

مراجع البحث

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أبو العلا عب، د الفتاح : إنتقاء الموهوبين فى المجال الرياضى عالم ، أحمد عمر الروس ، الكتب ، القاهرة ، ١٩٨٦ .
- ٢- أحمد أمين فوزى : علم نفس الرياضى مبادئه وتطبيقاته ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ١٩٩٥
- ٣- أحمد عزت راجع : أصول علم النفس ، الطبعة الثانية ، دار المعارف القاهرة ، ١٩٨٥
- ٤- أحمد محمد بهاء الدين : شوتوكان كاراتيه كاتا (الجزء الأول) ، ١٩٩٤
- ٥- أحمد محمود إبراهيم : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية ، رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥
- ٦- _____ : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات لناشئ الكاراتيه سن ١٠ - ١٢ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١
- ٧- أحمد محمود إبراهيم ، محمد جابر بريقع : التعرف على التحليل الكيفى والكمى لبعض الأساليب الهجومية للاعبى الكاراتيه خلال البطولات الدولية عام ١٩٩١
- ٨- أحمد مصطفى السويفى : تأثير برنامج الاسترخاء على بعض المتغيرات النفس جسمية ومستوى الأداء لدى الرياضيين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢
- ٩- _____ : الاسترخاء والتدريب الذاتى ،

- ١٠- أحمد مصطفى السويفى ، : برنامج مقترح للتصور الذهنى و البدنى على
أيهاب سيد إسماعيل
تعلم سباحتى الحرة و الظهر ، المؤتمر
العلمى الدولى ، الرياضة المصرية
والعربية نحو أفاق العالمية ، ابريل ١٩٩٨
المجلد الثانى بالقاهرة
- ١١- أسامة أحمد شعبان : تأثير برنامج للتدريب العقلى على مستوى أداء
بعض المهارات الحركية للجودو ، رسالة
ماجستير غير منشورة ، جامعة طنطا ،
١٩٩٨
- ١٢- أسامة كامل راتب : دوافع التفوق فى النشاط الرياضى ، دار الفكر
العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠
- ١٣- _____ : علم نفس الرياضة المفاهيم ، تطبيقات ، دار
الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٥
- ١٤- _____ : تدريب المهارات النفسية .تطبيقات فى المجال
الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،
٢٠٠٠
- ١٥- أسعد سرور : تعلم الكاراتيه ودافع عن نفسك ، دار مكتبة
الهلال ، ١٩٩٤
- ١٦- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى ، الجزء الأول ،
دار بور سعيد للطباعة ، بدون
- ١٧- السيد العراقى : برنامج للتدريب العقلى المدعم بالفيديو وأثره
على تحسن مستوى أداء بعض الحركات
المرتبطة بالمهارات الأساسية فى المصارعة
رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة
الزقازيق ، ١٩٩٧

- ١٨- أمل محمود عبد الله : تأثير برامج مقترحة بدنية عقلية على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبعض المهارات العقلية وتحسين مستوى الثبات بعد الهبوط على أجهزة الجمباز ، كلية التربية الرياضية للبنات الجزيرة ، ١٩٩٩
- ١٩- أيمن محروس سيد : تأثير استخدام جمل خطية على مستوى الأداء المهاري للناشئين في الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان ، ١٩٩٦
- ٢٠- أيمن محمود عبد الرحمن : تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء للناشئين في رياضة المصارعة بمحافظة المنيا
- ٢١- بسمة شريف حيدر : فاعلية برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء المهاري باستخدام الطوق ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٩٦
- ٢٢- جمال عبد الحليم الجمل : دراسة استخدام بعض أساليب التعلم لتطوير الأداء الفني لسباحة الدولفين ن رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥
- ٢٣- جمال عبد العزيز أبو شادي : تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة الخاصة على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة المنيا ، ١٩٩١

- ٢٤- حامد محمد الكومى : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على مستوى أداء الرمية الجزائىة لناشئ كرة اليد رسالة ماجىستير غير منشورة كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣ م
- ٢٥- حلمى لطفى الجمى ، على محمود عبىد : فاعلىة الاسترخاء العضلى وخفض عتبة الحساسىة على نتائج متسابقى المسافات القصىرة فى ألعاب القوى المؤتمر الأول لتطور علوم الرياضة ، المجلد الأول ، جامعة المنىا ، ١٩٨٧
- ٢٦- زكرىا محمد سعد : تأثير استخدام التدريب العقلى فى تطوير نهاىات الحركىة لدى الناشئىن فى رياضة الجمباز ، رسالة ماجىستير.كلية التربية الرياضية للبنىن بالهرم ، ١٩٩٦
- ٢٧- سامح الشبراوى سلامة : تأثير تنمية بعض الادراكات الحس حركىة على مستوى أداء الكاتا فى الكاراتىه ، رسالة ماجىستير غير منشورة ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٨
- ٢٨- سامىة فرغلى منصور : القدرة على التصور المكانى وبعض القدرات التوافقىة وعلاقتها بمستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن والحركات الأرضىة ، مؤتمر الرياضة للجميع ، المجلد الرابع ، القايرة ، ١٩٨٤

