من الاستقرار، وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد (بوداود، وعطاء الله، 2009، ص106)، ويقول **فان دالين (Vandalin)** عن ثبات الاختبارات "أن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط" (حسانين، وصبحي، 1995، ص 193).

ويعتبر أسلوب الثبات عن طريق الإختبار وإعادة الإختبار « **Test-Retest** » من أكثر طرق إيجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة للاختبارات الأداء وقد قمنا في بحثنا هذا بحساب معامل الثبات باستخدام أسلوب طريقة "الاختبار وإعادة الاختبار" على عينة مكونة من 6 لاعبين من خارج عينة البحث ونفس المجتمع، وكان بفواصل زمني بين الاختبارين (الاختبار الأول والاختبار الثاني) أسبوع واحد، وقد حرصت الباحثة أن يكون تطبيق الاختبارين في نفس الظروف ونفس الوقت ونفس شروط الاختبار، وبعد الحصول على النتائج قامت الباحثة بالمعالجة الإحصائية واستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط "بيرسون".

➤ الصدق:

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله، ويشير باروا (Barrow)، و**مك جي (MC-GEE)** إلى أن الصدق يعني "المدى الذي يؤدي فيه الاختبار للغرض الذي وضع من أجله، حيث يختلف الصدق وفقاً للأغراض التي يود قياسها، والاختبار الذي يجري لإثباتها (موفق أسعد، 2011، الصفحات 20-21)، بمعنى أن يقيس فعلاً ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئاً بدلاً منه أو بالإضافة إليه (بوداود، وعطاء الله، 2009، صفحة 105).

ومن أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمت الباحثة الصدق الذاتي، والصدق الذاتي للاختبار عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الخالية من أخطاء القياس، ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات (نصر الدين، 2006، صفحة 216).

➤ الصدق = $\sqrt{\text{الثبات}}$

الاختبار	حجم العينة	معامل الصدق	قيمة (r) المحسوبة	Sig p-value	مستوى الدلالة
الضربة الأمامية .bandal tchagui	6	0.901	0.813	0.049	%5
الضربة الخلفية Di tchagui		0.959	0.921	0.009	

جدول رقم (05): يمثل نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات المهارة.

يظهر من خلال الجدول رقم (05) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات الاختبارين في التطبيق الأول والتطبيق الثاني لنفس العينة الاستطلاعية حيث أن القيمة الاحتمالية (Sig) الخاصة ب (r) المحسوبة في اختبار الضربة الأمامية واختبار الضربة الخلفية بلغت (0.049 و 0.009) على التوالي وهي أقل من مستوى الدلالة (5%) بالإضافة إلى القيمة العالية للارتباط الذي بلغ 0.813 في اختبار الضربة الأمامية و 0.921 في اختبار الضربة الخلفية وهذا يعني أن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية جدا عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف والشروط، كما يتضح من نفس الجدول أن قيمة الصدق الذاتي عالية ومنه نستطيع الحكم بصلاحية الاختبارات المستخدمة.

➤ الموضوعية:

يقصد بالموضوعية عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين (المحكمين)، وأن تعتمد على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، أي لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الإجابات (بوداود، وعطاء الله، 2009، صفحة 107).

ويشير فان دالين (VAN DALIN) إلى أنه "يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام والتحرر من التحيز أو التعصب (عيسوي، 2003، صفحة 332)، وترجع الموضوعية في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به.

وفي هذا السياق استخدمت الباحثة مجموعة من الاختبارات لقياس الضربة الأمامية بندل شاقبي والضربة الخلفية دو شاقبي وهي اختبارات سهلة وواضحة وبعيدة عن الشك أو التأويل، وقد تم عرضها على 5 محكمين لاختبار الاختبار المناسب للدراسة.

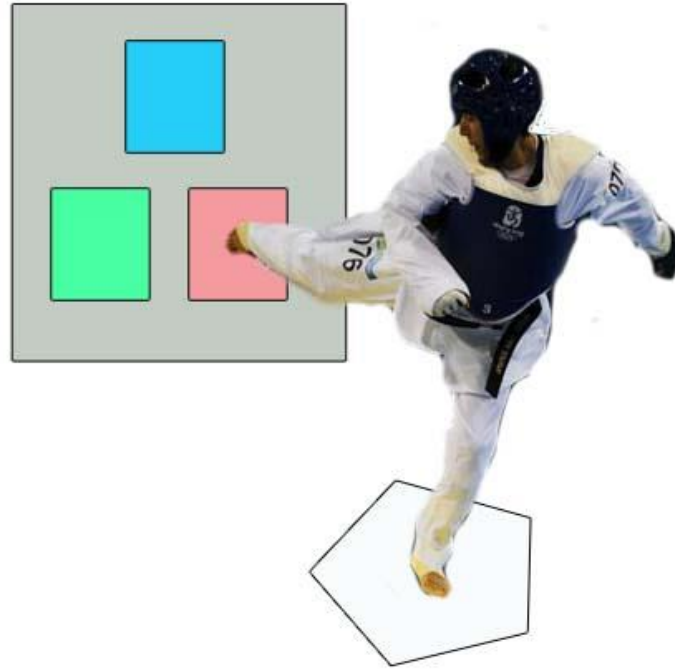
3-2-7- الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

أولا/ اختبار تقويم الدقة للحركة الخلفية (di tchagui)

➤ الهدف: قياس الدقة للحركة الخلفية (تي جكي) بلعبة التايكواندو.

➤ الأدوات المستخدمة: مضرب تايكواندو مقسم إلى ثلاثة مربعات ومادة الطباشير والقاعة الرياضية.

➤ مواصفات الأداء: يقف المختبر في المنطقة المحددة للاختبار بوضع الاستعداد، والتي يقف فيها المختبر حيث يكون أمام المضرب الذي يكون مثبت على الجدار والذي يحتوي على المربعات الثلاثة وكما موضح في الشكل.



شكل (04) يوضح وقوف اللاعب وتقسيم المربعات على المضرب.

➤ حساب الدرجة:

حيث يقوم المختبر بأخذ الوقفة القتالية الخاصة بلعبة التايكوندو و ثم يقوم بأداء الحركة الخلفية على أحد المربعات الثلاثة والتي يشير إليها الباحث أثناء الاختبار .

➤ شروط الأداء : لكل لاعب (4) محاولات

➤ التسجيل:

✓ (5) درجات لكل محاولة تكون فيها القدم كلها داخل المربع.

✓ (3) درجات لكل محاولة تكون فيها نصف من القدم داخل المربع.

✓ (1) درجة لكل محاولة تكون فيها جزء من القدم داخل المربع.

✓ (صفر) لكل محاولة تكون فيها القدم خارج المربع .

✓ الدرجة العظمى التي يسجلها اللاعب هي (20) درجة

ملاحظة: يعتمد احتساب النقطة بالنسبة للقدم على كعب القدم الموجود داخل المربع وليس على أصابع القدم.

ثانيا/ سرعة أداء للضربة الأمامية (bandal tchagui) على المضرب خلال 10 ثواني.

الهدف: قياس سرعة الأداء والتنفيذ.

الأدوات: مضرب التايكوندو (باو).

التعليمات: من وضعية الاستعداد، ومن إشارة الباحث يتم الأداء بالنسبة للمختبر بالضرب بالرجل اليمنى ثم توجيه

الضربة الثانية بالرجل اليسرى وهكذا الأداء إلى أن ينتهي الوقت ويعطي الباحث إشارة التوقف.

حساب الدرجات: حساب عدد المحاولات الصحيحة عدد التكرارات خلال 10 ثواني.



الشكل (05) يمثل أداء اللاعب للضربة الأمامية على المضرب

3-2-8- برنامج التصور العقلي:

- اسم البرنامج: برنامج التصور العقلي لتحسين مهارتي الضربة الأمامية بندل شاقبي والضربة الخلفية دو شاقبي.
- عدد الحصص: احتوى البرنامج على 8 حصص لتطبيق المهارات قيد الدراسة وتطبيق كل حصة بعد مجموعة من وحدات التصور العقلي من 4-5 وحدة أسبوعياً.
- الأسس العلمية في وضع برنامج التصور العقلي: قسم البرنامج التصور العقلي الى جزئين الجزء الأول المخصص للتصور العقلي والذي استنبط من دراسة وسيم عقاب سليمان عبد سنة 2015 تحت عنوان أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الاداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم، اما الجزء المخصص لتطبيق الميداني فقد استعانة الطالبة الباحثة عند تصميمه على المراجع والدراسات والأبحاث المشابهة في تخطيطه وإعداده، وبالاعتماد على الشبكة العالمية للمعلومات (internet)، وبالإضافة إلى آراء السادة الذكاترة والخبراء المختصين في الميدان، وقد تم بناء البرنامج وفق أسس يمكن تلخيصها فيما يلي:
 - مراعاة البرنامج لخصوصية المرحلة العمرية وصغر سن اللاعبين.
 - تحديد مدى معرفة اللاعبين بالتحضير العقلي.
 - الأخذ بعين الاعتبار قدرة اللاعبين على التصور وكيفية تنميتها.
 - مراعاة حالتهم الإجتماعية وكيفية ضبط سيناريو التصور الذي يمرن به اللاعبون.
- صدق المحتوى لبرنامج التصور العقلي: تم عرض برنامج التصور العقلي على مجموعة من الأساتذة الخبراء في مجال التدريب الرياضي.
- مدة برنامج التصور العقلي: حددت مدة التطبيق ب 8 أسابيع، بمعدل 4-5 وحدات للتصور العقلي ووحدة تدريب على المهارات في الأسبوع، وقد تم تطبيق التمرينات المقترحة في 08 وحدة تدريبية، حيث استغرق هذا البرنامج مدة شهرين في الفترة الممتدة من 09 مارس 2019 إلى غاية 02 ماي 2019.

