

## الفصل الثاني الإطار النظري للبحث

- الاسترخاء
- التصور العقلي
- ماهية الكاراتيه
- الدراسات السابقة

## الاسترخاء Relaxation :

يشير أحمد السويفى إلى انه في الوقت الحالي قام بعض الأطباء النفسانيين المهتمين بالرياضة التنافسية بإجراء العديد من الدراسات الخاصة بالتدريبات الاسترخائية بهدف استخدامها كوسيلة للإعداد النفسى للرياضيين ، ومحاولة التخلص من التوتر والقلق والاستثارة ، وخاصة قبل المنافسات الرياضية إذا استطاع لوث **Luthe** الاستفادة من تطور طرق التدريبات الاسترخائية للعلماء النفسانيين فى مجال الإعداد النفسى للرياضيين بتصميم برنامج تدريبات استرخائية داخل الوحدة التدريبية للاعبين وأسفرت نتائج تطبيق هذا البرنامج على تحسن مستوى الأداء وتحسين مستوى بعض المتغيرات النفس جسمية وقد أشار كلا من كراتى **Craty** وفانك **Vank** الى أن انتشار استخدام تدريبات الاسترخاء للرياضيين الأوروبيين وخصوصا فى ألمانيا الديمقراطية وتشيكوسلوفاكيا والاتحاد السوفيتى يعتبر من العوامل الهامة التى أسهمت فى خفض مستوى التوتر والقلق لدى اللاعبين ، مساعدتهم على التحكم فى انفعالاتهم قبل وأثناء المنافسات الرياضية. ( ٩ : ١٣٦ )

ويذكر كلا من محمد العربى و عبد النبى الجمال ( ١٩٩٦ ) أن الاسترخاء من المهارات الهامة التى تساعد على التحكم فى الضغوط وتوجيه الاستثارة الانفعالية خلال عملية التدريب أو المنافسة الرياضية ، ويعمل على الإبقاء على مستويات الاستثارة المثلى وخفض الاستثارة الفسيولوجية التى تؤدى بدورها إلى خفض التوتر العضلى والقلق والذى يتخذ صورة توتر فى المجموعات العضلية الكبيرة وتكمن أهمية مهارة الاسترخاء فى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبى والمساعدة فى الوصول إلى المستوى الأمثل من الاستثارة ، والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي ، ومنع تأثير تراكم الضغط العصبى وخاصة الناتج من الاستجابة للأحداث القادمة حيث يتم الوصول إلى القمة فى الأداء عندما تحدث للجسم والعقل معا فى المستوى الأمثل . ( ٥٠ : ٢٧٣ )

ويتفق كلا من أحمد السويفى (١٩٨٢) ، عباس الرملى ، محمد شحاته (١٩٩١) أن التمرينات الاسترخائية تلعب دورا أساسيا من الناحية الجسمانية والانفعالية حيث تؤدي إلى خفض ضغط الدم وتسهم فى الإقلال من الحمل الواقع على القلب وتؤثر بصورة ايجابية على الجهاز العصبى وتعمل على تنمية قدرة اللاعب فى السيطرة والتحكم فى انفعالاته الأمر الذى يؤدي إلى انخفاض التوتر وقلق الحالة وبالتالي يؤثر على القدرات الحركية للاعبين ، ونظرا لأن اللاعب الذى يفقد القدرة على الاسترخاء قد يفقد جانبا من لياقته البدنيه . وقد ينتابه القلق والتوتر والانفعالات الزائدة التى قد ينتج عنها اختلال توزيع الجهد أثناء الأنشطة الرياضية التنافسية .

( ٨ : ٤ ) ( ٣٢ : ١٠٣ )

ويضيف محمد علاوى ( ١٩٩٨ ) أن من خلال المواظبة على أداء تدريبات الاسترخاء التعاقبى ثلاث مرات أسبوعيا فى فترة تتراوح ما بين ( ١٠ - ٣٠ ) دقيقة لمدة تتراوح من أربعة إلى ستة أسابيع يمكن تعلم واكتساب هذه الطريقة وباستمرار التدريب يمكن دمج المجموعات العضلية للوصول إلى الاسترخاء الكامل فى ثوانى قليلة.

( ٥٣ : ٢٨٠ )

ويضيف أحمد السويفى (١٩٨٢) أن الطرق الفنية لتدريبات الاسترخاء تستخدم للإعداد النفسى للرياضيين حيث أنها تعمل على التحكم فى مستويات القلق والتوتر قبل المنافسات الرياضية وأثناءها كما يمكن للاعب أن يحقق التوتر الأمثل بدمج تدريبات الاسترخاء مع التصور العقلى للأداء المطلوب .

( ٨ : ٤ )

ويتفق كلا من ديفد مارتن **David Marten** (١٩٩١) وأسامة راتب (١٩٩٥) على أن استخدام تدريبات الاسترخاء تجعل اللاعب متأهب للضغوط التى تأتي نتيجة عوامل داخلية أو خارجية حيث تمكنه من تعبئة طاقاته الجسمية والعقلية والانفعالية وتزود اللاعبين بأسلوب يشعرون من خلاله بالراحة . ( ٧٣ : ٢٤٧ ) ( ١٣ : ٢٧١ )

ويضيف أحمد السويفى أن اللاعب إذا تمكن من القيام بالأداء الرياضى أو النشاط البدنى وهو فى حالة فسيولوجية جيدة ثم تمكن من استعادة الاستشفاء فى أقصر

وقت ممكن فإن مستوى أداء اللاعب يتحسن باستمرار ويرى أن لاعب المستويات العالية يجب أن يتميز بمستوى عالي من الاتزان الانفعالي والاستقرار والثقة بالنفس أثناء الأداء البدني لأن زيادة التوتر يخفض من مستوى الأداء الجيد وأن الاسترخاء الذى يستخدمه الرياضيون يساعد لاعبي المستويات العالية على خفض التوتر لديهم ويقلل من حالة القلق عند توقع نتيجة المسابقة بدلا من تشتت طاقتهم والتركيز على الأداء الجيد كما يساعد اللاعبين على التركيز وحسن التصرف فى المواقف اللحظية للمسابقة وكذلك ينمى ثقة اللاعب بنفسه ويشعره دائما أنه فى أفضل حالاته وأنه سوف يكسب المنافسة .

( ٩ : ١٣٨ )

### تعريف الاسترخاء :

يعرفه ناش ١٩٨٢ بأنه قدرة الفرد على خفض توتره والتحكم فى انفعالاته.

( ٣٩ : ٨٥ )

ويعرفه محمد علاوى (٢٠٠٢) انه عدم أداء أى شئ مطلقا باستخدام العضلات وهذا يعنى فك أسر أى انقباض أو توتر فى العضلات وعدم وجود نشاط عضلى تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا فى النشاط العضلى ويعرفه عبد الستار إبراهيم أنه يعنى التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر.

( ٥٤ : ٢١٦ )

ويعرفه محمد العربى (٢٠٠١) أنه انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية. (٤٩ : ١٥٧)

ويعرفه روبنجر **Robinger** ( ١٩٧٦ ) الاسترخاء هو الهدوء فى المواقف التى تتميز بالتوتر والانفعال وعدم استجابات عقلية زائدة .

( ٥٥ : ٨٧ )

ويعرفه محمد عبد الغنى ( ١٩٩٤ ) أنه عدم وجود أى تشنجات عضلية واستخدام العضلات اللازمة فقط فى العمل دون غيرها بينما تحتفظ العضلات المقابلة بالاسترخاء حتى يتم انقباض العضلات العاملة بالقوة والسرعة المطلوبة. (٣٧٤:٥٦)

## أهمية الاسترخاء

يتفق كلا من محمد العربى (٢٠٠١) ، محمد علاوى (٢٠٠٢) أن هناك عدة نقاط هامة للاسترخاء وهى :-

- الإسهام فى خفض مستويات الضغط والقلق لدى اللاعب الرياضى سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة الرياضية .
- القدرة على خفض مستوى النشاط العضلى أو التوتر العضلى تحت أى ظرف من الظروف .
- القدرة على ضبط مستوى الاستثارة العقلية أو الانفعالية .
- المساعدة فى الوصول إلى المستويات العالية .
- الوعي بالفروق الجوهرية ما بين الاسترخاء والانقباض أو التوتر العضلى .
- زيادة القدرة على اكتساب بعض أنواع من الادراكات الحس حركية .
- الإسهام فى تأخر ظهور التعب العضلى أو العقلى وسرعة الاستشفاء من الجهد البدنى أو العقلى .
- كعامل من العوامل المساعدة على النوم أو التغلب على الأرق .
- اكتساب الانفعالات الايجابية السارة .
- اكتساب القدرة على التحكم فى الاستجابات البيولوجية مثل معدل ضربات القلب أو درجة حرارة الجسم أو النشاط الكهربى لسطح الجلد أو غيرها من الاستجابات الحيوية .

• تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركى

• العودة إلى نقطة الاتزان (٤٩ : ١٦١) ، (٥٤ : ٢١٦)

ويضيف أحمد السويفى أهمية تمارينات الاسترخاء المستخلصة من الدراسات والتجارب السابقة فى الأتى :-

١. أوضحت دراسة جاكسون وكارلسون أن اكتساب الفرد لمهارة الاسترخاء الارادى يساعد على نمو سرعة رد الفعل وتقليل الاستثارة .

٢. أسفرت دراسة سانسبرى وجيسون عن وجود علاقة بين التوتر ومجموعات عضلية وان زيادة التوتر فى هذه الناطق ترتبط بزيادة التوتر فى مناطق أخرى ويمكن التخلص من هذا التوتر باستخدام أحد طرق الاسترخاء المناسبة .
٣. أشارت دراسة جاكسون أن الحالة الكهربائيه لانقباض عضلات الذراع اليمنى تعتبر مؤشر للحالة الوظيفية للجسم لقدراته وقابليه على الاسترخاء.
٤. أظهرت دراسة بنسون أن التدريب على الاسترخاء يلعب دورا هاما فى سرعة تعلم الرياضة والاستمرار فى ممارسة التدريب .
٥. أسفرت دراسة نيدفير وديكنز أن طرق تكيف وخفض التوتر بواسطة برامج الاسترخاء هامة فى مرحلة الإعداد البدنى والنفسى للأنشطة الرياضية التنافسية والتي تتطلب مجهودا عقليا كبيرا فى وقت محدد .
٦. أثبتت دراسة تيجو أن استخدام برنامج تمرينات الاسترخاء ذو تأثير ايجابي على مستوى الأداء . ( ٩ : ١٤٤ )

### **فوائد الاسترخاء**

يرى محمد العربى (٢٠٠١) أن فوائد الاسترخاء تتعدد لتشمل المجالات الفسيولوجية والبدنية والنفسية على النحو التالى :-

#### **أولا الفوائد الفسيولوجية**

- (١) عمق وبطء التنفس .
- (٢) احتياج واستخدام أقل للأكسجين .
- (٣) خفض معدل ضربات القلب .
- (٤) استرخاء العضلات .
- (٥) خفض مستوى حامض اللاكتيك فى الدم .
- (٦) خفض موجات ألفا فى المخ .
- (٧) توافق أفضل بين موجات المخ .
- (٨) تهدئة الغدد الهرمونية الهامة .