- ٢٩- شريف عبد القادر العوضى : تحليل لبعض المهارات الهجومية لدى العالية المستويات كأساس لوضع برنامج مقترح للتدريب على هذه المهارات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة المنيا ، ١٩٨٩
- ٣٠- _____ : تأثير برنامج تدريبي موجه على المستوى الفني للاعبى منتخب الناشئين فى الكاراتيه ، مجلة علوم الرياضة كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد السادس ، العدد الخامس ، مارس ١٩٩٤
- ٣١- صالح عبد الله العريض : فنون الدفاع عن النفس ، الجزء الأول ، الرياض ، ١٩٨٦
- ٣٢- عباس الرملى ، محمد شحاتة : اللياقة والصحة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩١
- ٣٣- عبد العزيز عبد المجيد محمد : التصور البصرى المكانى ومستوى الأداء فى الوثب العالى ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد الحادى عشر العدد ٢١ - ٢٢ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٢
- ٣٤- عبد المنعم فرج ، مراد عاصم : قانون الإتحاد الدولى للكاراتيه ، دار أخبار اليوم ، ١٩٩٥
- ٣٥- علاء محمد حلويش : برنامج تدريبي وتأثيره على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه ن رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٧

- ٣٦- عماد عبد الفتاح السرسى : تأثير برنامج مقترح فى تنمية سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥
- ٣٧- _____ : تأثير برنامج فى تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١ .
- ٣٨- عمر محمد لبيب : تأثير برنامج تدريبى مقترح للتوقيت الهجومى على نتائج مباريات الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٧
- ٣٩- عمرو عبد الرازق : تأثير الترامبولين والتصور العقلى على رفع مستوى أداء بعض النهايات الحركية على عارضة التوازن لناشئات الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١
- ٤٠- عمرو عبد العظيم إبراهيم : دراسة تحليلية للأساليب الفنية للكاتا كأساس لوضع برنامج تدريبى لرفع مستوى الأداء لناشئى رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣
- ٤١- عمرو محمد حلويش : برنامج لتحسين إنتاجية اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة والقصيرة فى ضوء الخصائص الكينماتيكية للاعبي الكاراتيه ،

- رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٢
- ٤٢- ماجدة محمد إسماعيل ، محمد : أثر برنامج للتدريب العقلي على مستوى
العربي شمعون
الأداء على جهاز حصان القفز فى رياضة
الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية ،
صحيفة التربية السنة الرابعة والثلاثون ،
جامعة حلوان ، العدد الرابع ، ١٩٨٣
- ٤٣- مجدى فاروق سيد : الكاراتيه علم وفن وفلسفة ، جهاد للنشر
والتوزيع، القاهرة ، ١٩٩٦
- ٤٤- محروس قنديل ، نادر مرجان : أثر التدريب العقلي بالاستفادة من التغذية
المرتدة الحسية الذاتية على سرعة التعلم
ومستوى الأداء فى رياضة الجمباز ، مجلة
بحوث ودراسات التربية البدنية والرياضية
، الإسكندرية ، العدد السابع ، ١٩٩٤
- ٤٥- محمد السعيد عبد اللطيف : شوتو كان كاراتيه من الحزام الأبيض إلى
الأسود ١٩٩٨
- ٤٦- شوتو كان كاتا ، القاهرة ، ٢٠٠١
- ٤٧- محمد العربي شمعون : التصور الحركى وعلاقتة بمستوى الأداء فى
رياضة الجمباز لدى لاعبي جمهورية مصر
العربية ، كلية التربية الفنية ، جامعة حلوان ،
المجلد الرابع ، القاهرة ، ١٩٨٢
- ٤٨- علم النفس الرياضى والقياس النفسى ، مركز
الكتاب للنشر الطبعة الأولى ، القاهرة ،
١٩٩٩
- ٤٩- التدريب العقلي فى المجال الرياضى ، الطبعة
الثانية ، دار الفكر العربى ن القاهرة، ٢٠٠١

- ٥٠- محمد العربى شمعون ، : التدريب العقلى فى التنس الطبعة الأولى ،
عبد النبى الجمال
القاهرة، دار الفكر العربى ، ١٩٩٦
- ٥١- محمد جابر بريقع ، : التحليل الكيفى والكمى لبعض الأساليب
أحمد محمود إبراهيم
الهجومية للاعبى الكاراتيه
خلال البطولات الدولية إنتاج علمى،
نظريات وتطبيقات، العدد الثانى عشر ،
كلية التربية الرياضية، الإسكندرية ،
١٩٩٢
- ٥٢- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، دار الفكر العربى
، الطبعة الثانية ، القاهرة ، ١٩٩١
- ٥٣- محمد حسن علاوى : علم نفس المدرب والتدريب الرياضى ،
الطبعة الأولى ، دار المعارف ، القاهرة ،
١٩٩٨
- ٥٤- _____ : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ،
دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٢
- ٥٥- محمد سعد على : أثر تطوير بعض القدرات الحركية
الخاصة على فاعلية الأداء المهارى
لركلات لاعبى الكاراتيه ناشئين سن ١٢
- ١٣ سنة ، رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
الإسكندرية ، ١٩٩٩
- ٥٦- محمد عبد الغنى عثمان : التعلم الحركى والتدريب ، طبعة أولى ،
دار القلم الكويت ، ١٩٩٤
- ٥٧- محمد لطفى طه : الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين جامعة
حلوان، القاهرة ، ٢٠٠٢