3-2-9- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي بحث أن يستغني عن الأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها الباحث، فالاعتماد على الإحصاء يقوده إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة الدقيقة وقد تم استخدام الإحصاءات التالية:

- برنامج IBM SPSS V22: هو برنامج إحصائي الذي يساعد ويسهل عملية حساب المعادلات بسهولة وبأكثر دقة.

وفيما يلي نذكر المعادلات التي تم حسابها من خلال هذا البرنامج:

➤ المتوسط الحسابي:

تهدف كلمة المتوسط للتعبير عن مجموعة من القيم بطريقة مبسطة ووجيزة، فهو أكثر مقاييس النزعة المركزية دقة واستخداماً لأنه يعتمد على جميع درجات التوزيع بحيث يساعد على تفسير أية علامة فرية على كونها تحت الوسط وفوقه (خضر، 2006، صفحة 360).

بحيث المتوسط الحسابي يساوي مجموع التكرارات قسمة عددها (مراد، 2002، صفحة 85).

$$\bar{X} = \frac{\sum Xi}{n}$$

➤ الانحراف المعياري:

ويتم حسابه لمعرفة تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي وعلاقته كالتالي:

(الجادى، وأبو حلو، 2009، صفحة 424)

$$S = \sqrt{\frac{\sum(x - \bar{X})^2}{n}}$$

➤ معامل الارتباط البسيط بيرسون:

وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز « r » ويشير هذا المعامل على

مقدار العلاقة الموجودة بين المتغيرين (حلمي، 1993، صفحة 48).

$$r = \frac{n\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

➤ اختبار "ت" ستودنت (T Student):

يستخدم اختبار الدلالة "ت" لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة، وللعينات المتساوية والغير

متساوية (السيد، 1998، الصفحة 203).

وقد استخدم الباحث اختبار "ت" ستودنت (T Student) لعينتين مرتبطتين وعلاقته كالتالي:

$$T = \frac{\sum s}{\sqrt{\frac{n \cdot \sum s^2 - (\sum s)^2}{n-1}}}$$

- المعادلات المستخرجة يدويا:

➤ معامل الاختلاف CV : هو عبارة عن النسبة بين الانحراف المعياري والوسط الحسابي يستعمل خاصة في المقارنة بين توزيعات إحصائية غير متجانسة ويرمز لهذا المقياس بالرمز CV وتكتب علاقته بالشكل التالي: (جلاطو، 2012، صفحة 100).

$$CV = SD \div Mean \times 100$$

➤ حجم التأثير (E.SIZE): كما ذكره الياسري ومردان وهويدي (2011، ص 230-233)

$$E. SIZE = \sqrt{T^2 \div T^2 + DF}$$

ومن ثم نستدل على الأثر من خلال مقارنة القيمة المحسوبة بالصيغ التي وضعها بيرسون (Pearson) وهي:

- إذا كانت قيمة (E.SIZE) أقل من (0.10) لا يمكن القول أنه يوجد أثر.
- إذا كانت قيمة (E.SIZE) محصورة بين (0.10 - 0.29) يعتبر حجم الأثر صغيرا.
- إذا كانت قيمة (E.SIZE) محصورة بين (0.30 - 0.49) يعتبر حجم الأثر متوسطا.
- إذا كانت قيمة (E.SIZE) من (0.50 - فما فوق) يعتبر حجم الأثر كبيرا.

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل بمثابة الفصل التمهيدي للمرحلة التطبيقية حيث شمل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية فمن خلاله وضعت الباحثة مشكلة الدراسة بشكل مباشر وهذا بفضل الدراسة الاستطلاعية للمشكلة التي كانت قاعدة أساسية لكي نبين أن الظاهرة موجودة فعلا، ويعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تخدم دراستنا بشكل مباشر، ووضعنا فيه مستهلة المنهج العلمي المتبع في الدراسة، بالإضافة مجتمع وعينة الدراسة وكذا حدود الدراسة المكانية والزمانية، ووصفنا الأدوات والتقنيات المستعملة في جمع المعلومات والبيانات (الاختبارات المهارية، برنامج التصور العقلي) والوسائل الإحصائية وكذا المعالجة الجيدة للمعطيات.... الخ، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته. كل هذه الأمور تدخل تحت إطار الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، التي تعتبر الأساس العلمي الذي يركز عليه الباحث لإعطاء بحثه مصداقية منهجية، ويكون عمله منظم بطريقة مقنعة ومنطقية، وتخدم مجالات البحث العلمي، فأى عمل يخلو من هذا المجال يفقد قيمته العلمية، ولا يمكن الاستفادة منه كدراسة علمية في جميع المجالات، لهذا لا بد للباحث أن يخصص أغلب وقته في تحديد هذه العناصر تحديدا يليق بمستوى الدراسة حتى تعكس الصورة الحقيقية له، إن كان منهجي في عمله أو أنه يتميز بالفوضى والعشوائية، وبهذا نكون قد أزلنا اللبس عن بعض العناصر التي قد تعترض القارئ في هذا الفصل.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

إن من متطلبات البحث العلمي عرض وتحليل مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وهذا من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها.

من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة الدراسة، ولتسهيل ملاحظة الفروق والمقارنة بينها قمنا بعرض هذه النتائج في جداول خاصة وتمثيلها بيانيا ومحاولة تفسير النتائج المتحصل عليها وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية بغرض التوصل إلى النتائج النهائية وتوضيح تلك النتائج استنادا إلى البحوث السابقة ومن ثم مقارنة هذه النتائج بفرضيات البحث، والهدف الرئيسي من هذه العملية هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في ميدان التدريب الرياضي أو إنجاز دراسات أو بحوث أخرى ذات صلة بالموضوع.

4-1- عرض وتحليل النتائج:

4-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

والتي تقرر:

توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في مهارة الضربة الأمامية **bandal tchagui** بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

➤ صياغة الفرضية الصفرية والبديلة:

- الفرضية الصفرية (H_0): لا توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في مهارة الضربة الأمامية **bandal tchagui** بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

- الفرضية البديلة (H_1): توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في مهارة الضربة الأمامية **bandal tchagui** بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

➤ نوع الفرض: غير موجه للطرفين.

➤ الأدوات الإحصائية المناسبة لاختبار الفرضية:

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار (**T-test**) لعينتين مرتبطتين، ويفيد هذا الاختبار في الكشف عن ما إذا كان هناك فروق معنوية (دالة إحصائية) بين القياسين القبلي والبعدي.

➤ مستوى الدلالة: تم الاعتماد على مستوى الدلالة الأكثر شيوعاً واستخداماً وهو (5%).

➤ درجة الحرية (**df**): يساوي عدد العينة - 1 بمعنى $df = 11 - 1 = 10$

➤ القرار الإحصائي:

- الطريقة الأولى: نقارن بين قيمة (**T-test**) المحسوبة وقيمة (**T-test**) الجدولية، فإذا كانت قيمة (**T-test**) المحسوبة أكبر من قيمة (**T-test**) الجدولية نرفض الفرضية الصفرية (H_0) ونقبل الفرضية البديلة (H_1)، أما إذا كانت قيمة (**T-test**) المحسوبة أقل من قيمة (**T-test**) الجدولية نقبل الفرضية الصفرية (H_0) ونرفض الفرضية البديلة (H_1).

- الطريقة الثانية: نقارن قيمة الخطأ (**Sig**) مع مستوى الدلالة (5%) المعتمدة، فإذا قيمة (**Sig**) أقل أو تساوي مستوى الدلالة (5%) نرفض الفرضية الصفرية (H_0) ونقبل الفرضية البديلة (H_1)، أما إذا قيمة (**Sig**) أكبر من مستوى الدلالة (5%) نقبل الفرضية الصفرية (H_0) ونرفض الفرضية البديلة (H_1).

وبما أننا استخدمنا البرنامج الإحصائي **IBM Spss V22** سنعتمد على الطريقة الثانية.

➤ حساب حجم التأثير (**E. Size**): ثم مقارنة قيمته المحسوبة بالصيغ التي وضعها بيرسون (**Pearson**)، أنظر الصفحة (55).