## ثانيا الفوائد البدنية

- (١) الزيادة الطبيعية لضغط الدم .
- (٢) المعدل الطبيعي للوزن .
- (٣) خفض تأثير الأدوية .
- (٤) التخلص من الأرق .
- (٥) تأخير ظهور التعب .
- (٦) الكشف المبكر عن التوتر العضلى والقدرة على الاسترخاء العضلى أثناء الضغط العصبى .
- (٧) زيادة قدرة احتمال الأجهزة الحيوية .
- (٨) القدرة على العمل لساعات طويلة .
- (٩) تقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب .

## ثالثا الفوائد النفسية

- (١) الشعور بالهدوء والأمان .
  - (٢) تطوير الصحة العقلية .
  - (٣) تطوير الثقة فى النفس وتقدير الذات .
  - (٤) تطوير الذاكرة .
  - (٥) زيادة التحصيل .
  - (٦) زيادة الأداء فى العمل .
  - (٧) عدم التأثير للضغط العصبى .
  - (٨) تطوير التوافق بين الجسم والعقل .
  - (٩) ممارسة انفعالات ايجابية .
  - (١٠) تطوير الانتباه والتركيز .
- ( ٤٩ : ١٦٢ ، ١٦٣ )

## استخدامات الاسترخاء

يتفق كلا من أسامة راتب ( ١٩٩٠ ) ، محمد العربى ( ٢٠٠١ ) أنه يمكن استخدام الاسترخاء فى المجال الرياضى فى:

### ١ - قبل فترة الإحماء Before Warming Up

يفضل أن تبدأ فترة الإحماء من خلال بعض أشكال الاسترخاء حتى يكون اللاعب على دراية بحالته البدنيه والنفسية والعقلية .

### ٢ - عند تعلم مهارة أو خطة جديدة

وجد أن الممارسة الزائدة تؤثر سلبيا على النتائج التى سبق التوصل إليها ولكن إذا تخللت فترات التدريب أوقات من الاسترخاء فان ذلك يؤدي إلى اختفاء مجموعة من السلبيات المؤثرة على استمرار الاستفادة من العملية التعليمية.

### ٣ - أحد الإجراءات للوصول إلى التهدئة

يمثل الاسترخاء أحد الأبعاد الهامة فى إجراءات الوصول إلى مستوى من التهدئة حيث يساهم فى العودة إلى حالة التوازن ويعمل على تقليل فرص الإصابة فى حالة زيادة التوتر .

### ٤ - قبل ممارسة التصور العقلى

يعتبر الاسترخاء الخطوة الأولى قبل ممارسة أى نوع من أشكال التصور العقلى قبل وأثناء وبعد المنافسة . ( ١٢ : ١٦٢ ) ( ٤٩ : ١٦٤ ، ١٦٥ )

## أنواع الاسترخاء

يقسم أسامة راتب (٢٠٠٠) الاسترخاء الى نوعين :

١ . استرخاء معرفى **Cognitive Tecnique** .

٢ . استرخاء جسمى أو بدنى **Somatic Tecnique** .

وبدورة يقسم الاسترخاء الجسمى الى :

• الاسترخاء التخيلى **Imagery Relaxation** .

• الاسترخاء الذاتى **Self-Directed Relaxation** .

• التدريب الاسترخائى التدرجى ( التقدّمى ) **Progressive Relaxation** .

• استرخاء التغذيةى الرجعية الحيوية **Biofeedback** . ( ١٣ : ٢٧٨ )

٠٠٠بينما يرى محمد العربي(٢٠٠١) أن الاسترخاء العضلي ينقسم إلى :

١. الاسترخاء التخيلي **Imagery Relaxation**
٢. الاسترخاء الذاتي **Self-Directed Relaxation**
٣. الاسترخاء التعاقبي **Progressive Relaxation**
٤. الاسترخاء العضلي **Muscular Relaxation**
٥. استرخاء التغذية الرجعية **Biofeedback Relaxation**
٦. الاسترخاء خلال الجهد **Relaxation Throgh exertion**
٧. الاسترخاء الموضعي **Localized Relaxation**
٨. استرخاء النفس الواحد **The One Breath Relaxation** ( ٤٩ : ١٧٠ )

### أنواع تدريب مهارات الاسترخاء

يرى محمد علاوى (٢٠٠٢) أن أنواع تدريب مهارات الاسترخاء متعددة ومتنوعة ومن أهمها ما يلي :

- تدريب الاسترخاء التدريجي **Progressive Relaxation Training**
  - التدريب الذاتي **Autogenic Training**
- كما أن هناك بعض الأنواع التي ترتبط بصورة واضحة بتدريب مهارات الاسترخاء ومن أهمها .

١. التأمل **Meditation**
٢. التنويم والإيحاء **Hypnosis , Suggestion**
٣. الاستجابات الاسترخائية **Relaxation response**
٤. التغذية الراجعة الحيوية **Biofeed back**
٥. تصور الاسترخاء **Relaxation Imagery** ( ٥٤ : ٢٢١ )

ويذكر جمال الجمل ( ١٩٩٥ ) أن هناك اختلاف في برامج الاسترخاء منها

١. برنامج ( جون سير ) **John Syer**
٢. برنامج ( ديفيد كايوس ) **Daved Kauss**
٣. برنامج ( جاك تيرز ) **Jack Turner**
٤. برنامج ( توماس تتكو ) **Tomas Tatko** ( ٢٢ : ٣٥ )

## - التصور العقلي:

يذكر محمد العربي (٢٠٠١) أن التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة ، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات . والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس نفسها تؤدي وظيفة في عملية التصور ، ويمتلك الإنسان القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة فيمكن للاعب أن يشاهد لاعبا محترفاً على مستوى عال ويلتقط صورة عقلية لبعض المهارات ثم يحاول استرجاع هذه الصورة وإنتاج هذه المهارات في العقل . ولا يقتصر التصور العقلي على الخبرات السابقة ولكن يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل ( ٤٩ : ٢٠٧ )

و يشير محمد علاوى (٢٠٠٢) إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المخترنة من واقع الخبرة الماضية ،ومن ناحية أخرى لا يقتصر التصور على مجرد استدعاء أو استحضار أو استرجاع هذه الخبرات ، وإنما يعمل على إنشاء وإحداث أفكار وخبرات جديدة أى أن الفرد لا يسترجع في الذهن أو العقل الخبرات القديمة فقط وإنما يمكن أن يتناولها بالتعديل والتغيير وإنتاج صورة وأفكار جديدة .فكان التصور لا يكون استرجاعيا **reproductive** فقط بل قد يكون توقعيا **anticipatory** أى تصور أشياء أو مظاهر أو إحداث مستقبلية ، أو قد يكون مبتكرا أو مبدعا **creative** يبتكر ويبدع أفكار وصور جديدة لها معنى ويمكن أن تتحقق و تصبح واقعية . ( ٥٤ : ٢٤٦ )

وتضيف ماجدة إسماعيل ، محمد العربي (١٩٨٣) أن التصور العقلي مثل الأداء المهارى يساهم فى سهولة وانسيابية الأداء وتعتبر بمثابة الانتقال من الظروف غير المرتبطة بالأداء المباشر وتعتبر أيضا وسيلة انتقال من التفكير المجرد إلى المعيشة للأداء من خلال الحواس والمشاعر المختلفة. ( ٤٢ : ١٠٣ )

ويتفق كلا من محمود عنان (١٩٩٥) ، نجلاء مهدي ( ١٩٩٧ ) على أن تدريبات التصور العقلي تعد أساسا هاما في الإعداد النفسي فهي تعمل على زيادة القوى المحركة للجسم ورفع الروح المعنوية وتعمل على تعميق الإحساس بالنجاح .  
( ٦٤ : ٧٢ ) (١٨٨،١٨٧:٦١)

### **ونتناول تعريف التصور العقلي من خلال آراء بعض العلماء**

يعرفه أسامه راتب (١٩٩٩) انه وسيلة عقلية يمكن خلالها تكوين تصورات خبرات سابقة أو خبرات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء....ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه .  
( ١١٧ : ١٣ )

ويعرفه هيل Heil (١٩٩٨) انه تصور بصري عقلي .  
( ٥٦ : ٧٦ )

ويعرفه أحمد عزت (١٩٨٥) التصور هو استحضار الماضي في شكل صورة ذهنية من غير تعديل أو تبديل.  
( ٣٣١ : ٣ )

### **فوائد التصور العقلي**

يري أسامه راتب (١٩٩٥) أن هناك فوائد عديدة لاستخدام اللاعبين للتصور العقلي وهي:

#### **١- تمسين التركيز**

التصور العقلي للأشياء التي نريد عملها، وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل أفضل ، كذلك فإن التصور العقلي يساعد على منع تشتت الأفكار و الانتباه .

#### **٣- بناء الثقة في النفس**

عندما تواجه بعض مواقف التوتر أو القلق أو الخوف يمكنك استبدالها من خلال التصور العقلي ببعض المواقف التي تتميز بالثقة في النفس ، فعلى سبيل المثال

إذا كنت تشعر بالخوف عند أداء الإرسال في الكرة الطائرة أو التنس ،يمكنك إن تتصور انك تؤدي الإرسال بقوة ودقة لتدعيم الثقة .

### **٣- السيطرة على الانفعالات**

يمكن تصور مواقف تمثل بعض المشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على انفعالات مثل الشعور بالغضب والاستثارة تجاه حكم إحدى المباريات أو المسابقات ،هذا الحكم احتسب ضدك خطأ متعمدا يمكنك إن تتصور نفسك وأنت تتعامل مع هذا الموقف بشكل ايجابي مثل الشهيق العميق والتركيز على التنفس والأداء المطلوب منك

### **٤- ممارسة المهارات الرياضية**

ربما أفضل فائدة للتصور العقلي هو استخدامه لممارسة المهارات الرياضية مثل تصور أداء حركة الرمي للرمح ،سباحة الظهر ، حركة الخطف في المصارعة الخ.....

### **٥- تطوير استراتيجيات اللعب**

يمكن استخدام التصور العقلي لممارسة استراتيجيات اللعب سواء للاعب أو فريق مثال ذلك أن يتصور اللاعب المدافع ما يجب أن يفعله لمواجهة المهاجمين .

### **٦- مواجهة الألم والإصابة**

يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة الألم في مكان الإصابة كما يمكن استخدام التصور العقلي للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب (١٣: ١١٩، ١٢٢)

### **أهمية التصور العقلي**

يوضح محمد العربي (٢٠٠١) أهمية التصور العقلي في الآتي:

- يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات 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.

- يبدأ التصور العقلي بالتفكير فى الأهداف واستراتيجيات الأداء المطلوبة فى المنافسة ،ومن خلال الممارسة والاستمرار فى التدريب على التصور العقلى يتم التطوير إلى الدرجة التى يمكن فيها الحصول على الإحساس المصاحب واسترجاع كافة الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف والتعامل مع الاستراتيجيات الموضوعية .

- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول فى المنافسات .

- يساهم فى استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارات قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف .

- يصبح التصور العقلى ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك .

- استبعاد التفكير السلبى وإعطاء المزيد من الدعم فى الثقة فى النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابى وتحقيق الأهداف . ( ٤٩ : ٢١١ ، ٢١٢ )

### **أنماط التصور العقلى :**

يتفق كلا محمد علاوى (٢٠٠٢)، محمد العربى (٢٠٠١) إن أنواع التصور العقلى هى

#### **١) التصور العقلى الخارجى : External**

وهو نوع التصور الذى يحدث خارج الفرد مثل مشاهدة تسجيل لأداء حركى يقوم به الفرد ، ويميل التصور فى هذه الحالة إن يكون بصريا .

#### **٢) التصور العقلى الداخلى : Internal**

وهو نوع التصور الذى يحدث بداخل الفرد أى تصور الفرد نفسه يؤدى حركة معينة من داخله وليس من حيث أنه مشاهد خارجى وفى هذه الحالة يكون النشاط العصبى بصريا و حركيا وفى بعض الأحيان يمكن تقسيم التصور العقلى طبقا لنوع الحواس التى تستدعى التصور ولذا يمكن القول بأن هناك تصورا بصريا أو سمعيا أو حركيا ، إذ قد تحدث هذه الأنواع بمفردها كما قد يحدث غالبا اندماج بين أكثر من نوع ويحمل التصور العقلى الطابع المركب ( ٥٤ : ٢٥٠ ) ( ٤٩ : ٢١٧ )

ويضيف محمد العربي ، عبد النبي الجمال (١٩٩٦) نوع ثالث

### (٣) عدم التصور العقلي

ويعنى عدم وجود أى نوع من التصور سواء الداخلى أو الخارجى ،ولكن اللاعب يمارس الخبرة ويشعر بها من خلال الإحساس الحركى فقط . ( ٥٠ : ٥٢ )

### استخدامات التصور العقلي

يرى محمد العربي (٢٠٠١) أنه يمكن استخدام التصور العقلي بطرق متعددة فى المجال الرياضى ومنها :

- ١- اتخاذ القرار المناسب .
  - ٢- تطوير استراتيجىة اللعب .
  - ٣- تطوير مستوى الأداء .
  - ٤- حل المشكلات .
  - ٥- تصحيح الأخطاء .
  - ٦- التقسيم الزمنى للأداء .
- ( ٤٩ : ٢١٨ )

### بينما يرى علاوى(٢٠٠٢) استخدامات التصور العقلي فى

#### • المساعدة فى سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها

يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليده وكذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التى يحاول اللاعب تعلمها أو إتقانها .

#### • المساعدة فى سرعة تعلم خطط اللعب

يمكن عن طريق التدريب على التصور العقلي المساعدة فى سرعة تعلم واكتساب بعض طرق أو خطط اللعب المختلفة فى الرياضة التخصصية . ومن الأهمية بمكان استخدام التصور العقلي للأداء الحركى الصحيح كما هو تماما فى الأداء الفعلى

## • المساعدة فى حل مشكلات الأداء

يمكن استخدام التصور العقلى فى بعض المواقف التى يواجه فيها اللاعب بعض مشكلات الأداء عن طريق التصور العقلى المرتبط بالنواحي الإبداعية أو المرتبطة بالتفكير الناقد يمكن عن طريق التوصل إلى حلول جديدة ومبتكرة للعديد من مشكلات الأداء .

## • المران على بعض المهارات النفسية

يمكن استخدام التصور العقلى للمران على بعض المهارات النفسية مثل مهارة التحكم فى الانتباه ومهارات الاسترخاء ومهارة التنشيط وغيرها من المهارات النفسية التى ترتبط ارتباطا وثيقا بالقدرة على التصور العقلى.

## • المساعدة على التحكم فى الاستجابات الفسيولوجية

هناك بعض الرياضات التى تتطلب من اللاعب التحكم فى درجة الاستثارة الفسيولوجية سواء بالعمل على خفضها أو الارتقاء بها قبل الأداء الحركى بما يتناسب مع درجة الاستثارة المناسب للاعب .

## • مراجعة الأداء وتحليله

يمكن عن طريق التصور العقلى القيام بمراجعة عقلية للأداء فى منافسة رياضية معينة ومحاولة تحليل نقاط القوة والضعف سواء بالنسبة للأداء الذى قام به اللاعب أو بالنسبة لأداء اللاعبين المنافسين ومحاولة تثبيت نقاط القوة فى أدائه والملاحظة العقلية لنقاط الضعف فى أداء المنافسين.

## • تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي

يستطيع اللاعب الرياضى عن طريق عمليات التصور العقلى محاولة تصور أداء حركى سابق له تميز بالنجاح والدقة ، مثل محاولته تثبيت تصور عقلى لأداء ناجح فى الوثب الطويل وحقق فيه رقما جديدا ومحاولة التفكير الإيجابي فى مثل هذا النوع من النجاحات وهو الأمر الذى يسهم فى تدعيم الثقة بالنفس .

## • المساعدة فى تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة

يمكن استخدام التصور العقلى لمواجهة الألم ومحاولة تصور الاستعادة للشفاء فى حالة الإصابة وذلك بالتركيز على التصور العقلى لمواجهة الألم فى مكان الإصابة . كما إن اللاعب المصاب الذى لا يستطيع الأداء الفعلى يمكنه استخدام التصور العقلى للأداء الحركى باستخدام جميعا لتمارينات الحركية التى يمارسها زملاءه ولكن بصورة عقلية وهو الأمر الذى يساعد على استعادته العقلى للأداء الحركى بعد اكتمال الشفاء . ( ٥٤ : ٢٥١ ، ٢٥٥ )

### - مبادئ التصور العقلى :

يرى أسامة راتب (١٩٩٥) إن هناك مبادئ عامه تساعد على سرعة التعلم واكتساب مهارة التصور العقلى نتناول أهمها :

#### - الاسترخاء

يفضل قبل ممارسة اللاعب التصور العقلى إن يؤدي بعض تمارينات الاسترخاء والتي تساعد على التخلص من التوتر .

#### - الأهداف الواقعية

يجب إن تكون تمارينات التصور العقلى لأداء مهارات معينة واقعية فى حدود مستوى الأداء الفعلى للاعب .

#### - الأهداف النوعية

#### - تعدد الحواس

كمبدأ عام كلما أمكن استخدام عدد أكثر من الحواس أثناء التصور العقلى كان ذلك أفضل .

#### - سرعة الأداء

#### - الممارسة المنتظمة

التصور العقلى باعتباره مهارة يحتاج إلى التدريب والممارسة والتكرار بانتظام ويساعد على تحقيق ذلك التصور العقلى فى أي مكان أو زمان ، وهناك فروق كبيرة تتوقف على طبيعة شخصية اللاعب ، المهم فى ذلك أن يستطيع اللاعب

الاحتفاظ بالهدوء ولا يعانى من مصادر تشتت الانتباه ومعنى ذلك انه يمكن أن يعتاد اللاعب ممارسة التصور العقلى لفترات قصيرة ولكن لعدة مرات خلال اليوم .

### - الممارسة باستمتاع

التصور العقلى وسيلة يمكن أن تكون مصدرا لأفكار إيجابية أو سلبية ومن الأهمية أن تكون دائما مصدرا للاستمتاع والنجاح وخبرات التحدث أما عندما يشعر اللاعب بأنها مصدر للملل أو التوتر أو الإحباط يجب أن يتوقف فورا ويمارس أى نشاط آخر فى البرنامج التدريبي .  
( ١٣ : ٣٢٥ ، ٣٢٨ )

### بينما يرى محمد العربى (٢٠٠١) إن هناك مبادئ للتصور العقلى وهى :

١. التصور العقلى للأداء ونتائجه .
  ٢. الانتباه إلى التفاصيل .
  ٣. التركيز على الايجابيات .
  ٤. التصور العقلى للمهارة ككل .
  ٥. التصور العقلى قبل الأداء مباشرة .
  ٦. التصور العقلى فى نفس سرعة الأداء .
  ٧. التصور العقلى لمدة قصيرة .
- ( ٤٩ : ٢١٤ ، ٢١٥ )

### التدريب الأساسى على مهارات التصور العقلى

يرى محمد علاوى (٢٠٠٢) إن اللاعبين يختلفون فى قدراتهم الحركية و بالتالى فأنهم يختلفون أيضا فى قدراتهم على التصور العقلى من حيث أنها مهارة نفسية ، إلا أنهم يستطيعون تطوير قدراتهم على التصور العقلى من خلال المران والتدريب .  
فكما إن اللاعب فى المرحلة الإعدادية للتدريب الرياضى يكتسب الصفات البدنيه الأساسية والمهارات الحركية فان المرحلة الأساسية للتدريب على التصور العقلى بهدف إكساب اللاعب أساسيات التصور العقلى وخاصة التصور العقلى الحركى والذى يساعد اللاعب على الإفادة منة خلال المنافسات الرياضية .

ويتضمن التدريب الأساسى للتصور العقلى ثلاث مجموعات من التمرينات تهدف إلى

- تنمية الصور الحية أو النشطة أو الفاعلة **vivid images** .
- تنمية القدرة على التحكم الارادى فى التصور **Controllability** .
- تنمية الادراكات الذاتية **Self perception** بالأداء الرياضى .

( ٢٦٠٠ ، ٢٥٩ : ٥٤ )

### - أساسيات التصور العقلى :

يشير هاريس (١٩٨٦) Harris إلى أن القواعد الأساسية التى يجب توافرها لنجاح عملية التصور العقلى منها

١. التصور يكون لكل أجزاء المهارة والعناصر المكونة لها مع تكرار استرجاعها حتى يتم ثباتها فى العقل .
٢. التصور العقلى يستخدم مع الحركات الوحيدة والمتكررة ويمارس بنفس توقيت أو إيقاع الحركة .
٣. التصور العقلى يستخدم كل أبعاد الإنجاز ولهذا يحتاج التصور العقلى إلى التدريب المنظم والمستمر لتحقيق أكثر فائدة .

( ٥٦ : ٧٧ )

### - طرق التدريب على التصور العقلى :

يرى محمد علاوى (٢٠٠٢) أن هناك العديد من الطرق التى قدمها بعض الخبراء للتدريب على التصور العقلى ومن أهم الطرق ما يلى

#### - التدريب الفردى والجمعى

من المفيد وضع برامج تدريب فردية للتصور العقلى تتناسب مع حاجات كل لاعب وذلك بتوجيه الاخصائى النفسى الرياضى ، وبالنسبة للفرق الجماعية يمكن التدريب على التصور العقلى بصورة جماعية إذا يمكن للأخصائى النفسى الرياضى أو المدرب الرياضى استثمار الاجتماعيات مع الفريق الرياضى لتقديم التصور العقلى للاعبين كمجموعة وتقييم قدراتهم على التصور العقلى وأداء بعض التدريبات الأساسية للتصور العقلى نظرا لأن العمل الجماعى قد يشجع اللاعبين ويستثير حماسهم ويشعرهم بتماسك الجماعة والعمل معا كفريق متكامل .