- ٥٨- محمد لطفى ، وجيه شمندى : دراسة خصائص بعض المتطلبات النفسية المميزة لأبطال العالم فى رياضة الكاراتيه (١٩٩٤) المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، العدد الثانى والعشرون ، ١٩٩٥
- ٥٩- محمد مرسال أرباب : المبادئ الأساسية فى رياضة الكاراتيه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠١ ،
- ٦٠- محمد وجيه سكر : تأثير برنامج مقترح للتصور العقلى على تعلم مهارات المبارزة وتطوير تركيز الانتباه والقدرة على الاسترخاء ، المؤتمر الحادى عشر التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩
- ٦١- محمود عبد الفتاح عنان ، مصطفى حسيــــــــــــن : مقدمه فى علم النفس الرياضية ، مركز الكتاب للنشر الطبعة الثانية ٢٠٠١
- ٦٢- منير جرجس ، جميل حنا : فنون الكاراتيه ، الجزء الثالث ، دار الجيل للطباعة ، القاهرة ، ١٩٧٤
- ٦٣- نادية عبد القادر أحمد : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على رفع مستوى الأداء على عارضة التوازن فى رياضة الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧

- ٦٤- نجلاء فتحى مهدى : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على تطوير الإيقاع الحركى ومستوى الداء فى التمرينات الفنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧
- ٦٥- وائل فوزى إبراهيم : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المتغيرات النفس حركية على نتائج المباريات لناشئ الكاراتيه مرحلة من ٩ - ١١ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨
- ٦٦- وجيهه أحمد شمندى : اثر استخدام التمرينات الخاصة لتنمية القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة فى مهارة الضربة المستقيمة الجانبية للاعبى الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥
- ٦٧- _____ : دراسة بعض الخصائص النفسية لدى لاعبى المستوى العالى فى رياضة الكاراتيه وعلاقتها بنتائج المباريات ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية البدنية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، العدد ٢١ ، أكتوبر ١٩٩٤

- ٦٨- : _____ الكراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق
دار الكتب للنشر ، ١٩٩٥
- ٦٩- : _____ إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة (النظرية
والتطبيق) دار الكتب ، القاهرة ، ٢٠٠٢
- ٧٠- ياسر أحمد عيسى : اثر استخدام وسيلة مقترحة لتغذية رجعية
على مستوى أداء الكاتا لناشئ الكاراتيه
(١١-١٢) سنه رساله ماجستير غير
منشورة ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨
اثر استخدام وسيلة مقترحة لتغذية رجعية
على مستوى أداء الكاتا لناشئ الكاراتيه
(١١-١٢) سنه رساله ماجستير غير
منشورة ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨

- ثانيا المراجع الأجنبية :

- 71 - **Bob, poynton & Andrews** : **The guide to better karate pan book , London , 1998**
- 72 - **Dan Bradly** : **Step by Step karate Skills , hamlyn Company , Hong Kong , 1981**
- 73 - **David E- Marten – Peter** : **Training Distance runners Adivision of Human kinetics publishers Inc , U.S.A , 1991**
- 74 - **Denis , M** : **Mental practive and Imagery Ability candian Hournal of Applied sport science vol , 10 , 1985**
- 75 - **Graoios , G** : **The effect of mental training on diving performance International journal of sport psychology , vol .23 , 1992**
- 76 - **Heil ,J** : **The Role of Imagery In sports as training tool and as a mod of the ought Paper presented at the world congree in\ Sport psychology , 1998**
- 77 - **Harris .D –robinson** : **: The effect of skill level on E M G activity during internal and external imagery Journal of sport psychology , 1986**
- 78 - **Janice , M** : **Effects of mental imagery on serving accuracy of male high school volley ball players , southern connect cut , state , university , 1992**