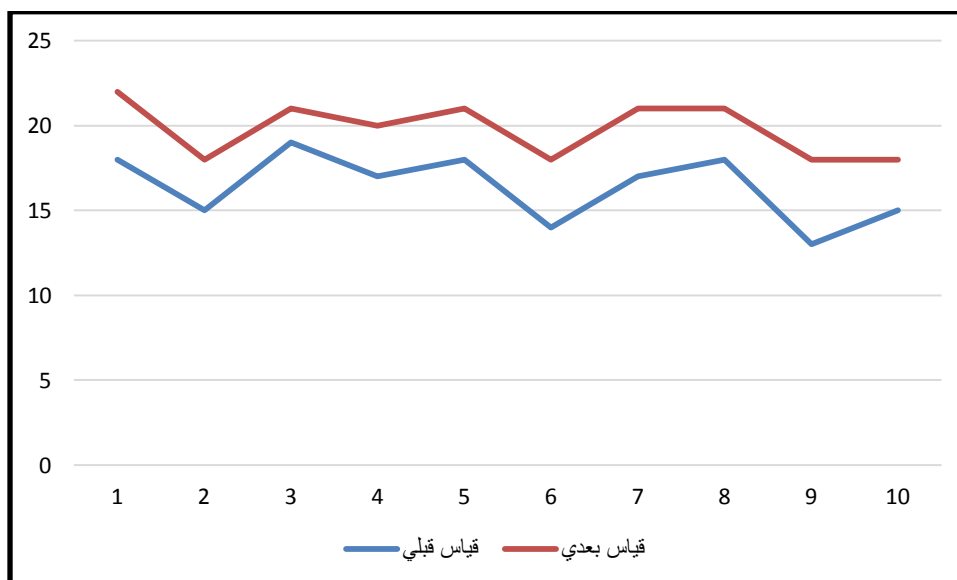
أولاً/ عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي الخاص باختبار الضربة الأمامية bandal tchagui للمجموعة التجريبية.

المتغير	وحدة القياس	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف CV	Std Error الخطأ المعياري
الضربة الأمامية bandal tchagui	درجة	القبلي	16.27	1.95	%11.9	0.59
		البعدي	19.72	1.55	%7.9	0.47

الجدول رقم (06) يبين الإحصاءات الوصفية لقيم اختبار الضربة الأمامية bandal tchagui للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

المتغير	وسط الفروق	انحراف الفروق	الخطأ المعياري	درجة الحرية	(T) المحسوبة	P. Value (Sig)	دلالة الفروق	حجم التأثير	دلالة التأثير
الضربة الأمامية bandal tchagui	3.45	0.82	0.25	10	13.97	0.001	دال	0.97	كبير جدا

الجدول رقم (07) يبين قيم وسط وانحراف الفروق والخطأ المعياري وقيمة (T-test) المحسوبة ومستوى الخطأ المعياري (Sig) والدلالة وحجم التأثير لقيمة اختبار الضربة الأمامية bandal tchagui للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.



الشكل (06) يوضح منحنى التغير في قيم اختبار الضربة الأمامية bandal tchagui لأفراد العينة التجريبية.

➤ عرض وتحليل النتائج:

يبين الجدولين (06) و(07)، الإحصاءات الوصفية وقيم وسط الفروق وانحراف الفروق والخطأ المعياري وقيم (T-test) المحسوبة ومستوى الخطأ (Sig) والدلالة الإحصائية للفروق في القياسات القبلي والبعدي لاختبار

الضربة الأمامية **bandal tchagui** وأخيراً قيمة حجم التأثير (**E. Size**) ودلالاتها الناتجة من برنامج التصور العقلي المستخدم للمجموعة التجريبية.

وسنعرض هذه النتائج بشيء من التفصيل:

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن قيمة الوسط الحسابي للقياس القبلي بلغت في اختبار الضربة الأمامية **bandal tchagui** (16.27) و انحرافه المعياري بلغ (1.95) بخطأ معياري قدره (0.59) ونسبة اختلاف قدرت ب (11.9%)، بينما في القياس البعدي بلغ المتوسط الحسابي (19.72) وانحرافه المعياري بلغ (1.55) بخطأ معياري قدره (0.47) ونسبة اختلاف قدرت ب (7.9%)، ومن خلال الجدول رقم (07) يظهر أن وسط الفروق (**Mean Differences**) بين القياسين القبلي والبعدي بلغ (3.45) وانحراف الفروق (**SD of Differences**) (0.82) بخطأ معياري (**Std. Error**) قدره (0.25)، ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة في القيمة والمقدار فيما يخص القياسين القبلي والبعدي.

ولبيان الفروق بين النتائج استخدمنا الاختبار المعلمي (اختبار **T** ستودنت للعينات المرتبطة) حيث جاءت قيمة (**T-test**) بمقدار (13.97) وباحتمالية خطأ (**P-Value/Sig**) بلغت (00%) وهي أقل من مستوى الدلالة (المعنوية) 5%، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للضربة الأمامية **bandal tchagui** ولصالح القياس البعدي (في اتجاه الوسط الأكبر $2 \div P - Value$) والشكل رقم (06) يوضح ذلك، وتم تأكيد هذه الفروق بشكل علمي من خلال حجم التأثير (**E. Size**) والذي بلغ (0.97) وهي قيمة تدل على التأثير الكبير لبرنامج التصور العقلي في تحسين مهارة الضربة الأمامية **bandal tchagui** إذا ما قارناها بالصيغ التي وضعها بيرسون (**Pearson**).

➤ الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي في اختبار الضربة الأمامية **bandal tchagui** للمجموعة التجريبية أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الضربة الأمامية **bandal tchagui** ولصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يدل على أن هناك تحسن في الضربة الأمامية **bandal tchagui** وهو راجع إلى برنامج التصور العقلي.

4-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

والتي تقرر:

توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في الضربة الخلفية **Di tchagui** بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

➤ صياغة الفرضية الصفرية والبدئية:

- الفرضية الصفرية (H_0): لا توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في الضربة الخلفية **Di tchagui** بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

- الفرضية البديلة (H_1): توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في الضربة الخلفية **Di tchagui** بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

➤ نوع الفرض: غير موجه للطرفين.

➤ الأدوات الإحصائية المناسبة لاختبار الفرضية:

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار (**T-test**) لعينتين مرتبطتين، ويفيد هذا الاختبار في الكشف عن ما إذا كان هناك فروق معنوية (دالة إحصائية) بين القياسين القبلي والبعدي.

➤ مستوى الدلالة: تم الاعتماد على مستوى الدلالة الأكثر شيوعاً واستخداماً وهو (5%).

➤ درجة الحرية (**df**): يساوي عدد العينة - 1 بمعنى $df = 11 - 1 = 10$

➤ القرار الإحصائي:

- الطريقة الأولى: نقارن بين قيمة (**T-test**) المحسوبة وقيمة (**T-test**) الجدولية، فإذا كانت قيمة (**T-test**) المحسوبة أكبر من قيمة (**T-test**) الجدولية نرفض الفرضية الصفرية (H_0) ونقبل الفرضية البديلة (H_1)، أما إذا كانت قيمة (**T-test**) المحسوبة أقل من قيمة (**T-test**) الجدولية نقبل الفرضية الصفرية (H_0) ونرفض الفرضية البديلة (H_1).

- الطريقة الثانية: نقارن قيمة الخطأ (**Sig**) مع مستوى الدلالة (5%) المعتمدة، فإذا قيمة (**Sig**) أقل أو تساوي مستوى الدلالة (5%) نرفض الفرضية الصفرية (H_0) ونقبل الفرضية البديلة (H_1)، أما إذا قيمة (**Sig**) أكبر من مستوى الدلالة (5%) نقبل الفرضية الصفرية (H_0) ونرفض الفرضية البديلة (H_1).

وبما أننا استخدمنا البرنامج الإحصائي **IBM Spss V22** سنعتمد على الطريقة الثانية.

➤ حساب حجم التأثير (**E. Size**): ثم مقارنة قيمته المحسوبة بالصيغ التي وضعها بيرسون (**Pearson**)، أنظر الصفحة (55).

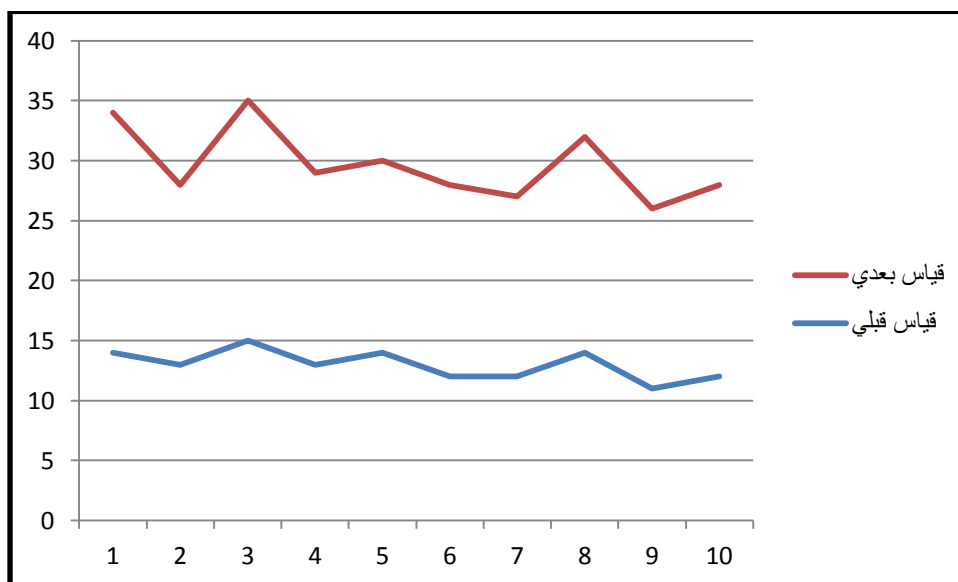
أولاً/ عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدى الخاص باختبار الضربة الخلفية Di tchagui للمجموعة التجريبية.

