

الفصل الأول

- المقدمة ومشكلة البحث

- أهداف البحث

- فروض البحث

- مصطلحات البحث

- مشكلة البحث وأهميته :

لقد أصبح البحث العلمي السمة المميزة للمجتمعات المتقدمة ويظهر هذا الاهتمام فى دراسة المشكلات التربوية والاجتماعية والاقتصادية كما أصبح تطبيق الأبحاث العلمية الوسيلة الوحيدة لتقدم الدول النامية فى أى مجال حيث تظهر أهمية البحث العلمى فى توضيح المنهج الذى يمكن أن يستخدم عند التعرض لحل أى مشكلة تعترض الإنسان فى مجال عمله بصفة عامة ومجال التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة ، حيث يعتبر البحث العلمى مجال تطبيقي لعلوم الحياة المختلفة والمتعددة التى تخدم الإنسان وتساعد فى اختيار النشاط الحركى المناسب لقدراته واستعداداته وذلك للارتقاء بالمستوى .

ويتفق كلا من السيد عبد المقصود ، محمد لطفى (٢٠٠٢) على أن التدريب الرياضى عملية تربوية هامة تعتمد فى المقام الأول على العديد من الأسس العلمية التى تخدم جوانب الإعداد المختلفة (البدنى ، المهارى ، الخططى ، النفسى) بل ويتحقق من خلالها مبدأ التكامل فى تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية ، كما أن الصفات البدنية ومكونات الإعداد الفنى والخططى عند اللاعب لا يمكن أن تتحقق إلا من خلال الإعداد النفسى الجيد . (٧:١٦)(٢٠١:٥٧)

ويرى كلا من محمود عبد الفتاح ومصطفى حسين(٢٠٠١) أن علم النفس الرياضى يهتم بالإنسان ككل كوحدة واحدة ولا يمكن تجزئتها فالسلوك الإنسانى متعدد الجوانب ولا يمكن الفصل فيه من الناحية البدنية والاجتماعية والعقلية والنفسية فاللاعب أثناء المباراة لا يستطيع أن يعتمد على الناحية البدنية والمهارية فقط دون الاعتماد على الجوانب الأخرى من عقلية واجتماعية ونفسية . (٦١ : ٣)

ويضيف أحمد السويفى(١٩٨٢) على أن العامل النفسى يعتبر عاملا هاما يحدد نتيجة كفاح اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية فى سبيل الفوز وتسجيل الأرقام ويتأسس عليه تحقيق الانتصار والتفوق . (٨ : ٢)

ويرى أحمد أمين فوزي (١٩٩٥) أن العمليات العقلية حظيت باهتمام كبير في الآونة الأخيرة وذلك لما لها من أهمية في فهم وإدراك الأداء الرياضي مما يساعد على الارتقاء بمستوى الأداء وكذلك عمليات التعلم ، وهذا بدوره يساعد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي الممارس . (٢ : ٦)

كما يتفق كلا من أحمد السويفى (١٩٨٢) وأبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٦) أن الإعداد النفسي للرياضيين يشكل بجانب الإعداد المهارى والإعداد الخططي جزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتدريب الرياضيين وإعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية والتفوق الرياضي . (٨ : ٢) (٧١ : ١)

ويرى عمرو عبد الرازق (٢٠٠١) نقلا عن العربى شمعون أن التصور العقلي يمثل الجزء الأساسي في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي وأن التصور العقلي يحمل طابعا مركبا و يشتمل على مكونات بصرية وأخرى حركية ومن الضروري الربط بين التصور البصري والناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح الشفهي للمهارة الحركية ومن الأهمية العمل على رفع مستوى التصور العقلي للوصول إلى التفوق الرياضي وأن يتضمن التدريب السليم الوقت الكافي لاستخدام طرق تنمية التصور العقلي المختلفة . (٣٩ : ١٣)

ويؤكد محمد العربي (٢٠٠١) أن التصور وظيفه معرفية للكائن الحي ، وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء وتفيد التقارير من الباحثين أن معظم اللاعبين وخاصة في المستويات الرياضية العالية يستخدمون التصور العقلي بصورة منتظمة . (٤٩ : ٢٠٨)

ويشير محمد علاوى (٢٠٠٢) أن اللاعب سواء قام بالأداء الفعلي للمهارة أو قام بالتصور العقلي لهذه المهارة الحركية دون الأداء الفعلي لها فإن نفس الممرات العصبية **Neural Pathways** إلى العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم في كلتا الحالتين . وفى ضوء ذلك فإنه من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوى الممرات العصبية لحركه معينة في رياضته . (٥٤ : ٢٥١)

ويذكر محمد العربي (٢٠٠١) أن التصور العقلي يساعد اللاعب في الوصول إلى أفضل ما لديه في التدريب والمنافسة وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب إتباعها في المنافسات الرياضية .