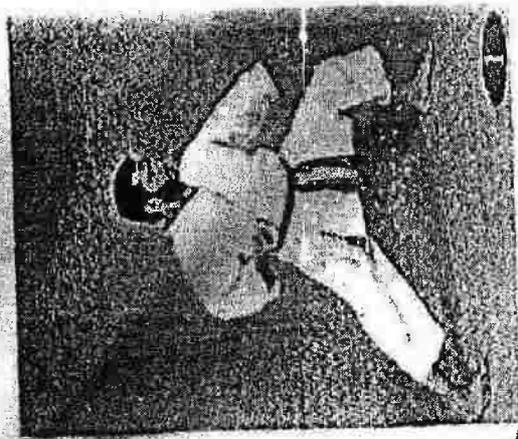
- 79– Kenitzeh . R .F , Bridell : efficacy of mental rehears of motor skills journal of sport psychology of sport , psychology vol .4 , No . 1 , 1991
- 80 – Li – Wei –Z : The effect of mental training on peidormance enhancement will 7 -10 years old children , journal of sport psychology , 1992
- 81 – Marten ,k &Hall : : the effects of mental Training on in trance motivation , journal of sport exercise , psychology b, Vol .16 , 1994
- 82 – Mclatchie , creg : Skillful Karate Blakec (publishers) limited , 1993
- 83– Nakayama : Best Karate , Fundamental ,Vol 8 , Kondansha , International co . New Youk , 1981
- 84- Nakayama : Best Karate Vol 5 , kodansha , International LTD .Tokyo . New York & San Francisco , 1981
- 85– Nash , IB : You Must Relax but how , Journal of health and physical education , Vol ,16 No2 , 1982
- 86 – Roure , R , Et , All : : Autonomic nervous system responses correlate with mental rehearsal in volley ball training E U R J .Appi , 1998

- 87 – Rubinger , A.R** : **Physical education Advanced Test . zed Arco ,New York ,1976**
- 88 – Savoy , c** : **A yearly mental training program for a college basket ball player , sport . sychologist 1993**
- 89 – Steven Graig** : **The effects of mental practice procedure on motor skill performance , Diss abstract , vol 46 , 1985**
- 90 – Tommy Moriss** : **The complete course karate , the bowed eanpres itd and cuinness buper atives , 1987**

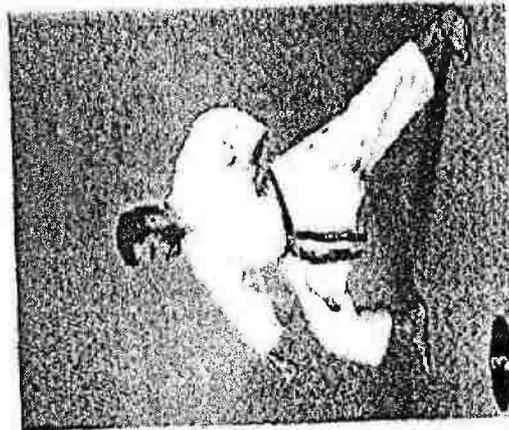
المرفقات

- مرفق (١) الكاتات المستخدمة في البحث .
- مرفق (٢) استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري للكاتا .
- مرفق (٣) أسماء السادة المحكمين الذين تم الاستعانة بهم .
- مرفق (٤) استمارة القدرة على الاسترخاء .
- مرفق (٥) اختبار الذكاء المصور .
- مرفق (٦) مقياس القدرة على التصور العقلي .
- مرفق (٧) البرنامج المقترح للتصور العقلي .

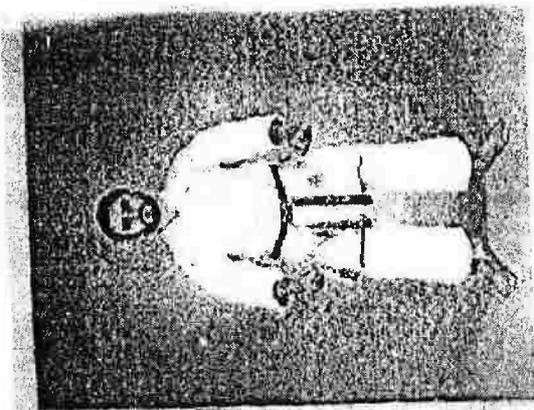
مرفق (١) الكاتات المستخدمة في البحث



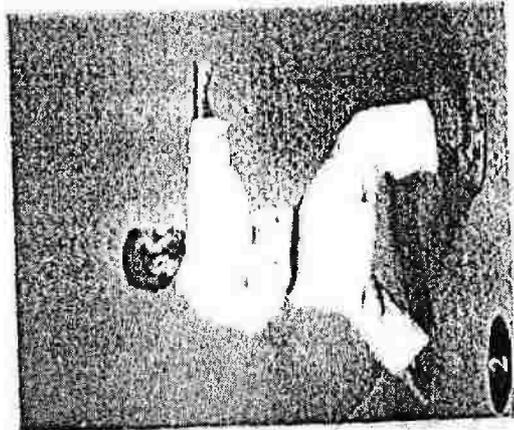
جيدان يراي (F)
(سوار)



جيدان يراي (F)
(عسكاري)



وضع الإستعداد (F)
(سوار)

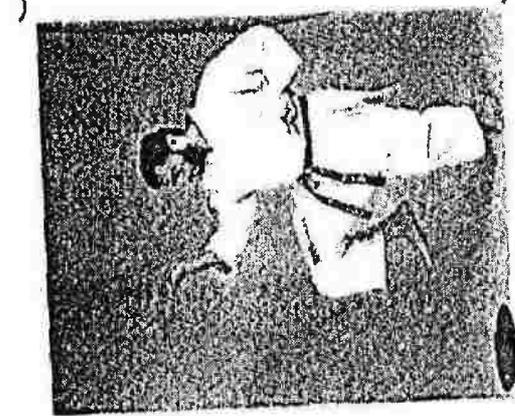


أوى زوكسى (F)
(سوار)