المتغير	وحدة القياس	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف CV	Std Error الخطأ المعياري
الضربة الخلفية Di tchagui	تكرار	القبلي	13	1.18	%9.07	0.36
		البعدى	16.54	1.92	%11.6	0.58

الجدول رقم (08) يبين الإحصاءات الوصفية لقيم اختبار الضربة الخلفية Di tchagui للقياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.

المتغير	وسط الفروق	انحراف الفروق	الخطأ المعياري	درجة الحرية	(T) المحسوبة	P. Value (Sig)	دلالة الفروق	حجم التأثير	دلالة التأثير
الضربة الخلفية Di tchagui	3.55	1.29	0.39	10	9.09	0.001	دال	0.94	كبير جدا

الجدول رقم (09) يبين قيم وسط وانحراف الفروق والخطأ المعياري وقيمة (T-test) المحسوبة ومستوى الخطأ المعياري (Sig) والدلالة وحجم التأثير لقيمة اختبار الضربة الخلفية Di tchagui للقياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.



الشكل (07) يوضح منحنى التغير في قيم اختبار الضربة الخلفية Di tchagui لأفراد العينة التجريبية

➤ عرض وتحليل النتائج:

يبين الجدولين (08) و(09)، الإحصاءات الوصفية وقيم وسط الفروق وانحراف الفروق والخطأ المعياري وقيم (T-test) المحسوبة ومستوى الخطأ (Sig) والدلالة الإحصائية للفروق في القياسات القبلي لاختبار الضربة

الخلفية **Di tchagui** وأخيراً قيمة حجم التأثير (**E. Size**) ودلالاتها الناتجة من برنامج التصور العقلي المستخدم للمجموعة التجريبية.

وسنعرض هذه النتائج بشيء من التفصيل:

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن قيمة الوسط الحسابي للقياس القبلي بلغت في اختبار الضربة الخلفية **Di tchagui** (13) و انحرافه المعياري بلغ (1.18) بخطأ معياري قدره (0.36) ونسبة اختلاف قدرت ب (9.07%)، بينما في القياس البعدي بلغ المتوسط الحسابي (16.54) وانحرافه المعياري بلغ (1.29) بخطأ معياري قدره (0.39) ونسبة اختلاف قدرت ب (11.6%)، ومن خلال الجدول رقم (09) يظهر أن وسط الفروق (**Mean Differences**) بين القياسين القبلي والبعدي بلغ (3.55) وانحراف الفروق (**SD of Differences**) (1.29) بخطأ معياري (**Std. Error**) قدره (0.39)، ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة في القيمة والمقدار فيما يخص القياسين القبلي والبعدي.

ولبيان الفروق بين النتائج استخدمنا الاختبار المعلمي (اختبار **T** ستودنت للعينات المرتبطة) حيث جاءت قيمة (**T-test**) بمقدار (9.09) وباحتمالية خطأ (**P-Value/Sig**) بلغت (00%) وهي أقل من مستوى الدلالة (المعنوية) 5%، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي الضربة الخلفية **Di tchagui** ولصالح القياس البعدي (في اتجاه الوسط الأكبر $P - Value \div 2$) والشكل رقم (07) يوضح ذلك، وتم تأكيد هذه الفروق بشكل علمي من خلال حجم التأثير (**E. Size**) والذي بلغ (0.94) وهي قيمة تدل على التأثير الكبير لبرنامج التصور العقلي في تحسين مهارة الضربة الخلفية **Di tchagui** إذا ما قارناها بالصيغ التي وضعها بيرسون (**Pearson**).

➤ الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي في اختبار الضربة الخلفية **Di tchagui** للمجموعة التجريبية أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الضربة الخلفية **Di tchagui** ولصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يدل على أن هناك تحسن في مهارة الضربة الخلفية **Di tchagui** وهو راجع إلى برنامج التصور العقلي.

4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج التصور العقلي في تحسين مهارة الضربة الأمامية **bandal tchagui** و مهارة الضربة الخلفية **Di tchagui** لدى مصارعي رياضة التايكواندو (9-12 سنة)، وجاءت الفرضية العامة على النحو التالي:

➤ يساهم برنامج التصور العقلي في تحسين مهارة الضربة الأمامية **bandal tchagui** و مهارة الضربة الخلفية **Di tchagui** لدى مصارعي رياضة التايكواندو (9-12 سنة).

أما الفرضيات الجزئية فكانت على النحو التالي:

➤ توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في مهارة الضربة الأمامية **bandal tchagui** بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

➤ توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في مهارة الضربة الخلفية **Di tchagui** بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

افترض الباحث أنه " توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في مهارة الضربة الأمامية **bandal tchagui** بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية." وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخاصة باختبار الضربة الأمامية **bandal tchagui**، ومن خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجدول رقم (06) والجدول رقم (07) والشكل رقم (06) تبين أنه توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في مهارة الضربة الأمامية **bandal tchagui** بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وهو الأمر الملاحظ من خلال تحليل النتائج، ومنه يمكن القول أن برنامج التصور العقلي يحسن في مستوى مهارة الضربة الأمامية **bandal tchagui**.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة "رفاهية بوشارب 2018" التي أكدت على أهمية التصور العقلي خاصة في التقنيات التي تعتمد على المهارات النفسية أكثر من البدنية، ويؤكد هذه النتيجة "رشيد سامح محمد، 1999" على أن تدريبات التصور العقلي أساسا هاما في الإعداد النفسي فهي تعمل على زيادة القوى المحركة للجسم وترفع الروح المعنوية، وتعمل على تنمية وتعميق الأساس بالنجاح. كما أظهرت نتائج دراسة صباح طاوس 2015 ان التدريب المنظم والمستمر والمقنن على مهارة التصور العقلي، يساعد الرياضيين على التحكم والسيطرة على مختلف لانفعالات النفسية وتنمية التركيز لديهم كما ان التدريب على مهارة التصور العقلي بطريقة منتظمة له فعالية ايجابية ي تطوير مستوى الأداء المهاري بشكل جيد، وهذا ما قد اثر في تحسين مهارة الضربة الامامية والتي تعتبر من هي حركة لركلة أمامية تستعمل في الهجوم والدفاع وهي من الحركات المهمة في لعبة التايكواندو والأكثر استعمالا في الأداء وسرعة وصولها إلى الخصم لتسجيل نقطة، وتؤدي برفع ركبة الساق التي نريد أن نضرب بها بمستوى البطن مع شد الأصابع والمشد بدوران الرجل في الأسفل 45 درجة ثم نرفع القدم بسرعة إلى الأمام ويجب أن يكون المشط هو المنطقة التي تنتهي عنده ملامسة الهدف أي جسم المنافس مع انحناء الجسم قليلا إلى الخلف وتوجيه الرأس إلى الأمام مع النظر إلى منطقة الضرب وأداء الحركة واليدين حرتين ومشدودتين بإحكام كي نحافظ على التوازن والقدم الأخرى ملامسة للأرض.

بناء على ما سبق ترى الباحثة أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت وبهذا يمكن القول أن برنامج التصور العقلي المطبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تحسين مهارة الضربة الخلفية **Di tchagui**.

4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

افترض الباحث أنه " توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في مهارة الضربة الخلفية Di tchagui بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية " وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخاصة باختبار الضربة الخلفية Di tchagui ومن خلال النتائج المتوصل والموضحة في الجدول رقم (08) والجدول رقم (09) والشكل رقم (07) تبين أنه توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في مهارة الضربة الخلفية Di tchagui بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وهو الأمر الملاحظ من خلال تحليل النتائج، ومنه يمكن القول أن برنامج التصور العقلي الذي اقترحتة الباحثة يحسن من مستوى مهارة الضربة الخلفية Di tchagui.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة "نبأ علي سامي 2017" التي توصلت إلى أن إدخال تدريبات التصور العقلي المصاحبة للأداء المهاري ضمن مفردات الوحدات التدريبية كان له تأثير فعال وإيجابي في تطوير السمات الانفعالية وكذا مساهمة تدريبات التصور العقلي على تطوير مهارة التصويب في كرة اليد، كما يشير هارا "harra" إلى أن التصور العقلي يعتبر أحد الأسباب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها، وأيضا دراسة قطاوي محفوظ 2013 والتي جاءت نتائجها في مصب الفرضية موضع الدراسة والتي بينت أهمية كل من التعليم المهاري والتدريب على التصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية وإن التدريب على التصور العقلي المصاحب للتعليم المهاري ذو تأثير فعال في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية كما ان لبرنامج التدريب على التصور العقلي تأثير فعال في تطور الناحية التصويرية للمبتدئين إن التدريب المهاري فقط لبعض المهارات الأساسية يكفي لتعلم هذه المهارات لكن بصورة بطيئة ومجهدة وهذا ما قد اثر في مهارة الحركة الخلفية والتي تعتبر من الحركات الهجومية الدفاعية وهي من الحركات المهمة في لعبة التايكواندو إذ تمتاز بسرعة ومباغته ولا يتوقعها الخصوم وتؤدي من وضع الوقوف وتتم هذه الحركة بكعب القدم ع ويتسم التطبيق لهذه الحركة بأن نرفع ركبة الساق التي نريد أن نضرب بها بمستوى البطن بحيث يكون الفخذ موازي للأرض مع رفع الأصابع إلى الأعلى باتجاه عظم القصبة ثم نرفع القدم بسرعة إلى الخلف مع شد عضلات الساق، ويجب أن يكون الكعب هو المنطقة التي تنتهي عنده ملامسة الهدف أي جسم المنافس مع انحناء الجسم قليلا إلى الأمام ودفع الورك مع الرجل والتفاف الرأس مع أداء الحركة واليدين حرتين ومشدودتين بإحكام كي نحافظ على التوازن والقدم الأخرى تكون ملامسة تماما للأرض.