(٤٩ : ٢١١)

كما يؤكد أحمد السويفى (١٩٨٢) أن التصور العقلي هو أحد دعائم الإعداد النفسي للاعبين في النشاط الرياضي التنافسي حيث يشتمل على تدريبات لزيادة تنشيط العقل والقوى المحركة للجسم ورفع الروح المعنوية ويساعد على أداء الحركات بصورة أليه وبسرعة أكثر ويعمل على تنمية شعور اللاعب بالفوز . (٧٦ : ٨)

رياضة الكاراتيه تعتبر من رياضات الدفاع عن النفس الذى يستخدم فيها اللاعب كل قواه البدنيه والعقلية وتعتبر من الرياضات التي مازالت تحتفظ بشعبيتها وقد اقترن ذلك الاهتمام بتنظيم المسابقات العالمية وكذلك الاهتمام بتطوير اللعبة على المستوى المحلي والدولي .

ويذكر أحمد إبراهيم (١٩٩٥) أن رياضة الكاراتيه تتضمن نوعين من المسابقات :-

١ - القتال الوهمى أو الجمل الاستعراضية الكاتا Kata

٢- القتال الفعلى أو الالتحام الكوميته Kumite (١٨ : ٥)

ويتفق كلاً من الان كوين Allen Quen (١٩٨٨)، دان براديلى Dan Bradley (١٩٩١) على أن الكاتا هي أهم جزء في الكاراتيه أنه إذا أهمل اللاعب تدريبات الكاتا وأدائها ككل فإنه سوف يصبح متخصص فى جانب واحد فى هذه الرياضة أى أنه ربما يصبح مقاتل جيد ولكنه لن يستطيع ابدأ أن يصبح لاعب كاراتيه متكامل ولكي يكون لاعب الكاراتيه قويا عليه بتعلم الكاتا وممارستها باستمرار .

(٣:٧٠) (٢ : ٧٢)

ويذكر ناكاياما Nakayama (١٩٨١) أنه يمكن تصنيف الكاتا إلى مجموعتين رئيسيتين:- المجموعة الأولى: تشمل الحركات الملائمة للتطوير الجسدي

وتقوية العظم والعضلات. المجموعة الثانية: تشمل حركات الكاتا المناسبة لتطوير القدرة على الاستجابة السريعة والقدرة على الحركة بسرعة وتتطلب جميع حركات الكاتا بالإضافة إلى الإيقاع والانسجام . (٨٣ : ١٠)

ويشير بوب وآخرون **Bob cacar** (١٩٨٨) إلى أهمية توافق العقل والجسم عند أداء الكاتا وأن الأساس القوي الذي يعتمد عليه تدريب الكاتا يتمثل في أن يتم الأداء بسرعات متنوعة ومتكررة ومتعاقبة كما لو كانت تُبنى مجموعة من الوحدات المتتالية مع التأكيد على عدم النظر إلى الذراعين والقدمين عند الأداء . (٧١ : ٧٧)

ويرى محمد لطفى (٢٠٠٢) أن أهمية العمليات النفسية تأتي في المقام الأول بالنسبة للألعاب الجماعية والمنازلات الفردية حيث تشترك هذه العمليات باستمرار ودون توقف في إنجاز الواجبات الحركية والخطية المطلوب إنجازها خلال مواقف اللعب السريعة والمتغيرة . (٥٧ : ١٠)

ويشير وجيه شمندی (٢٠٠٢) إلى أن التدريب المنتظم للاعبى المنازلات الفردية والكاراتيه يعمل على تطوير وتحسين العديد من الوظائف النفسية حيث أظهرت نتائج بعض الدراسات الخاصة بلاعبى المستوى العالى فى المنازلات الفردية يعتمد بصفة عامة على مقاومة المنافس والتغلب عليه وذلك ليس فقط من الناحية المهارية والخطية وإنما أيضا من الناحية النفسية كالإدراك الصحيح لخصائص الأفعال من حيث مقدار القوة والسرعة والاتجاه حتى تتسم استجابات اللاعب بالدقة ولما كانت رياضة المستويات العالية تتطلب الوصول باللاعب إلى أعلى مراتب البطولة عن طريق الاهتمام بدراسة الجوانب النفسية لها أهميتها البالغة فى إنجاز عملية الإعداد النفسى للاعب ومن بين هذه الجوانب العمليات العقلية العليا كالانتباه والإدراك والتصور . (٦٩ : ٢٢٢ ، ٢٢٣)

ويشير أحمد بهاء (١٩٩٤) أن الكاتا (**kata**) هى حالة خيالية يعيشها اللاعب متقمصا شخصية المقاتل و الذى يجسدها اللاعب من خلال مجموعة من الأحاسيس والحوافز والمؤثرات والإيحاءات وأنه عند أداء الكاتا يتحرك اللاعب فى جميع