## - التدريب باستخدام شرائط التسجيل

هناك فى بعض الدول المتقدمة رياضيا يقوم الاخصائى النفسى الرياضى بإعداد شرائط تسجيل خاصة لبعض اللاعبين أو الفرق الرياضية التى يعمل معها كأخصائى نفسى رياضى بهدف تدريبهم على التصور العقلى لبعض المهارات الحركية أو لخطط اللعب المعينة أو لتدريبهم على التصور العقلى لمهارات الاسترخاء أو لبعض المهارات النفسية الأخرى بما يتناسب مع حاجات اللاعبين أو الفريق الرياضى كما تتضمن الشرائط التسجيلية على بعض تدريبات التصور العقلى المواجهة لنواح معينة بالتشاور مع المدرب الرياضى للاعبين بهدف التركيز على هذه الجوانب مع مراعاة ارتباط ذلك بالشرح الصحيح والوفى للنقاط الهامة فى الأداء العقلى .

## - استخدام سجلات للتصور العقلى

لكى يمكن أداء التدريب على التصور العقلى بصورة مقننة ومنظمة فقد يكون من المناسب استخدام سجلات للتصور العقلى **Imagery Logs** تتضمن الأنواع المختلفة لتمارين التصور العقلى واستمارات للتقييم الذاتى للتعرف على مدى التقدم فى أداء اللاعب على برامج التصور العقلى . ( ٥٤ : ٢٦٦ ، ٢٦٨ )

## - خطوات تطوير التصور العقلى :

- اختيار المكان والزمن الذى يسمح بعدم المقاطعة لمدة خمسة عشر دقيقة مع جلسة مريحة .
- غلق العينين ، والتنفس العميق مع الصدر والبطن ، الاسترخاء التام لمدة دقيقتين أو ثلاثة .
- تكوين شاشة بيضاء فى العقل مع التركيز عليها بوضوح .
- تصور دائرة تملأ الشاشة ويتم تلوينها باللون الأزرق ببطء .
- محاولة توضيح هذا اللون بقدر الامكان ثم القيام بتحويله إلى لون آخر ببطء مع تكرار هذه الطريقة مع أربع أو خمس ألوان .
- العمل على اختفاء الصور والاسترخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة .

- تكوين صور على الشاشة .
  - تكرار هذا الغرض مع ملاحظة التصورات المصاحبة .
  - استرخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة .
  - اختبار أحاسيس متنوعة مع تطوير كافة التفاصيل .
  - الاسترخاء والملاحظة .
  - بداية تصور الأشخاص ويتضمن ذلك الأصدقاء .
  - فى نهاية كل جلسة تنفس بعمق لمدة ثلاث مرات ، ثم فتح العينين ببطء والتكيف مع الجو المحيط
- ( ٢٩ : ٣٩ )

### - وضع برامج التصور العقلي :

- يرى محمد علاوى (١٩٩١) أن هناك أربع ( ٤ ) مراحل يمكن الاسترشاد بها لوضع برامج التصور العقلي للاعبين وهى
- تقديم التصور العقلي للاعب .
  - تقييم قدرات التصور العقلي لدى اللاعب .
  - التدريب الاساسى على مهارات التصور العقلي .
  - تنفيذ برنامج التصور العقلي بصورة مقننة ومنظمة .
- ( ٥٢ : ٢٩٩ )

### - النظريات المستخدمة فى التصور العقلي :

- (١) النظرية الافتراضية Proposition Theory .
  - (٢) نظرية الرمز الثنائى Dual code Theory .
  - (٣) نظرية معالجة المعلومات النفس فسيولوجية للانج .
  - (٤) نظرية الرموز الثلاثة Ahen,sTriple – code theory .
- ( ٤٩ : ٢٢٤ ، ٢٢٩ )

## وتوجد نماذج مختلفة للتصور وهي :

### ١. تصور نموذج الأداء :

تتضمن هذه الطريقة تصور اللاعب لأداء مثالي يقوم به لاعب آخر متميز . بمعنى إن الصورة الذهنية التي يستحضرها اللاعب تشمل أداء متميزا للمهارات أو الحركات الرياضية لبطل رياضي أو زميل متفوق في أداء هذه المهارة ، يجلس اللاعب في مقعد مريح ، العينان مغلقتان ، يستحضر الصورة الذهنية لنموذج الأداء المثالي ، ويشاهد الصور تفصيليا ولمرات عديدة .

### ٢. تصور أفضل مستوى أداء

تتضمن هذه الطريقة تصور اللاعب لأفضل أداء سبق إن حققه . وفي هذه الطريقة لا يستحضر اللاعب الصورة الذهنية للأداء ككل وإنما تختص الصورة بمهارة محددة سبق أداؤها بإتقان وتمكن . وعادة لا يجد اللاعب صعوبة في هذا النوع من التصور الحركي ، ثم تسير بقية إجراءات التصور تبعا لممارسة الأداء الأساسي التي سبق شرحها .

### ٣. تصور المكان والزمان الصحيحين للأداء

بعد إن يمارس اللاعب خطوات الأداء الأساسي للتصور ، يستحضر الصورة الذهنية لأدائه السابق بهدف اكتساب الشعور العام للأداء الجيد . ويتحقق ذلك بتصوير أفضل الظروف ملائمة من حيث المكان والزمان ، وهنا يجب التركيز على هذا الشعور من حيث ماذا يفعل ؟ أين مكان الأداء ؟ ومع من يكون هذا الأداء ؟

### ٤. تصور أخطاء الأداء للتخلص منها :

يحتاج اللاعب في بعض الأحيان إلى استدعاء الصورة الذهنية لأداء مهارات حركية بغرض الكشف عن الأخطاء ومحاولة التخلص منها . ويمكن إن يتحقق ذلك من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارات الحركية عدة مرات من زوايا مختلفة ، وفي مواقف متباينة مع التركيز على معرفة نواحي القصور في الأداء ، يتصور اللاعب الأداء مرة أخرى مستجمعا كل حواسه ومشاعره للتركيز على مواطن حدوث الخطأ وما هو مصدر حدوثه ، وإي أجزاء الجسم تتحرف عن الأداء الصحيح وإي

المجموعات العضلية تعمل في غير المسار المحدد لها . ثم ما الأسلوب المناسب للتخلص من الخطأ ومن ثم تنفيذ الأداء الصحيح .

يعقب الإجراء السابق فترة استرخاء ثم التصور للجوانب الايجابية المتوقعة لتصحيح الأداء ، ويكرر ذلك عدة مرات للاطمئنان إلى الشعور بالأداء الصحيح ثم من الأهمية بمكان إن يتوج ذلك بالممارسة الفعلية وبعد التحقق من فعالية ذلك في التخلص من الأخطاء يمارس المزيد من التمرين الذهني لتحسن أداء المهارة .  
( ١٤ : ٣٣٠ ، ٣٣١ )

### - ما هيه الكاراتيه :

يرى ناكاياما (١٩٨١) Nakayama أن الكاراتيه تواجد كفن للدفاع عن النفس وكوسيلة لتحسين والحفاظ على الصحة معا ولقد تم اكتشاف نشاط جديد خلال العشرين عام الماضية ووصل للقمّة وهي رياضة الكاراتيه. ( ٨٣ : ١٠ )

واتفق كلا من ناكاياما (١٩٨١) Nakayama ، منير جرجس ، جميل حنا (١٩٧٤) أن الكاراتيه هو فن الدفاع عن النفس بيد خاليه (أى بدون سلاح ) وهي كلمة يابانية تتكون من مقطعين (كارا) وتعنى الفراغ وتدل على صفاء الذهن و(تية ) وتعنى أساليب القتال بدون سلاح . ( ٨٤ : ١١ ) ( ٦١ : ٥ )

ويرى وجيه شمندی (٢٠٠٢) ان رياضة الكاراتيه من الرياضات التي تتميز بتنوع الأساليب والمبادئ الهجومية والدفاعية وذلك نظرا لاختلاف ظروف المباريات في كلا من الكاتا و الكوميتيه . ( ٦٩ : ٩١ )

ويضيف أحمد بهاء (١٩٩٤) أن موضوع الدفاع عن النفس موضوع غريزي خلق مع الإنسان ولكن بممارسة الكاراتيه يتم تنظيم حركة الجسم والأطراف الأربعة للقيام بالدفاع والهجوم . ( ٥ : ٤ )

ويشير سامح الشبراوى(١٩٩٨) نقلا عن ماساتوشي ناكاياما (١٩٧٩) وتومى ( ١٩٨٧ ) على أن الكاراتيه يعنى فلسفيا جعل الذات خالية من الأنانية أو أي نية أئمه ( ٢٧ : ١٠ )

كما يشير مكلاش **Mclatchie** (١٩٩٠) إن الكاراتيه يعنى اليد الخالية اى انه صراع الأيدي الخالية بدون أسلحة وفى المعنى الفلسفى اليد الخالية أيضا من أى رغبة شريرة ويتضمن ذلك تهذيب النفس وتوافر المعرفة والصبر . ( ٨٢ : ٨ )

### ماهية الكاتا

يرى محمد عبد اللطيف (١٩٩٨) أن الكاتا هى الفن الحقيقى لرياضة الكاراتيه لما تحتويه من ( طرق وتحركات هندسية ) من المهارات الحركية لكل كاتا مع التدرج فى الصعوبة من كل كاتا إلى ما بعدها ويليهها من الكاتات وذلك تبعاً لارتقاء مستوى اللاعب وما فيها من خطوط سير أرضية والزوايا المختلفة التى يجب على اللاعب مراعاتها أثناء الأداء والمسافات التى يقطعها اللاعب بأقدامه من خلال الوقفات ومستويات الارتفاع والانخفاض أثناء الأداء الحركى والديناميكية الحركية التى يراعها اللاعب لإخراج الكاتا فى أحسن صورة ، ولأنها بالفعل المعيار الحقيقى لقياس مستوى اللاعب ولأنها الرؤية الواضحة لفنون الكاراتيه لما تحمله من إثارة للمشاهدين بطريقه عرضها وما تحمله من جمال حركى لرياضة عنيفة. (٤٥ : ١٠٤)

ويرى أحمد بهاء (١٩٩٤) إن جوهر الكاتا لا يكمن فى جمال الحركة فقط ولكن فى فعالية الحركة بحيث إذا استطاع اللاعب أن يقنعنا بأدائه القوى فى الكاتا إذا نظرنا إليه من الخلف كما هو نفس الإحساس إذا نظرنا إليه من الأمام . عندها يجوز له أن يدعى بأنه قد أتقن الكاتا . ( ٤ : ٢١ )

ويذكر وجيه شمندى (١٩٩٣) أن الدفاع والهجوم هما أسس الكاراتيه ، وهذه الأسس تتجمع بطريقة منظمة فى الكاتا ، فلاعب الكاراتيه عند أداءه للكاتا يتخيل شخص وهمى يقوم بتنفيذ الهجوم عليه من اتجاهات مختلفة . ( ٦٨ : ٢٣٩ )