بناء على ما سبق ترى الباحثة أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت وبهذا يمكن القول أن برنامج التصور العقلي المطبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تحسين مهارة الضربة الخلفية Di tchagui.

4-2-3- مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة:

➤ كانت الفرضية العامة للدراسة تتمحور حول: يساهم برنامج التصور العقلي في تحسين مهارة الضربة الأمامية **bandal tchagui** و مهارة الضربة الخلفية **Di tchagui** لدى مصارعي رياضة التايكواندو (9-12 سنة).

في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية، تبين أن برنامج التصور العقلي قد أثر في تحسين مهارة الضربة الأمامية **bandal tchagui** و مهارة الضربة الخلفية **Di tchagui** لدى مصارعي رياضة التايكواندو (9-12 سنة)، وهو ما أثبتته النتائج المتحصل عليها وما ينطبق على نتائج الدراسات السابقة، وعليه نستخلص أن الفرضية العامة للدراسة قد تحققت.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في مهارة الضربة الأمامية bandal tchagui بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	الفرضية الأولى
تحققت	توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) في مهارة الضربة الخلفية Di tchagui بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	الفرضية الثانية
تحققت	يساهم برنامج التصور العقلي في تحسين مهارة الضربة الأمامية bandal tchagui ومهارة الضربة الخلفية Di tchagui لدى مصارعي رياضة التايكواندو (9-12 سنة).	الفرضية العامة

الجدول رقم (10) مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة

خلاصة:

لقد تمكن من خلال هذا الفصل من تحليل النتائج المتحصل عليها من الاختبارات المهارية المطبقة على العينة التجريبية عن طريق استخدام البرنامج الإحصائي SPSS وقمنا بمناقشتها وتفسيرها وذلك من أجل الوصول إلى تحديد دلالة الفرق بين القياسات القبلية والبعديّة وكذا معرفة مدى تأثير برنامج التصور العقلي على تحسين، الضربة الأمامية **bandal tchagui** والضربة الخلفية **Di tchagui** لدى لاعبي التايكواندو (9-12 سنة)، و أيضا لإثبات صحة الفرضيات التي تم صياغتها في دراستنا هذه، وقد أثبتت الدراسة صحة الفرضيات الجزئية وبالتالي صحة الفرضية العامة التي مفادها يساهم برنامج التصور العقلي في تحسين مهارة الضربة الأمامية **bandal tchagui** والضربة الخلفية **Di tchagui** لدى لاعبي التايكواندو (9-12 سنة).

الاستنتاج العام

- الاستنتاج العام:

من خلال ما تم التطرق إليه في الجانب النظري وعرض وتحليل أهم النتائج في الجانب التطبيقي، أصبح بإمكاننا استخلاص مضموم هذه الدراسة خاصة من خلال الدراسة التطبيقية التي أزلت الغموض عن هذا العمل، حيث قامت الباحثة باستنباط برنامج للتصور العقلي وتطبيقه على عينة من لاعبي رياضة التكواندو بغية تنمية مهارتي الضربة الخلفية **di tchagui** والضربة الأمامية **bandal tchagui** لديهم، وهذا ما تم التأكد منه من خلال تحليل أهم النتائج المتوصل إليها في الجانب التطبيقي، حيث استطعنا الكشف عن أثر البرنامج على المهارات قيد الدراسة من خلال تحليل نتائج القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية، فتم التوصل إلى بعض النتائج والتي تتمثل في:

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الضربة الأمامية **bandal tchagui** ولصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يدل على أن هناك تحسن في الضربة الأمامية **bandal tchagui** وهو راجع إلى برنامج التصور العقلي.

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الضربة الخلفية **Di tchagui** ولصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يدل على أن هناك تحسن في مهارة الضربة الخلفية **Di tchagui** وهو راجع إلى برنامج التصور العقلي.

ومن خلال هذه النتائج يرى الباحثان أن برنامج التصور العقلي ساعد على تحسين كل من الضربة الأمامية

bandal tchagui والضربة الخلفية **di tchagui**.

ومنه توصلنا إلى صحة الفرضية العامة والتي مفادها أن "يساهم برنامج التصور العقلي في تحسين مهارة

الضربة الأمامية **bandal tchagui** ومهارة الضربة الخلفية **Di tchagui** لدى مصارعي رياضة التايكواندو (9-12 سنة)".

الخاتمة

إن ارتفاع مستوى التقدم الرياضي المعاصر خاصة في الحقبة الأخيرة من القرن الماضي، هدف كان يسعى إليه الكثير من العلماء والمختصين في المجال الرياضي عامة، رغم هذا فمزال العديد منهم يسعى إلى مواكبة التطور العلمي في المجال الرياضي كهدف أسمى يقطعون به الألفة الثالثة، مستغلين في ذلك التطور الهائل لتقنيات الحديثة في شتى المجالات.

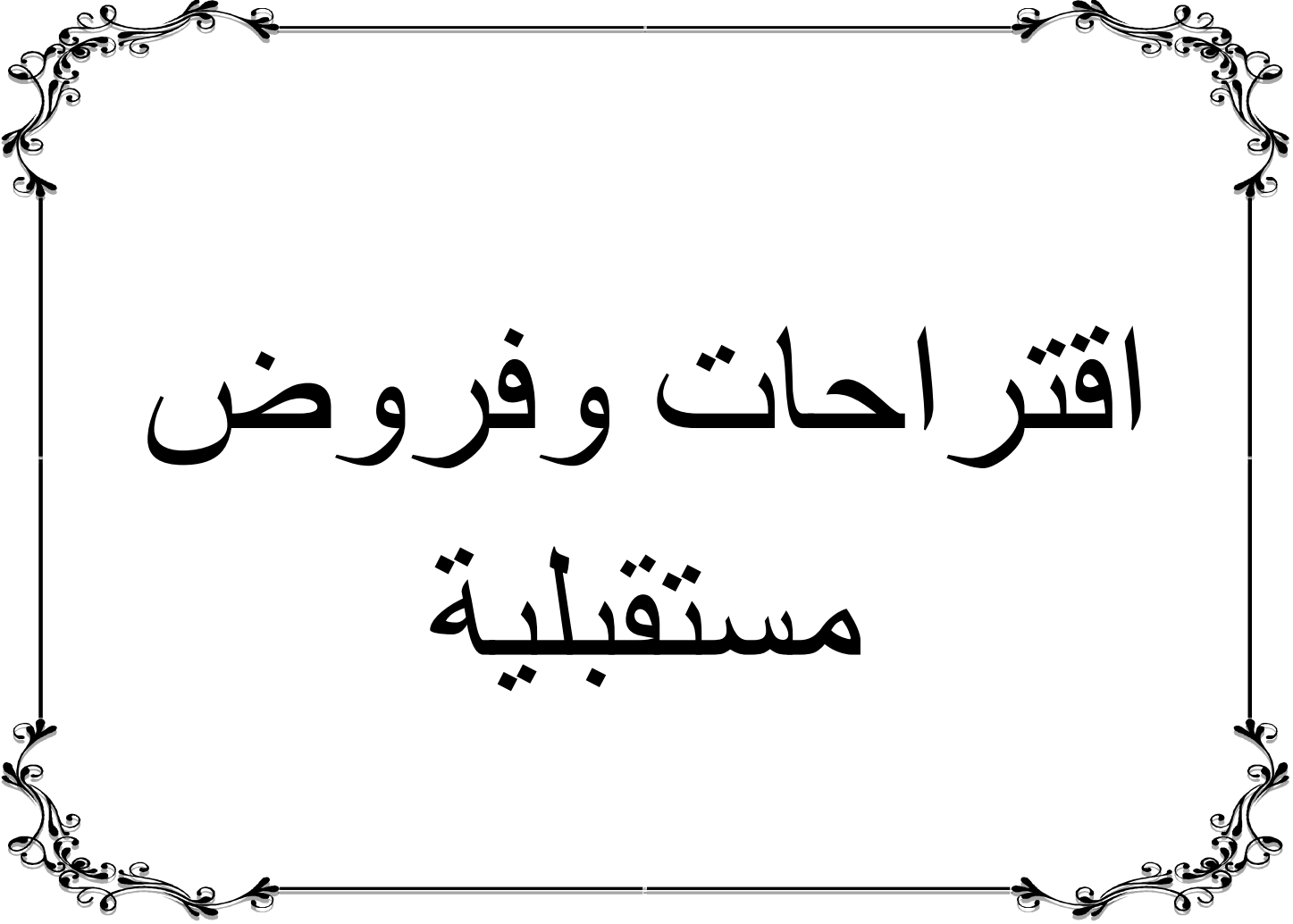
ومما لا شك فيه أن العلاقة بين الجسم والعقل علاقة تكاملية وقد أثبتت ذلك العديد من الدراسات، فنجد تأثير العقل على الوظائف البدنية والحركية، وهذا ما أظهرت الدراسات الحديثة بما فيه ميدان الطب الذي أثبتت أن العقل البشري والعمليات العقلية لها دور فعال في تطوير المهارات والقضاء على بعض الأمراض وذلك باستخدام تقنية الاسترخاء.