الاتجاهات متخيلا عدة أشخاص وهمين يهجمون عليه من الأمام والخلف واليمين واليسار ومن الزوايا ويقوم هو بالدفاع والهجوم مستخدما التقنيات المختلفة للكاراتيه ويجب عند أدائها الاحتفاظ بنفس جدية القتال الحقيقي كوميتيه (kumite) لما لها نفس القدر من الأهمية لكي تتمكن من الفهم الحقيقي للكاتا . (٤ : ٢١)

يتفق كل من دان Dan (١٩٨١) وصالح العريض (١٩٨٦) وأحمد إبراهيم (١٩٩٥) وسامح الشبراوي (١٩٩٨) أن الكاتا عبارة عن مجموعة من الأساليب الدفاعية والهجومية المتمثلة في الصد واللكم والضرب والركل في اتجاهات مختلفة ضد مجموعة من الخصوم الوهمين ويشترط في الكاتا محاولة تخيل هجوم وهمي من عدة أشخاص في أكثر من اتجاه . (١٢:٧٢) (٢٥:٣١) (٢٧:٥) (٢٢:٢٧)

من خلال التعريف السابق للكاتا ترى الباحثة أهمية تدريبات التصور العقلي للاعب الكاراتيه وذلك لفهم اللاعب للأداء وجمع جميع أحاسيسه ومشاعره في الأداء لإخراج الكاتا بما يتناسب مع المطلوب أدائه بشكل مثالي .

ولذلك تتضح أهمية التصور العقلي بالنسبة للاعب الكاراتيه بصفة عامة ولاعب الكاتا بصفة خاصة وقد اهتمت البحوث والدراسات السابقة في مجال الأنشطة الرياضية المختلفة بالتعرف على تأثير استخدام التصور العقلي على مستوى الأداء دون أن تحظى رياضة الكاراتيه بهذا النوع من التدريب بالرغم من أن رياضة الكاراتيه تتطلب قدر عالي من التصور والانتباه حيث أنها من الرياضات الفردية التي يعتمد فيها اللاعب اعتمادا كليا على مهاراته الحركية وكيفية استغلالها بصورة مباشرة في وقت المباراة حيث يعتمد ذلك على التصور العقلي في أداء الكاتا وهذا ما دفع الباحثة إلى محاولة رفع مستوى الأداء للاعب الكاراتيه لمسايرة الإنجاز العالمي في رياضة الكاراتيه من خلال إجراء بحث قد يساهم في رفع مستوى الكاتا في جانب هام من جوانب التدريب الرياضي ألا وهو الجانب النفسي في موضوع تأثير برنامج للتصور العقلي على مستوى أداء مهارات الكاتا الإجبارية للاعب الكاراتيه .

- هدف البحث :

التعرف على تأثير برنامج للتصور العقلي على مستوى أداء مهارات الكاتا لإجبارية للاعبى الكاراتيه

- فروض البحث :

- ١ - إن برنامج التصور العقلي (قيد البحث) له تأثير ذو دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى
- ٢ - إن برنامج التصور العقلي (قيد البحث) له تأثير ذو دلالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية

- مصطلحات البحث :

(١) الاسترخاء Relaxation

يعرفه ناش Nash بأنه قدرة الفرد على خفض توتره والتحكم فى انفعالاته
(٣٩ : ٨٥)

(٢) القدرة على الاسترخاء Ability to Relax

يعرفه أحمد السويفى (١٩٨٢) بأنه هو مجموعة الاستجابات اللفظية على مقياس " قدرتك على الاسترخاء " .
(١١ : ٨)

(٣) التصور العقلي Mental Imagery

يعرفه محمد العربى (٢٠٠١) بأنه تكوين أو استرجاع المهارات الحركية أو استراتيجيات الأداء المطلوبة بنجاح ودرجه عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عمليا
(٢١٠ : ٤٩)

(٤) مستوى الأداء المهارى Performan level Skill

يعرفه أسامة شعبان (١٩٩٨) أنه الدرجة الكلية التى يحصل عليها اللاعب فى المهارات الحركية قيد البحث والتي تقدر من قبل المحكمين . (١١ : ١١)

(٥) الكاراتيه Karate

يعرفه محمد بريقع ، أحمد إبراهيم (١٩٩٢) أنها واحدة من الرياضات القتالية الفردية التي يواجه اللاعب فيها منافسا ويحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر وإيصال أكبر عدد من اللكمات والركلات لتحقيق الفوز خلال المباراة . (١٧:٥١)

(٧) الكاتا Kata

يعرفها مجدى فاروق (١٩٩٦) أنها عبارة عن مجموعة من أساسيات الكاراتيه الدفاعية والهجومية وضعها الخبراء فى سلسلة متناسقة تتناسب مع التركيب الفسيولوجي لجسم الإنسان وهذه السلسلة من الأساسيات وضعت ليؤديها اللاعب فى اتجاهات مختلفة حتى يمكن عن طريق أدائه معرفة مدى ما اكتسبه من ممارسته للعبة الكاراتيه . وهى ركيزة أساسية فى اختبارات الترقى للأحزمة . (٤٣ : ١٧٤)