يذكر ناكاياما (١٩٨١) **Nakayama** أنه يمكن تقسيم الكاتا إلى نصفين رئيسيين : فى المجموعة الأولى توجد الحركات الملائمة للتطوير الجسدى وتقوية العظم والعضلات ورغم إنهم يبدوا بسيطين إلا إنهم يتطلبوا صبراً وهدوءاً لأدائهم ويظهروا القوة والكرامة عند أدائهم بشكل صحيح . وفى المجموعة الثانية توجد

حركات الكاتا المناسبة لتطوير القدرة على الاستجابة السريعة والقدرة على الحركة بسرعة ولقد أخذت الحركات البرقية من البرق من الطيران السريع لطائر الخفاف .  
( ١٢ : ٨٤ )

### تعريف الكاتا

وتوجد العديد من الآراء لتعريف الكاتا

يرى أحمد بهاء (١٩٩٤) إنها عبارة عن مجموعة من الحركات المسلسلة والمرتبة والمنطقية للدفاع واللحم والضرب وتقنيات الركل .  
( ٢١ : ٤ )

ويرى ناكاياما Nakayama (١٩٨١) إنها عبارة عن سلسلة مترابطة من المهارات الدفاعية والهجومية والضربات واللحمت والركلات المرتبة ترتيبا منطقيا وموضوعة بتسلسل محدد .  
( ١٢ : ٨٣ )

ويرى أحمد إبراهيم (١٩٩٥) إنها عبارة عن سلسلة متتالية وفقا لنسق متعارف عليه دوليا من الأساليب الدفاعية والهجومية المتمثلة في الصد واللحم والضرب والركل في اتجاهات مختلفة وسرعات متباينة توجه للمستويات الثلاثة من الجسم المهاجم أو مجموعة من المهاجمين الوهميين من خلال اتخاذ أوضاع ائزان مختلفة .  
( ٢٧ : ٥ )

ويعرفها صالح العريض (١٩٨٦) على إنها مجموعة حركات أساسية مركبة تشمل على حركات دفاعية وهجومية وتحركات انتقالية في جميع الاتجاهات وبشروط فيها ضبط النفس والتركيز التام والقوة ومحاولة تخيل هجوم وهمي من عدة أشخاص في أكثر من اتجاه .  
( ٢٥ : ٣١ )

ويرى أيضا محمد السعيد (٢٠٠١) بان الكاتا هي الفن الرفيع والراقي. (٤٦ : ١٠٤)

ويعرفها تومي موريس Tommy moriss ( ١٩٨٧ ) أن الكاتا هي صورة من التدريب والمستخدم في نسق صحيح من مزيج من الأداء الحركي وهي إما قصيرة أو طويلة وتحدد بعدد من أشكال الكاراتيه المعروفة والتي تعتمد على الوضع والرشاقة ، القوة ، التوافق.  
( ١٠٠ : ٩٠ )

ويعرفها موسى أباطة ( ١٩٨٥ ) أن الكاتا عبارة عن سلسلة مترابطة من الحركات السريعة والبطيئة والخفيفة والقوية مع استعمال الايدي والأقدام ومجموعات متتالية من حركات الدفاع والهجوم بانتظام منطقي لمواجهة عدة خصوم وهميين.

( ١٧ : ٤٠ )

ويشير دان Dan (١٩٨١) إنها سلسلة من الحركات المتمثلة في أنواع الصد والهجوم المضاد ضد هجوم خصوم وهميين .

( ١٢ : ٧٢ )

ويتفق كلا من عبد المنعم فرج ، مراد عاصم(١٩٩٥) وناكاياما(١٩٨١) إلى انه يوجد عدة نقاط هامة بكل كاتا:

- ١- الوضع الجيد .
- ٢- مفهوم كل حركة بالكاتا .
- ٣- بداية ونهاية الكاتا .
- ٤- التركيز على الهدف .
- ٥- الإيقاع والتوقيت .
- ٦- التنفس المناسب .
- ٧- الثبات والقوة .
- ٨- الروح القتالية .
- ٩- النظر .

( ١٢ : ٣٤ ) ( ٨٣ : ١٣ ، ١٤ )

### النقاط الهامة في الكاتا

- ١- الربط بين المهارات
- ٢- الانتقال من اتجاه الى اتجاه آخر
- ٣- مستوى الاتزان والتوازن
- ٤- درجة الثبات خلال أداء الكاتا
- ٥- مستوى الدورانات ومدى تنفيذها
- ٦- التوافق العضلي العصبي
- ٧- تسلسل حركة أجزاء الجسم في المهارة

## كيفية التدريب الجيد على أداء الكاتا

- التدريب المستمر على أساسيات الكاراتيه .
  - التدريب على الكاتا بالطريقة الكلية الجزئية .
  - أوضاع القدمين والرجلين بالكاتا **Stances** وعلاقتها بـ **Level** .
  - طريقة تواصل إخراج القوى أثناء الأداء .
  - التدريب على التحكم وإخراج الحركات بالبطئ .
  - الإيقاع ( التنبو ) وعلاقتها بزمن أداء الكاتا .
  - التدريب على الركلات .
  - التدريب على القفزات بالكاتا **Jump** .
  - التدريب أمام المرآه .
  - موهبة اللاعب ومظهرة العام .
- (٤٦:١٢٠،١٣٧)

## -المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه :

تشكل المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه جميع الركلات التي يحتاج اللاعب إلى أدائها في معظم المواقف التي تتطلبها رياضة الكاراتيه ، كما تشكل الدعامة الرئيسية التي يركز عليها الهيكل البنائى لهذه الرياضة فضلا عن كونها الوسيلة الفعالة التي يستخدمها المدربون لتعليم وإتقان الأداء الحركى للوصول باللاعب لأفضل مستوى ممكن ، حيث يشير صالح العريض(١٩٨٦) أن المهارات الأساسية تصنف إلى :

- |    |                                   |               |
|----|-----------------------------------|---------------|
| أ- | اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة | Oi – Zuki     |
| ب- | اللكمة المستقيمة المعاكسة         | Gyaku – Zuki  |
| ج- | اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة | Kizami – Zuki |
| د- | اللكمة الدائرية بظهر القبضة       | Uraken – Zuki |

## أساليب استخدام القدم فى الهجوم

Mae – gery	أ- الركلة الأمامية
Mawashi – geri	ب- الركلة الدائرية
Yoko – geri	ج- الركلة الجانبية
Oshiro – geri	د- الركلة الخلفية
Hiza – geri	هـ- الركل بالركبة
Tobi – geri	و- الركلة الطائفة

( ٣١ : ١٢ ، ١٣ )

ويشير أحمد إبراهيم (١٩٩٥) نقلا عن تراكى أوكازاكي وميلورادستريسييفيك أن المهارات الأساسية تقسم إلى:  
باستخدام اليد الواحدة

Oi – Zuki	١. اللكمة المستقيمة الأمامية
Gyaku - Zuki	٢. اللكمة المستقيمة المعاكسة
Uraken – uchi	٣. اللكمة الدائرية بظهر القبضة
Kizami - Zuki	٤. اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة
Zuki Tate -	٥. اللكمة المستقيمة ذات القبضة الراسية
Mawashi - Zuki	٦. اللكمة الدائرية بمقدمة القبضة
age - Zuki	٧. اللكمة المستقيمة الصاعدة
Aagi - Zuki	٨. اللكمة الخاطفة
Ora - Zuki	٩. اللكمة المغلقة الصاعدة
Other Techniques	١٠. أساليب أخرى

## باستخدام اليدين معا

Yama – Zuki	١. اللكمة العريضة
Awase – Zuki	٢. اللكمة على شكل حرف يو
Heiko – Zuki	٣. اللكمة المتوازية

Hasami – zuki	٤ . اللكمة المقصية
Other Techniques	٥ . أساليب أخرى

التقسيم من خلال القدم

Mae – Geri	١ . الركلة الأمامية
Mawashi – Geri	٢ . الركلة الدائرية
Yoko – Geri	٣ . الركلة الجانبية
Ushiro – Gero	٤ . الركلة الخلفية .
Shittsui – Gero	٥ . الركلة بالركبة

( ٥ : ٦٣ ، ٦٤ )

ويضيف دان ( ١٩٨٨ ) Dan إن المهارات الأساسية تصنف إلى:

- أساليب اليد فى الهجوم

Oi – Zuki	• اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة
Gyaku - Zuki	• اللكمة المستقيمة المعاكسة
Uraken - Zuki	• اللكمة الدائرية بظهر القبضة
Kizami - Zuki	• اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة
Tet - Zuki	• اللكمة المستقيمة ذات القبضة الرأسية

- أساليب القدم فى الهجوم

Mae – Geri	• الركلة الأمامية
Mawashi – Geri	• الركلة الدائرية
Gyaku mawashi - Geri	• الركلة الدائرية المعاكسة
Yoko – Geri	• الركلة الجانبية
Ushiro – Geri.	• الركلة الخلفية

(٧٢ : ٥٣ ، ٢٠٠)

الدراسات السابقة

- أولاً دراسات تناولت رياضة الكاراتيه

جدول ( ١ )

أهم النتائج	العينة	المنهج المستخدم	السنة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
١ - زيادة مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد عينة البحث ٢ - زيادة التحسن في مهارة الضربة المستقيمة الجانبية لعينة البحث .	٣٠ لاعب من لاعبي الدرجة الثانية	التجريبي	١٩٨٥	أثر استخدام التمرينات الخاصة لتنمية القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة في مهارة الضربة المستقيمة الجانبية للاعبى الكاراتيه	وجيه أحمد شمندى (٦٦)
١ - نسبة الانقباض العضلى وكثافة العضلة ذات الرأسين العضدية فى المهارات الهجومية أكبر من نسبة الانقباض العضلى وكثافته فى العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية والعضلة الدالية . ٢ - أداء الموجات الهجومية يتطلب الاستمرارية وعدم الرجوع للوضع الابتدائى بعكس المهارات المنفردة .	لاعب دولى واحد	الوصفى باستخدام التصوير السينمائى والتحليل الكينماتوجرافى	١٩٨٩	تحليل لبعض مهارات الموجات الهجومية لدى المستويات العالية كأساس لوضع برنامج مقترح للتدريب على هذه المهارة	شريف عبد القادر العوضى ( ٢٩ )

تابع جدول ( ١ )