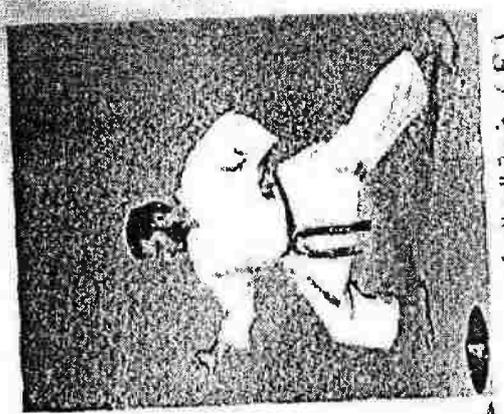


نقطة السوار

دوران للحرف

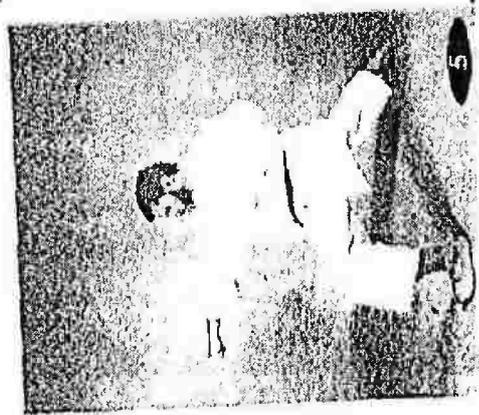


مستحب آید الیمنی



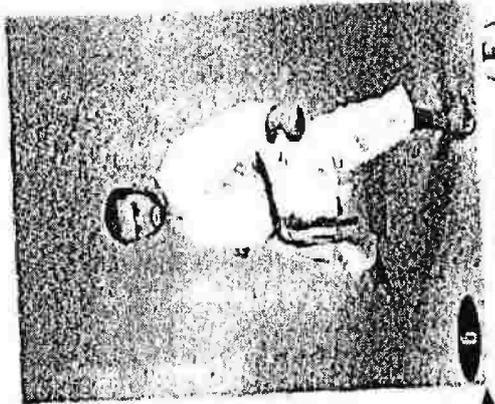
ظریع الید الیمنی (F)

(کتسوی)



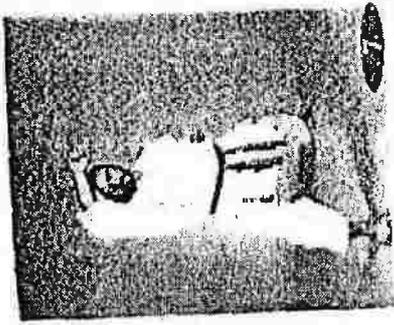
اوی زوکسی (F)

(یسار)



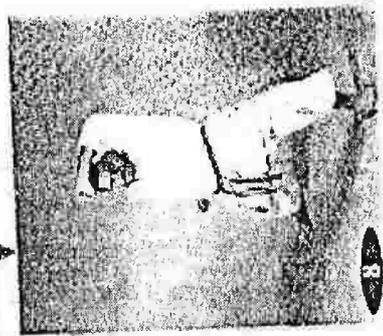
چنان برای (F)

(یسار)



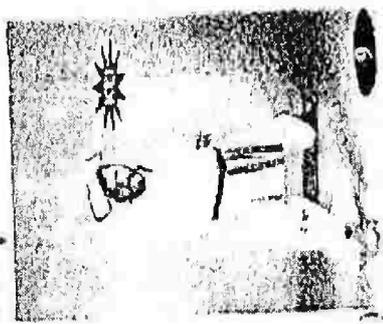
(F)

آجسی اوکسی (F)



(F)

آجسی اوکسی (F)

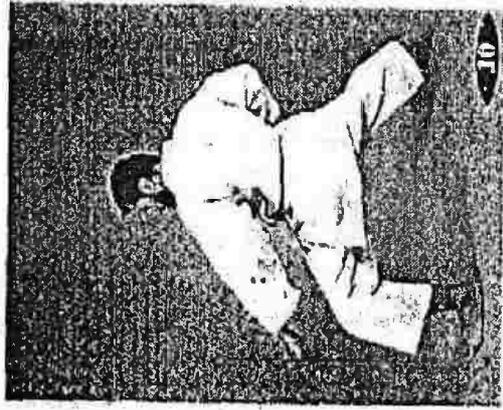


(F)

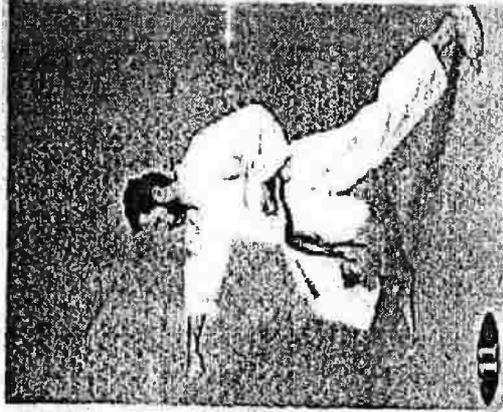
آجسی اوکسی (F)