كما تظهر هذه العلاقة بوضوح في المجال الرياضي وقد أكدت العديد من الدراسات التجريبية، تأثير القدرات العقلية على الوظائف البدنية والحركية. مما يتيح للرياضي فرصة لفهم أكثر للنشاط وكيفية التعامل مع المواقف الخطئية وتسييرها.

ومن بين الآليات المستخدمة في المجال الرياضي لتعزيز التكامل بين الجسم والعقل نجد التحكم في تقنيات التصور العقلي والذي يؤدي بالفرد للتحكم في الكثير من المواقف وخاصة منها الرياضية سواء من الجانب النفس حركي أو من الجانب الانفعالي أو الخططي، هذا تأكيداً لما ينص عليه الكثير من الباحثين أنه يجب التعامل مع الفرد وخاصة الرياضي على أنه وحدة بيولوجية ونفسية واجتماعية متكاملة، وهذا في الوقت الذي يعرف فيه علم النفس الرياضي تطوراً كبيراً من خلال دراسات متعددة ومتنوعة.

قد تأكد استغلال التدريب العقلي في البلدان الأجنبية في شتى الميادين خاصة الرياضي وهذا ما يفسر سر نجاحهم، فرغم تعدد البحوث العلمية حول هذا الموضوع إلا أنها تبقى جد ضئيلة في بلادنا، لذا نرجو أن يساهم عملنا هذا في إثراء البحث العلمي في مجال النشاط البدني الرياضي، وأن تشكل هذه النتائج والمعلومات المتحصل عليها مكسب للإفادة في التطبيق العلمي والعملية، لعلها تمد المختص والعام برؤية حقيقية لكيفية تعامل المدربين مع رياضي الأندية بصفة عامة ورياضي النخبة بصفة خاصة.

لقد سمحت مختلف الدراسات بتوفير قسط وفير من المعلومات تسمح للمدرب بمساعدة اللاعب في نشاطه الرياضي وفي حياته اليومية، لأن الهدف الرئيسي لاستعمال تقنيات التدريب العقلي بصفة عامة هو مساعدة الرياضي على التكفل بنفسه وتحقيق مختلف النجاحات.



اقتراحات وفروض مستقبلية

- اقتراحات وفروض مستقبلية:

من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج في هذه الدراسة التي قمنا بها، والتي أثبتت بأن لبرنامج التصور العقلي مساهمة في تحسين الضربة الامامية **bandal tchaqui** والضربة الخلفية **di tchagui**، وبما أن البحث العلمي يتميز بالاستمرارية، يكون خير أثر يمكننا تركه في بحثنا هذا هو ترك المجال مفتوح للقيام ببحوث أخرى، من خلال تقديم بعض الفروض والاقتراحات المستقبلية والتي جاءت على النحو التالي:

- التأكيد على استعمال التصور العقلي مع التعليم المهاري لما له من دور في عملية تسريع التعلم.
- تشجيع اللاعبين على التدريب على المهارات الأساسية والتدريب على التصور العقلي في أوقات غير أوقات التدريب.
- ضرورة وجود شخص متخصص في علم النفس الرياضي للعمل مع فرق الناشئين والمبتدئين.
- ضرورة إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى ولمهارات أخرى في التكواندو.
- ضرورة تكوين مدربين متخصصين في التدريب العقلي.
- التأكيد على ضرورة تخصيص أوقات للتدريب العقلي ضمن كل البرامج التدريبية.
- الاهتمام بإعداد الرياضيين الاعداد المتكامل والتركيز على الجوانب العقلية والنفسية.
- التركيز على تعليم اللاعبين كيفية الاستفادة من استخدام البرامج النفسية في الفترة السابقة لبداية المباراة وذلك من خلال الأساليب المتعددة في هذا المجال حتى يمكن تحقيق أفضل نتائج.
- التدريب على المهارات النفسية وبصفة خاصة التصور العقلي لما له من دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الاداء سواء في التدريب أو المنافسات.
- ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي للعمل مع جهاز التدريب للمساعدة في تطوير الاداء، وخلق لاعب متزن نفسيا وبدنيا ومهاريا.
- يجب استعمال التصور العقلي في التدريب الرياضي من أجل مساعدة الرياضي للتكفل بنفسه وجعل أداءه عالي المستوى وأكثر نجاعة.
- استعمال التصور العقلي قبل أداء أي مهارة حركية.
- إدراج التدريب العقلي ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب، للارتقاء أكثر في الأداء وسد ثغرة النقائص التي نشهدها في الميدان الرياضي.
- يجب تلقين تقنيات التصور العقلي خاصة والتدريب العقلي عامة ابتداء من الناشئين حتى يتمكنون من التحكم فيها واستغلالها في تعلم مختلف المهارات الحركية والسيطرة على التوتر ومختلف الانفعالات السلبية.
- يجب توسيع استعمال التصور العقلي في النوادي والجمعيات الرياضية وتعويد الرياضيين استعمالها منذ الصغر.

- بحوث وفروض مقترحة:

يمتاز البحث العلمي بمجموعة من الصفات لعل مان أهمها أنه جهد تراكمي مبني على جهود الباحثين السابقين، بحيث يقوم الباحث باستكمال ما بدأه السابقون منهم، وفي ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج فإن الباحث يرى ضرورة القيام بدراسات أخرى في هذا المجال كونها قليلة في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ونذكر منها:

- دراسة فعالية برنامج التصور العقلي على مختلف لاعبي الرياضات الأخرى.
- إجراء دراسات حول موضوع مهارات التكواندو يتصف بالشمولية وتكون أوسع تمثيلاً من مستويات عمرية وتدريبية مختلفة.
- دراسة وصفية ارتباطية بين بين مختلف الجوانب النفسية، المهارية العقلية والبدني للاعبي التكواندو.
- إجراء دراسات مماثلة على لاعبي المستويات المختلفة وفي جميع المراحل النسبية في مختلف الأنشطة الرياضية وعلى جميع المهارات الأساسية حسب التخصص الرياضي، وباستخدام برنامج متنوع من التدريب العقلي للارتقاء بمستوى الأداء.

البيبليو غرافيا



المراجع باللغة العربية

1. أبو العلا عبد الفتاح، التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة: 1997.
2. أحمد بن مرسلي. مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة 02، بن عكنون، الجزائر: 2005.
3. إسماعيل محمود قباني، التربية عن طريق النشاط، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة: 1958.
4. انتصار تونس، السلوك الإنساني، دار المعارف، القاهرة: 1974.
5. بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد. المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية: 2009
6. التكريتي وديع ياسين، وآخرون. الإعداد البدني للنساء، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر: 1986.
7. التكريتي وديع ياسين، العبيدي محمد حسن. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل: 1999.
8. جلاطو جيلالي. الإحصاء مع تمارين ومسائل محلولة، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة 09، الجزائر: 2012.
9. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، ط05، عالم الكتب، القاهرة: 1995.
10. حامد عبد العزيز الفقي، دراسات في سيكولوجية النمو، ط08، عالم الكتب القاهرة: 1973.
11. حسنين محمد صبحي. القياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي: 1995.
12. حسين حلمي. اللياقة البدنية مكوناتها العوامل المؤثرة عليها اختبارات، قطر، دار المنتبي: 1985
13. خضر فخري رشيد. الاختبارات والمقاييس في التربية وعلم النفس، دار القلم للنشر والتوزيع، عمان: 2006.
14. رشيد زرواتي. تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، الطبعة 01، الجزائر: 2007.
15. رضوان محمد نصر الدين. المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة 01، القاهرة: 2006.
16. رعد حازم عبد الوهاب. تعليم فنون القتال الأعزل، ط1: 2002
17. الرملي عباس عبد الفتاح. القانون الدولي لمنافسات المبارزة، القاهرة، دار الفكر العربي: 1981
18. سعد جلال ومحمد حسن علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، ط05، دار المعارف، القاهرة: 1976.
19. عبد الرحمان عيساوي، علم النفس الفسيولوجي، دار النهضة العربية، بيروت: 1991.
20. عبد الرحمان محمد عيسوي. الاختبارات والمقاييس النفسية، منشأة المعارف، الإسكندرية: 2003.
21. عبد القادر حلمي. مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة 02، الجزائر: 1993.
22. عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حلو. الأسس المنهجية والاستخدامات الإحصائية في بحوث العلوم التربوية، إثراء للنشر والتوزيع، الأردن: 2009.
23. فاخر عاقل، علم النفس التربوي، ط02، دار العلم للملايين، بيروت: 1982.