أهم النتائج	العينة	المنهج المستخدم	السنة	عنوان الدراسة	اسم الباحث	٢
تفوق المجموعة التجريبية الأولى في مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة ونتائج المباريات على المجموعة التجريبية الثانية .	٤٠ طالب من الطلاب المتقدمين لفريق جامعة الامارات	التجريبي	١٩٩١	تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه	جمال عبد العزيز أبو شادي (٢٣)	٣
١ - التعرف على القدرات البدنية الخاصة والمؤثرة على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه من سنة ( ١٠ - ١٢ )	( ٣٠ ) لاعب من لاعبي الدرجة الثانية ( ١٠ - ١٢ ) سنة	التجريبي	١٩٩١	تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثرة على مستوى أداء اللكمات والركلات لناشئ الكاراتيه	أحمد محمود إبراهيم (٦)	٤
٢ - أدى تطوير القدرات البدنية على تحسين أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه .	( ١٠٨ ) لاعب	المسحي بواسطة جهاز الفيديو	١٩٩١	التعرف على التحليل الكيفي والكمي لبعض الأساليب الهجومية للاعب الكاراتيه خلال البطولات الدولية عام ١٩٩١	-أحمد محمود إبراهيم محمد جابر بريقع (٧)	٥
زيادة الأساليب الهجومية الخاصة باللكمات الخاصة بالركلات ثم الأساليب المركبة معها						

أهم النتائج	العينة	المنهج المستخدم	السنة	عنوان الدراسة	اسم الباحث	٤
١ - وجود فروق دالة إحصائية في متغيرات البحث ( حدة، ثبات ، تحويل ) الانتباه ، زمن رد الفعل البسيط ، الثبات الانفعالي الثابت بين لاعبي الكاراتيه الفائزين . ٢ - وجود فروق دالة إحصائية في متغيرات البحث ( مظاهر الانتباه ) التي تناولتها دراسته زمن رد الفعل البسيط ، الثبات الانفعالي الثابت ونتائج اللاعبين في المباريات .	( ٩٠ )	تم استخدام اختبار التصحيح (بوردون أفيوموف) لقياس الانتباه ، جهاز (اللاكترونوسكوب )	١٩٩٤	دراسة بعض الخصائص النفسية لدى لاعبي المستوى العالي في رياضة الكاراتيه وعلاقتها بنتائج المباريات .	وجيه أحمد شمندى (٦٧)	٦
١ - إيجابية استخدام الذراع الأيسر في ترجيح اللاعب ٢ - استخدام الوضع العكسي يساهم في ابتكار اللاعب مهارات جديدة ٣ - حسن استغلال اللاعب لمساحات الملعب تساهم في ترجيح اللاعب للفوز بالمباراة .	(٦) لاعبين من لاعبي الدرجة الأولى من ٢٠-١٧	التجريبي بنظام المجموعة الواحدة	١٩٩٤	تأثير برنامج تدريبي موجه على المستوى الفني للاعبين منتخب الناشئين في الكاراتيه .	شريف عبد القادر العوضي ( ٣٠ )	٧

أهم النتائج	العينة	المنهج المستخدم	السنة	عنوان الدراسة	اسم الباحث	٤
<p>١ - اعتبار كل من الثبات الانفعالي الثابت، شدة الانتباه ، ثبات الانتباه من المتطلبات الأساسية التي تسهم فى الارتفاع بمستوى الأعداد النفسى للاعب الكاراتيه</p> <p>٢ - توجد علاقة إيجابية بين الثبات الانفعالي الحركى ووحدة الانتباه لدى لاعبي المستوى العالى فى رياضة الكاراتيه</p> <p>٣ - توجد علاقة إيجابية بين الثبات الانفعالي الحركى وثبات الانتباه لدى لاعبي الكاراتيه</p> <p>٤ - هناك تقارب فى أزمنة رد الفعل بين لاعبي المستوى الأول والمستوى الثانى</p>	<p>( ٢٤ ) لاعب قسمهم الباحث لمستويين الأول من لاعبي الفرق الحاصلين على المركز الأولى حتى الرابع ، المستوى الثانى لاعبي الفرق الحاصلين على المركز الخامس وحتى السادس</p>	<p>تم استخدام اختبار التصحيح (بوردون أنفيون) لقياس الانتباه ،جهاز ( الاكترونوسكوب ) لقياس سرعة رد الفعل ، ترمومتر لقياس الثبات الانفعالي</p>	١٩٩٥	<p>دراسة خصائص بعض المتطلبات النفسية المميزة لأبطال العلم فى رياضة الكاراتيه ١٩٩٤</p>	<p>محمد لطفي ، وجيه أحمد شمندى (٥٨)</p>	٨

تابع جدول ( ١ )

أهم النتائج	العينة	المنهج المستخدم	السنة	عنوان الدراسة	اسم الباحث	٢
١ - إمكانية تطوير سرعة الاستجابة لهذه المرحلة السنوية ٢ - أثر البرنامج إيجابيا على سرعة الحركة ٣ - صلاحية استخدام جهاز سرعة الحركة المقترح لقياس سرعة الاستجابة الحركية لمهارات رياضة الكاراتيه .	٣٠ ( لاعب من لاعبي الدرجة الأولى	التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية	١٩٩٥	تأثير برنامج مقترح في تنمية سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكاراتيه .	عماد عبد الفتاح السرسى (٣٦)	٩
١ - تأثير الجمل الخططية على نتائج إيجابيا ٢ - الجمل الخططية ذات فاعلية في إتقان المهارات الحركية ورفع مستوى في المباريات الرسمية .	٤٠ ( لاعب من لاعبي الدرجة الأولى أعمارهم بين ١٤-١٦ سنة	التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة	١٩٩٦	تأثير استخدام جمل خططية على مستوى الأداء المهارى للناشئين فى الكاراتيه .	أيمن محروس سيد (١٩)	١٠

تابع جدول ( ١ )

أهم النتائج	العينة	المنهج المستخدم	السنة	عنوان الدراسة	اسم الباحث	٤
١ - تحسن فى القدرات البدنيه قيد البحث ٢ - استغلال اللاعب للمساحات الخالية من الملعب. ٣ - تنمية مهارة اللكمة المستقيمة العكسية اليسرى ،الرفسة النصف دائرية عكسية .	( ٨ ) لاعبين من لاعبي الدرجة الثانية من سن ١٤ - ١٦ سنة	التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة	١٩٩٧	برنامج تدريبي وتأثيره على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه	علاء محمد حلويش (٣٥)	١١
البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي دال إحصائيا على : ١ - فعالية التوقيات الهجومية خلال المباريات . ٢ - النتائج العمة للاعبين خلال المباريات ٣ - نسبة التحسن فى متغيرات البحث المختلفة . ٤ - الصفات البدنيه الخاصة بلاعبي الكوميتيه	( ١٠ ) لاعبين من الحاصلين على الحزام الأسود (١) دان كحد أقصى والحزام البنى كحد أدنى	التجريبي بنظام المجموعة الواحدة وبطريقة القياس القبلى والبعدى	١٩٩٧	تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومى على نتائج مباريات الكاراتيه .	عمر محمد لبيب (٣٨)	١٢

تابع جدول ( ١ )

أهم النتائج	العينة	المنهج المستخدم	السنة	عنوان الدراسة	اسم الباحث	٢
١ - أشفرت النتائج على أن البرنامج المقترح يطور المتغيرات النفس حركية قيد البحث . ٢ - هناك علاقة إيجابية بين تطوير المتغيرات النفس - حركية قيد البحث ونتائج المباريات لناشئ الكاراتيه .	(٤٠) ناشئ من نادي سبورتنج تم تقسيمهم إلى مجموعتان الأولى تجريبية ولأخرى ضابطة .	التجريبى لتطوير زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل المركب . ودقة رد الفعل على هدف متحرك .	١٩٩٨	تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المتغيرات النفس حركية على نتائج المباريات لناشئ الكاراتيه مرحلة من ٩ - ١١ سنة	وائل فوزى إبراهيم سعيد (٦٥)	١٣
فاعلية البرنامج التدريبي المقترح فى تطوير القدرات الحركية الخاصة وفاعلية الأداء المهارى للركلات فى رياضة الكاراتيه .	(٤٠) لاعب من لاعبي نادي سبورتنج	التجريبى	١٩٩٩	أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الأداء المهارى لركلات لاعبي الكاراتيه ناشئين .	محمد سعد على (٥٥)	١٤

تابع جدول ( ١ )

أهم النتائج	العينة	المنهج المستخدم	السنة	عنوان الدراسة	اسم الباحث	م
<p>- إن البرنامج المقترح أدى إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة بدرجة معنوية عالية لصالح المجموعة التجريبية</p> <p>- تحسن مستوى الأداء المهارى قيد البحث وحققت المجموعة التجريبية تحسنا معنويا فى مستوى أداء المهارات الهجومية خلال المباريات .</p>	<p>٥٠ لاعب كاراتيه من ( ١١ - ١٢ ) سنة</p>	المنهج التجريبي	٢٠٠١	تأثير برنامج تدريبي البدنيه والمهاريه الخاصه بلاعبى الكاراتيه	عماد عبد الفتاح السرسى ( ٣٧ )	١٥
<p>أدى البرنامج التدريبي المهارى إلى تحسين مستوى الأداء المهارى وإنتاجية أداء المهارات الهجومية قيد البحث .</p> <p>إن مستوى أداء اللكمة المستقيمة كان أفضل نتيجة لاستخدام الوسيلة المقترحة</p>	<p>لاعبى المنتخب القومى</p>	المنهج الوصفى واستعان بالتحليل الحركى	٢٠٠٢	برنامج لتحسين إنتاجية اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة والقصيرة فى ضوء الخصائص الكينماتيكية للاعبى الكاراتيه	عمرو محمد حلويش ( ٤١ )	١٦

## ثانيا الدراسات المرتبطة بالتصور العقلي

تابع جدول ( ١ )

أهم النتائج	العينة	المنهج المستخدم	السنة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
* إن البرنامج المقترح باستخدام تمارينات الاسترخاء كان له الأثر الإيجابي على تحسن مستوى الأداء	٢٤ لاعب من لاعبي السباحة مدة البرنامج ١٢ أسبوع و عدد الجلسات ٦٠	المنهج التجريبي	١٩٨٢	أثر برنامج مقترح لتمارين الاسترخاء على بعض المتغيرات النفس جسميه على مستوى الأداء "	أحمد السويقي ( ٨ )
* أثر البرنامج المقترح باستخدام تمارينات الاسترخاء على تحسن المستوى الرقمي للسباحين	جلسة بواقع خمس جلسات أسبوعيا				
- وجود علاقة إيجابية بين التصور الحركى ومستوى الأداء فى رياضة الجمباز .	٢٩ لاعبا من لاعبي الجمباز	المنهج المسحى	١٩٨٢	العلاقة بين التصور الحركى ومستوى الأداء فى رياضة الجمباز لدى لاعبي جمهورية مصر العربية	محمد العربى (٤٧)

تابع جدول ( ١ )

أهم النتائج	العينة	المنهج المستخدم	السنة	عنوان الدراسة	اسم الباحث	٤
أهمية كلا من التدريب المهارى والعقلي على رفع مستوى الأداء المهارى	٧٦ طالب	المنهج التجريبي	١٩٨٣	أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على رفع مستوى الأداء على جهاز حصان القفز	ماجدة إسماعيل ومحمد العربي (٤٢)	٣
وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين القدرة على التصور البصرى المكائى ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن .	١٣٤ طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة	المنهج الوصفى التحليلى والمنهج التجريبي	١٩٨٤	القدرة على التصور البصرى المكائى وبعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن والحركات الأرضية .	سامية فرغلى (٢٨)	٤