شوروان بنیاد الیسار

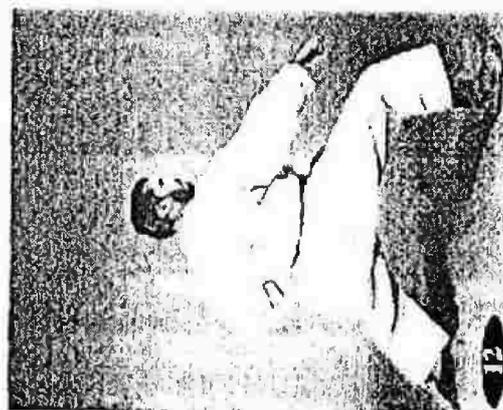




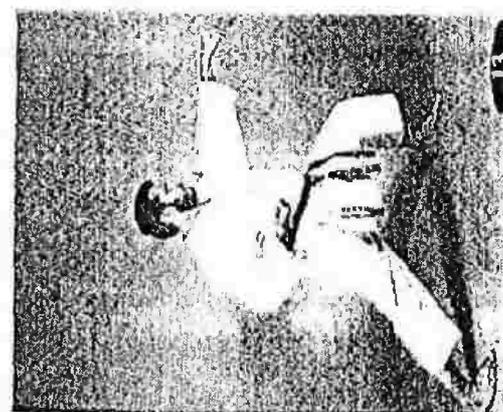
10 (F) جیهان بیری (بیمار)



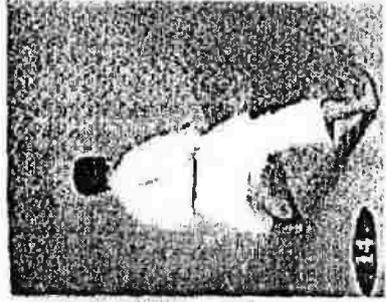
11 (F) اوی زوکی (بیمار)



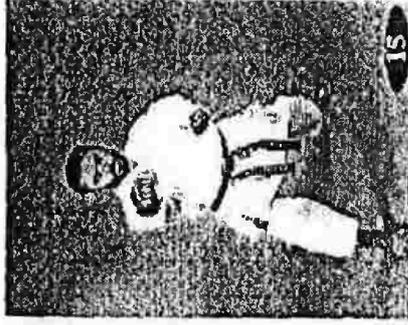
12 (F) جیهان بیری (بیمار)



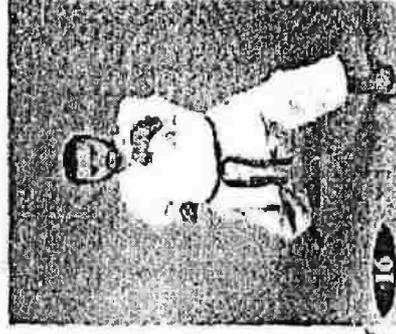
13 (F) اوی زوکی (بیمار)



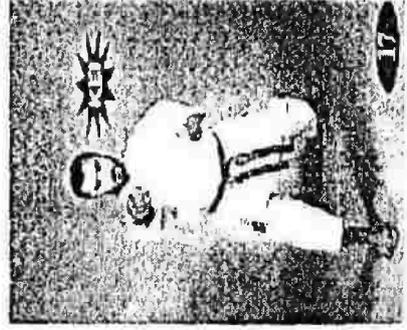
14 (F) جیهان بیری (بیمار)



15 (F) اوی زوکی (بیمار)



16 (F) اوی زوکی (بیمار)