24. قاسم المندلوي و آخرون، دليل الطالب في تطبيقات التربية والرياضة، دار المعارف: 1998.
25. محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي، ط3، مصر، دار المعارف: 1972
26. محمد حسن علاوي، أسامة أنور راتب. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي: 1999.
27. محمد حسن علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، ط01، مركز الكتاب للنشر، القاهرة: 1998.
28. محمد زيان عمر. البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 1983.
29. محمد شعبان الصفروني بيت المال، كتاب التايكواندو (فن، مهارة، قوة)، ط 02، ليبيا: 2009.
30. محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل المراهق ونظريات الشخصية، دار الشروق العربي، القاهرة: 1980.
31. مراد صلاح أحمد. الأساليب الإحصائية في العلوم النفسية التربوية والاجتماعية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة: 2002.
32. مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط04، مكتبة مصر، القاهرة: 1961.
33. معين أمين السيد. المعين في الإحصاء- 100 نموذج من الأمثلة والتمارين المحلولة، دار العلوم للنشر والتوزيع، الجزائر: 1998.
34. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، ط02، دار الفكر العربي، القاهرة: 2001.
35. موريس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي. منهجية البحث في العلوم الإنسانية، دار القصبه للنشر، الطبعة الثانية، الجزائر: 2004.
36. موفق أسعد محمود. التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، درا دجلة، عمان: 2011.
37. نبيل عبد الهادي، النمو المعرفي عند الطفل، ط01، دار وائل للنشر، عمان: 1999.
38. أسامة كامل راتب، التدريب في المهارات العقلية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي: 1994
39. شمعون محمد العربي ، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي: 1996
مراجع باللغة الأجنبية
1. LarrgG.Sharer. Essention of Exercise Physiology Bargess Publishing Company: 1981.
2. Jun Woo. Taekwondo – publications Co. korea: 1986.
3. ladislav kacani, ladislav hosky. Entrainment de football, Paris: 1989.
4. fernand Hotyat; psychologies de L'enfant et de l'adolescent, edit labor, Bruxelles: 1976.
5. Harper, B, social psychology, UNV, press, new York: 1976.
6. Junger Weineck, biologie du sport, traduit par Robert Hands Shet, Paris: 1992.
7. Paul Osterieth, psychologies de L'enfant, P.U.F, Paris: 1974.

8. Dinis. Pavio. congres international.... De psychologie du sport. Bruxelles .EPRS : 1987
9. Edgard Thill et R.Thomas, l'éducateur sportif, Vigot, Paris, 1994.
10. Thill (Edgard) et Fleurance (Philippe), guide pratique de la psychologie de sportif, Vigot, Paris : 2000
11. E.Jacobson : biologie des émotion, les bases théoriques de la relaxation, E.S.F, Paris: 1974
12. Rennee Vanfrachen, Raway et Francis Vandam, actes proceedings (17 éme congrée international de la psychologie du sport) , A.R.P.S, Bruxelles: 1987.
13. Thomas Raymond, préparation psychologique des sportifs. 2ème éd, Vigot: 1991.
14. - WEINBERG, citer dans « Préparation psychologique sportive », Vigot, Paris.
الرسائل والمذكرات الجامعية
1. حسين مكي محمود وآخرون. القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين وعلاقتها بدقة أداء الحركة الخلفية (تي جكي) لدى لاعبي التايكواندو لفئة الشباب، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد السادس: 2013.
2. محمد أحمد علي منصير. تسيير الاتحاديات الرياضية ومدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضي النخبة، رسالة ماجستير تحت إشراف د.بن عكي محند آكلي، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم: 2003
3. السويفي أحمد مصطفى. الفروق بين لاعبي كرة الماء العرب في قلق المنافسة الرياضية، المؤتمر العلمي: واقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية، كلية التربية الرياضية، جامعة الإمارات العربية المتحدة: 1999.



الملحق رقم 02



الملحق رقم 03

نتائج التجربة الاستطلاعية (حساب المعاملات العلمية للاختبار)

➤ اختبار سرعة أداء للضربة الأمامية (bandal tchagui):

التطبيق الثاني	الفاصل الزمني 7 أيام	التطبيق الأول	اللاعبين
الوحدة " تكرار "		الوحدة " تكرار "	
7		7	.1
8		7	.2
6		6	.3
5		5	.4
7		7	.5
7		8	.6

نتائج التجربة الاستطلاعية (حساب المعاملات العلمية للاختبار)

➤ اختبار تقويم الدقة للحركة الخلفية (di tchagui):

التطبيق الأول					
المجموع	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	المحاولات اللاعبين
12	3	1	5	3	.1
14	3	3	5	3	.2
12	1	3	3	5	.3
10	1	3	3	3	.4
14	3	1	5	5	.5
11	3	3	0	5	.6
فاصل زمني 7 أيام					
التطبيق الثاني					
المجموع	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	المحاولات اللاعبين
11	3	0	5	3	.1
14	1	3	5	5	.2
12	3	3	3	3	.3
9	1	5	0	3	.4
14	3	1	5	5	.5
12	3	1	3	5	.6

استمارة تفرغ البيانات الخاصة بالعمر، الطول، الوزن، والعمر التدريبي الخاصة بأفراد العينة التجريبية:

الرقم	الاسم واللقب	العمر(بالسنوات)	الطول (بالمتر والسنتيمتر)	الوزن (كيلوغرام)	العمر التدريبي (بالسنوات)
01	/	11	1.38	37	03
02	/	11	1.37	34	03
03	/	12	1.40	36	04
04	/	12	1.39	38	03
05	/	12	1.36	39	04
06	/	10	1.33	34	03
07	/	09	1.32	31	03
08	/	09	1.33	32	02
09	/	10	1.36	34	03
10	/	11	1.37	37	04
11	/	10	1.38	35	03

نتائج القياسات القبليّة والبعديّة في الاختبارات المهاريّة:

اختبار bandal tchagui		اختبار DI tchagui		اللاعبين
القياس البعدي	القياس القبلي	القياس البعدي	القياس القبلي	
22	18	20	14	/
18	15	15	13	/
21	19	20	15	/
20	17	16	13	/
21	18	16	14	/
18	14	16	12	/
21	17	15	12	/
21	18	18	14	/
18	13	15	11	/
18	15	16	12	/
19	15	15	13	/



الملحق رقم 04

الموسم: 2019/2018	الفئة العمرية: (9-12 سنة)	الفريق: CJB Bouira
الوقت: 30 دقيقة	الحصة: 01	التاريخ: 2019/03/14
الشدّة: 40-50%		الهدف: تحسين الأداء الحركي

المرحل	الوضعية التدريبية	زمن الأداء (ثا)	تكرار التمرين	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي "د"
المرحلة التحضيرية	-إحماء عام (جري خفيف في القاعة مع زيادة الرتم تدريجيا) + تمارينات الإطالة -إحماء خاص (باستخدام ألعاب صغيرة)					10 دقائق
المرحلة الأساسية	<u>التمرين الأول</u> : القفز على الحواجز البلاستيكية. <u>التمرين الثاني</u> : تنفيذ الضربة الأمامية bandal tchagui من خلال الانتقال فوق البساط على رجل واحدة.	30 30		1 د 1 د	3 3	6.30 6.30
	<u>التمرين الثالث</u> : تنفيذ الضربة الخلفية di tchagui من الثبات على المضرب.	45		1 د	3	8.30
	<u>التمرين الرابع</u> : تنفيذ بومسي 1 poomsae	20	3	1	3	8.30

الموسم: 2019/2018	الفئة العمرية: (9-12 سنة)	الفريق: CJB Bouira
الوقت: 30 دقيقة	الحصة: 02	التاريخ: 2019/03/21
الشدة: 40-50%		الهدف: تحسين الأداء الحركي

المرحل	الوضعية التدريبية	زمن الأداء "ثا"	تكرار التمرين	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموعات "د"	الزمن الكلي "د"
المرحلة التحضيرية	-إحماء عام (جري خفيف في القاعة مع زيادة الرتم تدريجيا) + تمارينات الإطالة -إحماء خاص (باستخدام ألعاب صغيرة).					10 د
10 المرحلة الأساسية	<u>التمرين الأول</u> : القفز للأعلى مع رفع الركبتين .saut groupé	30		1	3	6.30
	<u>التمرين الثاني</u> : تنفيذ الضربة الأمامية bandal tchagui ذهابا وإيابا بقدم واحدة.	30		1	3	6.30
	<u>التمرين الثالث</u> : تنفيذ الضربة الخلفية di tchagui مع الزميل	45		1	3	8.30
	<u>التمرين الرابع</u> : تنفيذ بومسي 1 poomsae	30	3	1	3	8.30

الموسم: 2019/2018	الفئة العمرية: (9-12 سنة)	الفريق: CJB Bouira
الوقت: 30 دقيقة	الحصة: 03	التاريخ: 2019/03/28
الشدة: 40-50%		الهدف: تحسين الأداء الحركي

المرحل	الوضعية التدريبية	زمن الأداء "ثا"	تكرار التمرين	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموعات "د"	الزمن الكلي "د"
المرحلة التحضيرية	-إحماء عام (جري خفيف في القاعة مع زيادة الرتم تدريجيا) + تمارينات الإطالة -إحماء خاص (باستخدام ألعاب صغيرة).					10 د
المرحلة الأساسية	<u>التمرين الأول</u> : تمارين فتح الحوض التي تسبق مرحلة أداء التمارين الخاصة بالتقنيتين.	25		1	3	6.30
	<u>التمرين الثاني</u> : إمساك الزميل بالباو وتطبيق اللاعب للضربة الأمامية مع الرجوع للخلف وبالتالي ازدواجية في الأداء بين الهجوم والدفاع.	30		1	3	8.30
	<u>التمرين الثالث</u> : ازدواجية في الأداء بين الضربتين الأمامية والخلفية.	30	6	1	3	8.30
	<u>التمرين الرابع</u> : تنفيذ بومسي 1 poomsae	30	3	1	3	6.30

الموسم: 2019/2018	الفئة العمرية: (9-12 سنة)	الفريق: CJB Bouira
الوقت: 30 دقيقة	الحصة: 04	التاريخ: 2019/04/04
الشدة: 50-60%		الهدف: تحسين الأداء الحركي