تابع جدول ( ١ )

أهم النتائج	العينة	المنهج المستخدم	السنة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
<p>- إن برنامج خفض عتبة الحساسية قد عمل على ارتفاع نتائج المتسابقين في جميع سباقات المسافات القصيرة لألعاب القوى .</p> <p>إن برنامج الاسترخاء العضلي وخفض عتبة الحساسية قد ساهما في زيادة مستوى متسابقى ١٠٠ م بالمقارنة متسابقى ٢٠٠ م ، ٤٠٠ م أثناء اشتراكهم في البطولة العامة</p>	<p>١٢٠ لاعبا في مختلف مسابقات الميدان والمضمار متوسط أعمارهم ١٨ سنة</p>	المنهج التجريبي	١٩٨٧	فاعلية الاسترخاء العضلى وخفض عتبة الحساسية على نتائج متسابقى المسافات القصيرة فى ألعاب القوى للمرحلة الثانوية محافظة الغربية "	حمى الجمل ، على عبيد (٢٥)
<p>- استخدام أسلوب التدريب العقلى المصاحب للتدريب المهارى قبل الأداء للمهارات الحركية والجمال الحركية قد ساعد على رفع مستوى الأداء على عارضة التوازن وإتقانها .</p>	<p>٥٧ طالبة من كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق</p>	المنهج التجريبي	١٩٨٧	تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على رفع مستوى الأداء على عارضة التوازن فى الجمباز "	نادية عبد القادر (٦٣)

تابع جدول ( ١ )

أمم النتائج	العينة	المنهج المستخدم	السنة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهارى والمعزز بالتغذية المرتدة الحسية الذاتية أفضل من التدريب المهارى المعزز بالتغذية الحسية الذاتية فقط على سرعة التعلم وارتفاع المستوى المهارى .	١٢ طالبا من طلاب الفرقة الثانية بقسم التربية الرياضية كلية التربية جامعة قطر	المنهج التجريبي	١٩٩٢	التصور البصرى المكاتبى ومستوى الأداء فى الوثب العالى	عبد العزيز عبد المجيد (٣٣)
- أثبتت النتائج أن الاسترخاء والتدريب العقلي لهما دور هام فى تحسين مستوى الأداء المهارى لتأشئ كرة اليد .	٣٠ ناشئا من لاجبى كرة اليد تحت ١٧ سنة	المنهج التجريبي	١٩٩٣	تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على مستوى أداء الرمية الجزائىة لتأشئى كرة اليد	حامد الكومى (٢٤)

تابع جدول ( ١ )

أهم النتائج	العينة	المنهج المستخدم	السنة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
- هناك تأثير إيجابي للتدريب العقلي على رفع مستوى الأداء للاعبى المصارعة فى مختلف المهارات التدريب العقلي يعمل على خفض حدة التوتر والقلق لدى اللاعبين	٢٢ ناشئا من نادى المنيا الرياضى	المنهج التجريبي	١٩٩٤	تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء للناشئين فى رياضة المصارعة بمحافظة المنيا "	أيمن محمود عبد الرحمن (٢٠)
- التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهارى والمعزز بالتغذية المرتدة الحسية الذاتية أفضل من التدريب المهارى المعزز بالتغذية الحسية الذاتية فقط على سرعة التعلم وارتفاع المستوى المهارى .	١٢ طالب من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة قطر .	المنهج التجريبي	١٩٩٤	أثر التدريب العقلي بالاستفادة من التغذية المرتدة الحسية الذاتية على سرعة التعلم ومستوى الأداء فى رياضة الجيماز "	محروس قنديل ، نادر مرجان (٤٤)

تابع جدول ( ١ )

أهم النتائج	العينة	المنهج المستخدم	السنة	عنوان الدراسة	اسم الباحث	٤
- أثر برنامج التدريب العقلي تأثير إيجابيا فى تطوير النهايات الحركية للناشئين والناشئات أثر برنامج التدريب العقلي فى تطوير مستوى المهارات العقلية والنفسية وخاصة القدرة على الاسترخاء	٣٦ ناشئ وناشئة من نادى الصيد ونادى الشمس	المنهج التجريبي	١٩٩٦	تأثير استخدام التدريب العقلي فى تطوير أداء نهايات الجمل الحركية لدى الناشئين فى رياضة الجمباز .	زكريا سعد (٢٦)	١١
- برنامج التدريب العقلي وبرنامج التدريب العقلي والبدنى ذو فاعلية فى تنمية المهارات العقلية وتحسين مستوى الهبوط بعد الثبات وتطوير عناصر اللياقة البدنية	٦٠ طالبة من الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالقاهرة تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات	المنهج التجريبي	١٩٩٨	تأثير برامج مقترحة بدنية عقلية على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبعض المهارات العقلية وتحسين مستوى الثبات بعد الهبوط على أجهزة الجمباز	أمل عبد الله (١٨)	١٢

تابع جدول ( ١ )

أهم النتائج	العينة	المنهج المستخدم	السنة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
أسفرت النتائج عن وجود دلالة إحصائية بين المجموعة الأولى والثانية لصالح المجموعة الأولى في القياس البعدي . كما وجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة الثانية والثالثة لصالح المجموعة الثانية مما يدل على فاعلية البرنامج قيد الدراسة في زيادة القدرة على الإلتقان والتركيز في عمليات التعلم الحركي	١٢٠ طالب تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات اثنتين تجريبتين والثالث ضابطة	المنهج التجريبي	١٩٩٨	تأثير برنامج تدريبات التصور الذهني البدني على مستوى أداء تعلم السباحة	أحمد مصطفى السويفى ، إيهاب سيد إسماعيل (١٠)
مصاحبة برنامج التصور العقلي للبرنامج التعليمي يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل في مستوى الأداء المهارى وتنمية القدرة على تركيز الإلتباه والقدرة على الاسترخاء	تم تطبيق التجربة على عينة من الطلبة تم توزيعهم على مجموعتين	المنهج التجريبي	١٩٩٩	تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي على تعلم مهارات المبارزة وتطوير تركيز الإلتباه والقدرة على الاسترخاء	محمد وجيه سكر (٦٠)

## ثالث الدراسات الأجنبية

### تابع جدول ( ١ )

أهم النتائج	العينة	المنهج المستخدم	السنة	عنوان الدراسة	اسم الباحث	م
- تحسن مستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية والتي تلقت برنامج التدريب العقلى والقدرة على التخيل عن المجموعة الضابطة فى القياس البعدى .	٢٤ طالبة تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين ١٢ تجريبية ، ١٢ ضابطة	المنهج التجريبى	١٩٨٥	أثر التدريب العقلى على التقدم فى المهارات الحركية	دينس Denis (٧٤)	١
أهمية وفاعلية استراتيجيات التصور العقلى فى تعزيز ورفع مستوى الأداء لدى لاعبي السباحة	١٦ لاعبا من لاعبي السباحة تم تقسيمهم إلى مجموعتين ٨ لاعبين ضابطة ، ٨ لاعبين تجريبية	المنهج التجريبى	١٩٩١	أثر استراتيجيات التصور العقلى على أداء السباحة	كينترز . أر. إف . بريدل . دبليو Kenitzeh R F (٧٩) ( Briddell W )	٢

تابع جدول ( ١ )

أمم النتائج	العينة	المنهج المستخدم	السنة	عنوان الدراسة	اسم الباحث	٢
- أظهرت النتائج تقدم المجموعة الثالثة التي تضمن تدريبها التدريب على التصور العقلي المصاحب لصورة الفيديو مع الاسترخاء مقارنة بالمجموعتين الأولى والثانية مما يفيد أن الجمع بين تلك التدريبات الموضحة	١٨ طفل من لاعبي التنس	المنهج التجريبي	١٩٩٢	أثر التدريب على التصور العقلي على تحسين مستوى الأداء عند الأطفال من ( ٨ - ١١ عاما )	لى . وى . زى وأخرون (٨٠)	٣

تابع جدول ( ١ )

أهم النتائج	العينة	المنهج المستخدم	السنة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
أظهرت النتائج وجود فروق دالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب البدني والعقلي في القياس البعدي	٣٠ غطاس تم تقسيمهم إلى مجموعتين، تم إعطاء تدريب بدني وعقلي للمجموعة التجريبية وبدني فقط للضابطة	المنهج التجريبي	١٩٩٢	أثر التدريب العقلي على مستوى الأداء في رياضة الغطس	٧٥ جروس Grouis
أظهرت النتائج وجود تحسن جوهري في مستوى الأداء وخفض حدة التوتر عند الالعبات بالإضافة على فائدة التدريب العقلي على التركيز على كيفية الأداء المهاري المستمر ليس في مباراة واحدة بل على طول فترة موسم المسابقة .	٦٠ لاعبة كرة سلة	التجريبي باستخدام مجموعة واحدة	١٩٩٣	وضع برنامج للتدريب العقلي للاعبات كرة السلة	Savoy سافوي (٨٨).

تابع جدول ( ١ )

أهم النتائج	العينة	المنهج المستخدم	السنة	عنوان الدراسة	اسم الباحث	٤
- أظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية قضت وقت أطول في ممارسة المهارة عن المجموعة الضابطة - وأن التدريب العقلي يمكن استخدامه في زيادة الدافعية والاستمرارية للتدريب	٣٩ لاعب مبتدا في رياضة الجولف	المنهج التجريبي	١٩٩٤	اثر التدريب العقلي على زيادة الدافعية للتدريب	مارتن وهال Marten (٨١) & Hall	٦
التدريب العقلي يمكن أن يساعد أثناء النشاط الحركي ذو النهايات المفتوحة في بناء نسق معين من الاستجابات يمكن تكراره تلقائياً أثناء التدريب الفعلى .	تم إعطاء برنامج تدريب وبرنامج تدريب عقلي للمجموعة التجريبية وبرنامج تدريب للضابطة	المنهج التجريبي	١٩٩٨	ارتباط الاستجابات العصبية المركزية بالتصور العقلي في تدريبات الكرة الطائرة	ريو وآخرون (٨٦) Roure .	٧

## - التعليق على الدراسات المشابه :

### أولا الدراسات المرتبطة برياضة الكاراتيه :

#### - بالنسبة للمدف

يتضح من الدراسات المرتبطة برياضة الكاراتيه أن البعض منها هدف إلى تنمية بعض الصفات البدنية وأثرها على مستوى الأداء المهارى كدراسة وجيه شمندی (١٩٨٥) (٦٦) ودراسة أحمد إبراهيم (١٩٩١)(٦) ودراسة عماد السرسى (١٩٩٥)(٣٦) ودراسة أيمن محروس (١٩٩٦)(١٩) ودراسة محمد سعد (١٩٩٩) (٥٥) ودراسة عماد السرسى (٢٠٠١)(٣٧).