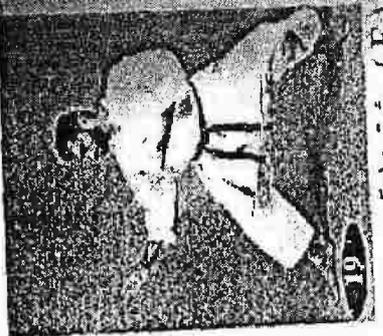
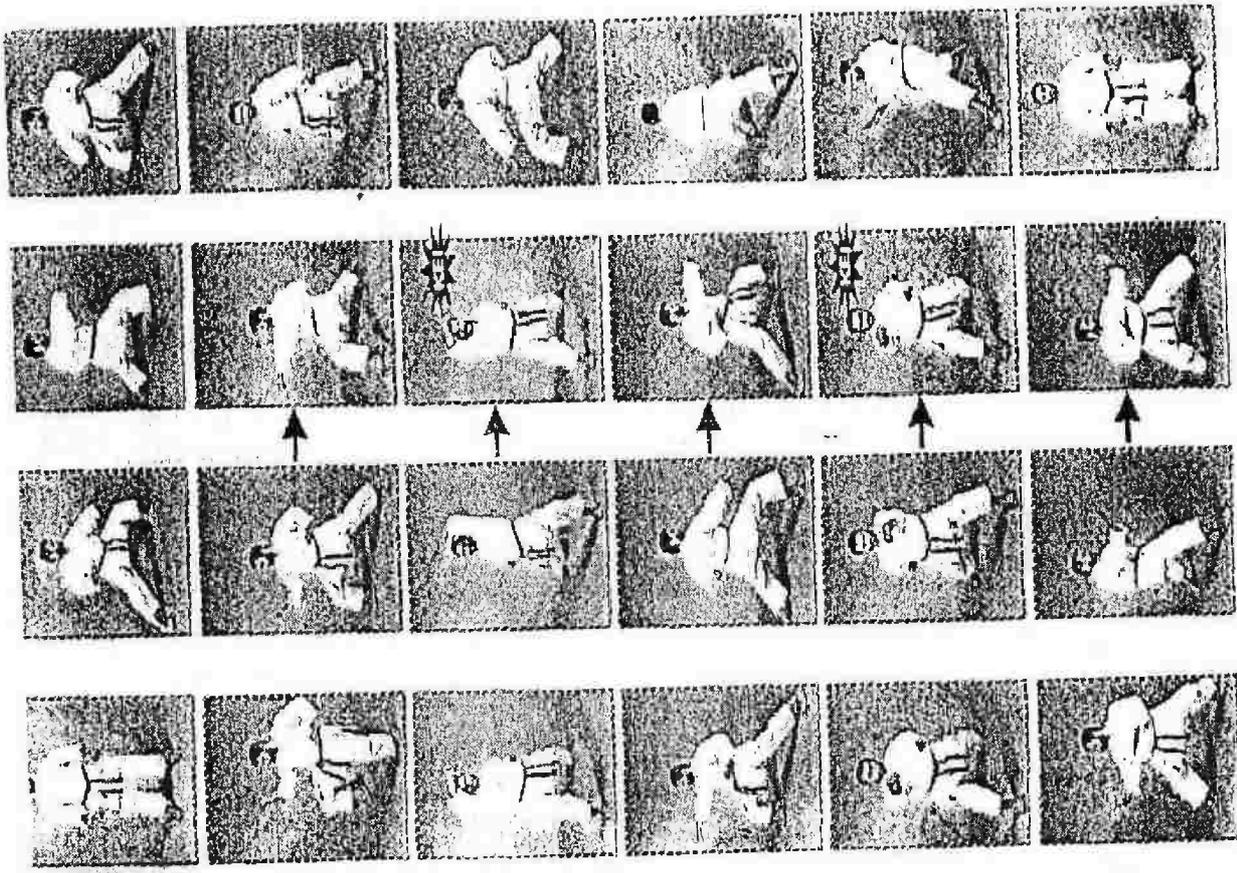


17 (F) اوی زوکی (بیمار)

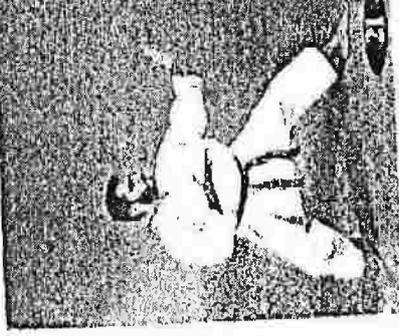
السلامت عسر
مطر امامی

الدوران جهة اليسار (F) ←

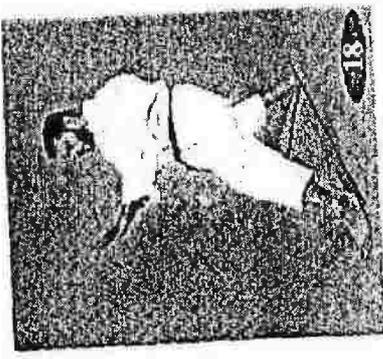
الدوران جهة اليمين ←



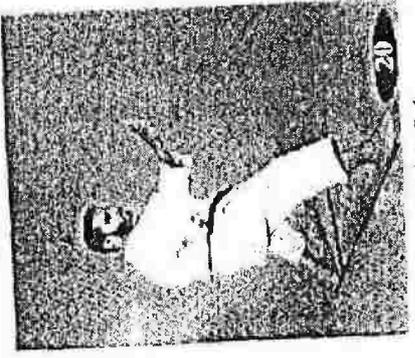
19 شترو اوکسی (F)
(تیسرا)
بزاویہ ۴۵ درجہ