المرحل	الوضعية التدريبية	زمن الأداء "ثا"	تكرار التمرين	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموعات "د"	الزمن الكلي "د"
المرحلة التحضيرية	-إحماء عام (جري خفيف في القاعة مع زيادة الرتم تدريجيا) + تمارينات الإطالة -إحماء خاص (باستخدام ألعاب صغيرة).					10 د
المرحلة الأساسية	<u>التمرين الأول</u> : تمارين الدرجة المتعددة (من وضعية الوقوف والجلوس).	25		1	3	6.30
	<u>التمرين الثاني</u> : تنفيذ الضربة الأمامية باستخدام الرجلين من الثبات.	30		1	3	8.30
	<u>التمرين الثالث</u> : تنفيذ الضربة الخلفية بالانتقال حول البساط.	30		1	3	8.30
	<u>التمرين الرابع</u> : تنفيذ بومسي 1 poomsae	20	3	1	3	6.30

الموسم: 2019/2018	الفئة العمرية: (9-12 سنة)	الفريق: CJB Bouira
الوقت: 30	الحصة: 05	التاريخ: 2019/04/11
الشدة: 50-60%		الهدف: تحسين الأداء الحركي

المرحل	الوضعية التدريبية	زمن الأداء "ثا"	تكرار التمرين	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموعات "د"	الزمن الكلي "د"
المرحلة التحضيرية	-إحماء عام (جري خفيف في القاعة مع زيادة الرتم تدريجيا) + تمارينات الإطالة -إحماء خاص (باستخدام ألعاب صغيرة).					10 د
المرحلة الأساسية	<u>التمرين الأول</u> : رفع رجل إلى الأعلى مع الثبات على وضعية جانبية ثم إنزال الرجل youp tchagui.	30		1	3	6.30
	<u>التمرين الثاني</u> : تنفيذ الضربة الأمامية باستخدام الرجلين والجري للخلف.	30	3	1	3	8.30
	<u>التمرين الرابع</u> : ازدواجية في الأداء بين الضربتين الأمامية والخلفية.	45		1	3	8.30
	<u>التمرين الرابع</u> : تنفيذ بومسي 1 poomsae	30		1	3	6.30

الموسم: 2019/2018	الفئة العمرية: (9-12 سنة)	الفريق: CJB Bouira
الوقت: 30 دقيقة	الحصة: 06	التاريخ: 2019/04/18
الشدة: 50-60%		الهدف: تحسين الأداء الحركي

المرحل	الوضعية التدريبية	زمن الأداء "ثا"	تكرار التمرين	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموعات "د"	الزمن الكلي "د"
المرحلة التحضيرية	-إحماء عام (جري خفيف في القاعة مع زيادة الرتم تدريجيا) + تمارين الإطالة -إحماء خاص (باستخدام ألعاب صغيرة).					10 د
المرحلة الأساسية	<u>التمرين الأول</u> : قفز أفقي داخل الدوائر.	25		1	3	6.30
	<u>التمرين الثاني</u> : تنفيذ bandal tchagui على مرد الضربات pow .	30		1	3	8.30
	<u>التمرين الثالث</u> : تنفيذ Di tchagui على مرد الضربات pow .	30		1	3	8.30
	<u>التمرين الرابع</u> : تنفيذ بومسي 1 poomsae	30	3	1	3	6.30

الموسم: 2019/2018	الفئة العمرية: (9-12 سنة)	الفريق: CJB Bouira
الوقت: 30 دقيقة.	الحصة: 07	التاريخ: 2019/04/25
الشدة: 50-60%		الهدف: تحسين الأداء الحركي

الزمن الكلي "د"	الراحة بين المجموعات "د"	الراحة بين التمارين	تكرار التمرين	زمن الأداء "ثا"	الوضعية التدريبية	المراحل
10 د					-إحماء عام (جري خفيف في القاعة مع زيادة الرتم تدريجيا) + تمارينات الإطالة -إحماء خاص (باستخدام ألعاب صغيرة).	المرحلة التحضيرية
8.30	3	1د		45	<u>التمرين الأول</u> : corde à sauter.	المرحلة الأساسية
6.30	3	1د		30	<u>التمرين الثاني</u> : تنفيذ الضربة الخلفية di tchagui مع الزميل	
8.30	3	1د		45	<u>التمرين الثالث</u> : : تنفيذ الضربة الأمامية bandal tchagui ذهابا وإيابا بقدم واحدة.	
6.30	3	1د	3	30	<u>التمرين الرابع</u> : تنفيذ بومسي 1 poomsae	

الموسم: 2019/2018	الفئة العمرية: (9-12 سنة)	الفريق: CJB Bouira
الوقت: 30 دقيقة.	الحصة: 08	التاريخ: 2019/05/02
الشدة: 50-60%		الهدف: تحسين الأداء الحركي

المراحل	الوضعية التدريبية	زمن الأداء "ثا"	تكرار التمرين	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموعات "د"	الزمن الكلي "د"
المرحلة التحضيرية	-إحماء عام (جري خفيف في القاعة مع زيادة الرتم تدريجيا) + تمارينات الإطالة -إحماء خاص (باستخدام ألعاب صغيرة)					10 د
المرحلة الأساسية	<u>التمرين الأول</u> : القفز على الحواجز البلاستيكية.	30		1	3	8.30
	<u>التمرين الثاني</u> : تنفيذ الضربة الخلفية بالانتقال حول البساط.	30		1	3	6.30
	<u>التمرين الثالث</u> : تنفيذ الضربة الأمامية bandal tchagui من خلال الانتقال فوق البساط على رجل واحدة.	45	3	1	3	8.30
	<u>التمرين الرابع</u> : تنفيذ بومسي 1 poomsae.	30		1	3	6.30

الملحق رقم 05

➤ ثبات اختبار الضربة الأمامية:

Correlations			
		التطبيق الأول	التطبيق الثاني
التطبيق الأول	Pearson Correlation	1	,813*
	Sig. (2-tailed)		,049
	N	6	6
التطبيق الثاني	Pearson Correlation	,813*	1
	Sig. (2-tailed)	,049	
	N	6	6

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

➤ ثبات اختبار الضربة الخلفية:

Correlations			
		التطبيق الأول	التطبيق الثاني
التطبيق الأول	Pearson Correlation	1	,921**
	Sig. (2-tailed)		,009
	N	6	6
التطبيق الثاني	Pearson Correlation	,921**	1
	Sig. (2-tailed)	,009	
	N	6	6

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tail

➤ نتائج اختبار T ستودنت الخاص بمهارة الضربة الخلفي Di tchagui:

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	قياس قبلي	13,0000	11	1,18322	,35675
	قياس يعدي	16,5455	11	1,91644	,57783

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	قياس قبلي & قياس يعدي	11	,750	,008

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 قياس قبلي - قياس بعدي	3,54545	1,29334	,38996	4,41433	2,67658	9,092	10	,000

➤ نتائج اختبار T ستودنت الخاص بمهارة الضربة الأمامية :bandal tchagui

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	القياس القبلي	16,2727	11	1,95402	,58916
	القياس البعدي	19,7273	11	1,55505	,46887

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	القياس القبلي & القياس البعدي	11	,915	,000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 القياس القبلي - القياس البعدي	3,45455	,82020	,24730	4,00556	2,90353	13,969	10	,000

Summary

Program contribution to mental perception in improving the skills of the frontal tchagui and the rear strike di tchagui for the athletes of takwondo sport 9-12 years

Field study at the level of the State Association of Takwandu in the State of Bouira

Preparation of the student:

- Aouadi Halima

supervision of Dr:

- Mansouri Nabil

The aim of this study is to detect the effect of a mental perception program on the improvement of the frontal tchagui and the tchagui backhand in the Taekwondo 9-12 years and the extent of significant differences in the mean level of the experimental group in the frontal tchagui and the strike. In addition to knowing the effect of the proposed program on mental perception on the improvement of the skills of the frontal tchagui and the tchagui backhand in the Taekwondo wrestlers 9-12 years, the researcher chose an objective sample consisting of (11). As a sample of the study, the researcher used the experimental method to suit the nature of the study, as for the tools used were represented in the program of mental perception and the test of accuracy of the movement of the background di (di tchagui) and performance speed of the frontal (bandal tchagui) on the racquet in 10 seconds. Various statistical methods were used to verify the hypotheses of the study, including the arithmetic mean, the standard deviation, the difference coefficient, the T test for the two linked samples and the magnitude of the effect. The following results were obtained:

- There are statistically significant differences between the tribal and remote measurements in the frontal tchagui and the tchagui and the tachagui test. This indicates that there is improvement in the frontal tchagui and di tchagui, which is related to the mental perception program.
- The mental visualization program improves the skill of the frontal band tchagui and the rear-wheel-drive skill of the taekwondo athletes (9-12 years). According to the results, Baha recommends the following:
 - Emphasis on the use of mental perception with skill education because of its role in the process of accelerating learning.
 - Encourage players to train in basic skills and train mental perception in times other than training times.
 - Emphasize the need to allocate times for mental training within all training programs.
 - Attention to the preparation of athletes integrated preparation and focus on mental and psychological aspects.
 - The techniques of mental perception should be taught, especially from young people so that they can control and use them in learning the various skills of movement and control of tension and various negative emotions.

Key words: mental perception, frontal skill tchagui, rear strike skill di tchagui, takwondo.