، ومنها ما استهدفت تصميم برامج تدريبية والتعرف على تأثيرها على نتائج المباريات كدراسة جمال أبو شادى (١٩٩١)(٢٣) ودراسة شريف العوضى (١٩٩٤)(٣٠) ودراسة وجيه شمندی (١٩٩٤)(٦٧) ودراسة عمر لبيب (١٩٩٧) (٣٨) ودراسة علاء حلويش (١٩٩٧)(٣٥) ودراسة وائل فوزى (١٩٩٨) (٦٥) .

ومنها ما استهدفت التعرف على أكثر الأساليب الهجومية استخداما كدراسة أحمد محمود إبراهيم ، محمد جابر بريقع (١٩٩١) (٧) ، ومنها ما استخدم التحليل البيوميكانيكى والكهربى كدراسة شريف العوضى (١٩٨٩) (٢٩) ودراسة عمرو حلويش(٢٠٠٢)(٤١).

#### - بالنسبة للمنهج المستخدم

اختلفت الدراسات المرتبطة برياضة الكاراتيه من حيث المنهج المستخدم فمنها ما استخدمت المنهج التجريبي كدراسة وجيه شمندی (١٩٨٥) (٦٦) ودراسة جمال أبو شادى (١٩٩١)(٢٣) ودراسة أحمد إبراهيم (١٩٩١)(٦) ودراسة شريف العوضى (١٩٩٤)(٣٠) ودراسة عماد السرسى (١٩٩٥)(٣٦) ودراسة أيمن محروس (١٩٩٦) (١٩) ودراسة علاء حلويش (١٩٩٧) (٣٥) ودراسة عمر لبيب (١٩٩٧)(٣٨) ودراسة وائل فوزى (١٩٩٨) (٦٥) ودراسة عماد السرسى (٢٠٠١) (٣٧) .

ومنها ما استخدمت المنهج الوصفي كدراسة شريف العوضى (١٩٨٩)(٢٩) ودراسة أحمد إبراهيم ، محمد بريقع (١٩٩١)(٧) ودراسة محمد لطفى ، وجيه شمندى (١٩٩٥)(٥٨) ودراسة عمرو حلويش (٢٠٠٢)(٤١).

#### - من حيث العينة

اختلفت الدراسات المرتبطة برياضة الكاراتيه فى حجم العينة فمنها ما اشملت على ٤٠ لاعب كدراسة أحمد إبراهيم (١٩٩١)(٦) ودراسة أيمن محروس (١٩٩٦)(١٩) ودراسة وائل فوزى (١٩٩٨)(٦٥) ودراسة محمد سعد (١٩٩٩) (٥٥) ، ومنها ما استخدم ٣٠ لاعب كدراسة وجيه شمندى (١٩٨٥) (٦٦) ودراسة محمد لطفى ، وجيه شمندى (١٩٩٥) (٥٨) ودراسة عماد السرسى (١٩٩٥) (٣٦) .

#### ثانياً التعليق على الدراسات المرتبطة بالتصور العقلى :

##### - من حيث الهدف :

يضح من الدراسات المرتبطة بالتصور العقلى أن البعض منها هدف إلى التعرف على تأثير التصور العقلى ومستوى الأداء كدراسة ماجدة إسماعيل ، محمد العربى (١٩٨٣)

(٤٢) ودراسة حلمى الجمل ، على عبيد (١٩٨٧)(٢٥) ودراسة نادية عبد القادر (١٩٨٧)(٦٣) ودراسة كينثيرز. آر . إف بريدل . دبليو (١٩٩١)(٧٩) Kenitzez R F .Briddell W ، ودراسة عبد العزيز عبد المجيد (١٩٩٢) (٣٣) ودراسة لى . وى . زى (١٩٩٢) (٧٩) Li . wei . Z ودراسة حامد الكومى (١٩٩٣) (٢٤) ودراسة ايمن محمود (١٩٩٤) (٢٠) ودراسة محروس قنديل ، نادر مرجان (١٩٩٤) (٤٤) ودراسة مارتن وهال (١٩٩٤) (٨١) Marten &Hall ودراسة زكريا سعد (١٩٩٦) (٢٦) ودراسة أمل عبد الله (١٩٩٨) (١٨) .

ومنها ما استهدف التعرف على فاعلية برامج التصور العقلى ومستوى الأداء المهارى كدراسة أحمد السويفى (١٩٨٢)(٨) ودراسة ماجدة إسماعيل ومحمد العربى (١٩٨٣)(٤٢) ودراسة بسمة شريف (١٩٩٦)(٢١) ودراسة ريور وآخرون(١٩٩٨)

( ٨٦ ) Roure ,RE ومنها ما استهدف التعرف على العلاقة بين التصور العقلي ورفع مستوى الأداء المهارى كدراسة محمد العربى (١٩٨٢)(٤٧) ودراسة سامية فرغلى (١٩٨٤) (٢٨) ودراسة جروس (١٩٩٢) (٧٥) Grouis ودراسة سافوى ( ١٩٩٣ ) ( ٨٨ ) . Savoy . C

### - من حيث العينة

اختلفت الدراسات المرتبطة بالتصور العقلي وذلك طبقا للهدف المراد تحقيقه فمنها ما اشتمل على لاعبين ولاعبات وبمختلف مراحلهم السنوية كدراسة أحمد السويفى (١٩٨٢) ( ٨ ) ودراسة محمد العربى (١٩٨٢) ( ٤٧ ) ودراسة حلمى الجمل ،على عبيد (١٩٨٧) ( ٢٥ ) ودراسة كيتترز . آر . إف . بريدل . دبليو (١٩٩١)( Kenitzeh R F .Briddell W(٧٩ ودراسة جروس (١٩٩٢) (٧٤) Groups ودراسة حامد الكومى (١٩٩٣) ( ٢٤ ) ودراسة سافوى (١٩٩٣) ( ٨٨ ) Savoy . C ودراسة أيمن محمود (١٩٩٤) ( ٢٠ ) ودراسة مارتن وهال (١٩٩٤) ( ٨١ ) Marten &Hal ودراسة زكريا سعد (١٩٩٦) ( ٢٦ ) ودراسة ريور (١٩٩٨)( ٨٦ ) . Roure ,RE

ومنها ما استخدم طلبة وطالبات بمختلف مراحلهم السنوية كدراسة ماجدة إسماعيل ، محمد العربى (١٩٨٣)(٤٢) ودراسة سامية فرغلى (١٩٨٤)(٢٨) ودراسة نادية عبد القادر (١٩٨٧)(٦٣) ودراسة عبد العزيز عبد المجيد (١٩٩٢)(٣٣) ودراسة محروس قنديل ، نادر مرجان (١٩٩٤)(٤٤) ودراسة بسمة شريف (١٩٩٦)(٢١) ودراسة أمل عبد الله (١٩٩٨) ( ١٨ ) .

### - من حيث المنهج المستخدم

اختلفت الدراسات المرتبطة بالتصور العقلي فى استخدامها للمنهج وذلك طبقا لهدف الدراسة فمنها ما استخدم المنهج التجريبي كدراسة أحمد السويفى (١٩٨٢) ( ٨ ) ودراسة ماجدة إسماعيل ،محمد العربى (١٩٨٣) ( ٤٢ ) ودراسة حلمى الجمل ، على عبيد (١٩٨٧)(٢٥) ودراسة نادية عبد القادر (١٩٨٧)(٦٣) ودراسة دينس (١٩٨٥) (٧٤)

Denis ودراسة كيتترز . أر. إف . ريدل . دبليو (١٩٩١)(٧٩) Kenitzeh R F  
Briddell W. ودراسة جروس ( ١٩٩٢ ) ( ٧٥ ) Grouis ودراسة حامد الكومي  
(١٩٩٣) ( ٢٤ ) ودراسة سافوى (١٩٩٣) ( ٨٨ ) Savoy . C ودراسة محروس  
قنديل ، نادر مرجان (١٩٩٤) ( ٤٤ ) ودراسة بسمة شريف (١٩٩٦) ( ٢١ ) ودراسة  
أمل عبد الله (١٩٩٨) ( ١٨ ) ودراسة ريبور وآخرون (١٩٩٨) ( ٨٦ ) Roure ,RE .  
ومنها ما استخدمت المنهج المسحى كدراسة محمد العربى (١٩٨٢) ( ٤٧ )  
ودراسة سامية فرغلى (١٩٨٤) ( ٢٨ ) .

### - من حيث النتائج

اتفقت جميع الدراسات المرتبطة بالتصور العقلى على التأثير الايجابى للتصور  
العقلى على رفع مستوى الأداء فى المهارات الحركية كدراسة محمد العربى (١٩٨٢)  
(٤٧) ودراسة ماجدة إسماعيل ،محمد العربى (١٩٨٣)(٤٢) ودراسة سامية فرغلى  
(١٩٨٤) ( ٢٨ ) ودراسة نادية عبد القادر (١٩٨٧) ( ٦٣ ) ودراسة جروس ( ١٩٩٢ )  
( ٧٥ ) Grouis ودراسة سافوى (١٩٩٣) ( ٨٨ ) C Savoy . C ودراسة أيمن  
محمود (١٩٩٤) ( ٢٠ ) ودراسة بسمة شريف (١٩٩٦) ( ٢١ ) ودراسة زكريا سعد  
(١٩٩٦) ( ٢٦ ) ودراسة أمل عبد الله (١٩٩٨) ( ١٨ ) ودراسة ريبور (١٩٩٨)  
( ٨٦ ) Roure ,RE .

كما اتفقت باقى الدراسات على التأثير الايجابى للتصور العقلى فى مستوى  
القدرات النفسية كدراسة أحمد السويفى (١٩٨٢) ( ٨ ) ودراسة حلمى الجمل ،على  
عبيد(١٩٨٧) ( ٢٥ ) ودراسة حامد الكومي (١٩٩٣) ( ٢٤ ) ودراسة مارتن وهال  
(١٩٩٤) ( ٨١ ) Marten &Hall .

## مدى الاستفادة من الدراسات السابقة

### أولاً : عينة البحث

أشارت الدراسات المشابهة إلى أهمية تجانس العينة وقد وجدت الباحثة أن (٢٠) لاعب عدد مناسب لإتمام إجراءات البحث .

### ثانياً : اختيار عينة البحث

اختارت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابط والمناسبة لطبيعة البحث .

### ثالثاً : الأدوات

استخدمت كل دراسة الأدوات التي تناسب مع طبيعتها مما ساعد الباحثة على استخدام الأدوات التي تناسب البحث .

### رابعاً : البرنامج

استفادت الباحثة من الدراسات النظرية والمشابهة بالأسس العامة لوضع برنامج التصور العقلي وتحديد الفترة الزمنية للبرنامج (٣ شهور) وتحديد عدد مرات التدريب في الأسبوع (٦ مرات) وتحديد زمن الوحدة التدريبية من (١٠ - ٢٠) دقيقة .

### خامساً : المعالجات الإحصائية

استفادت الباحثة من الدراسات المشابهة في تحديد أفضل أسلوب احصائي يتناسب مع طبيعة البحث .