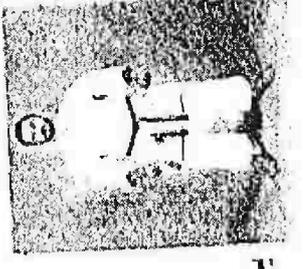
21 شترو اوکسی (F)
(پہلا)
بزاویہ ۴۵ درجہ



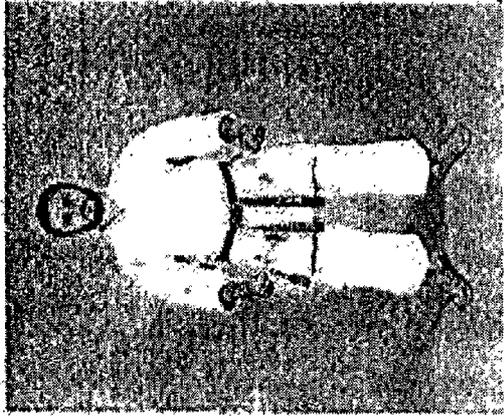
18 شترو اوکسی (F)
(پہلا)
علیٰ خط مستقیم



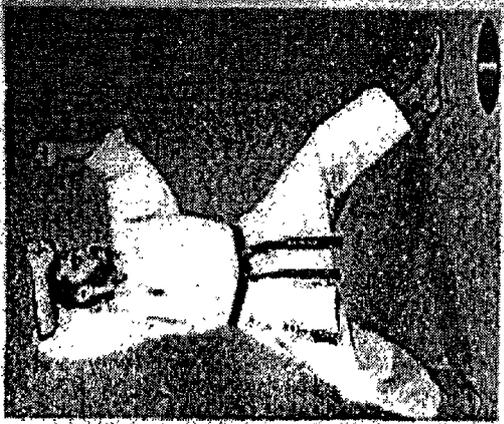
20 شترو اوکسی (F)
(تیسرا)
علیٰ خط مستقیم



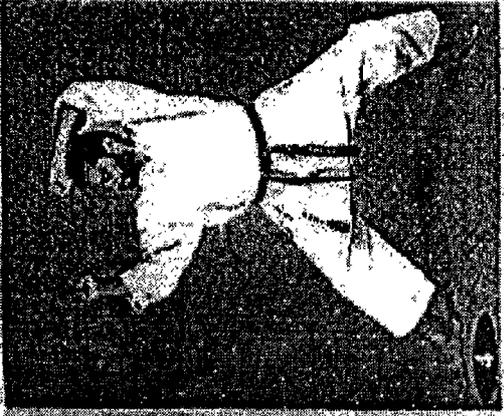
بیانیہ



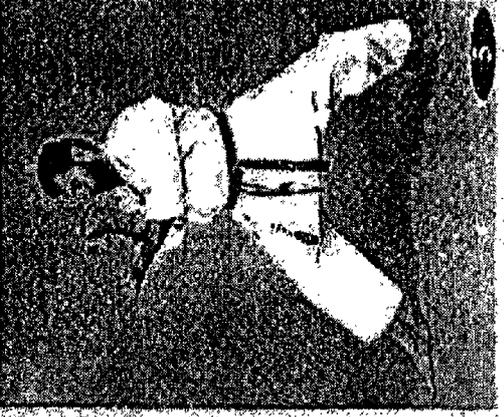
هاتشيهي والتشي
يسوي



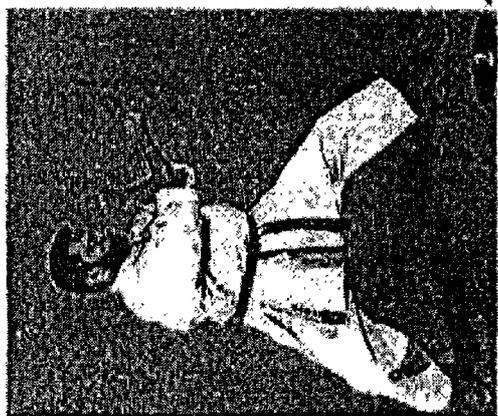
مطاع مزدوج لاعلى
جهة اليسار



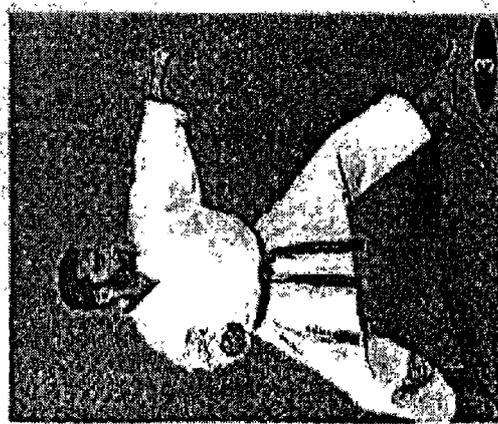
مطاع مزدوج لاعلى
جهة اليمين



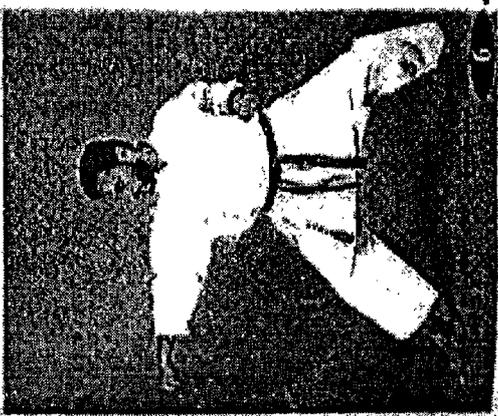
كسر لزراع النضم
(F)



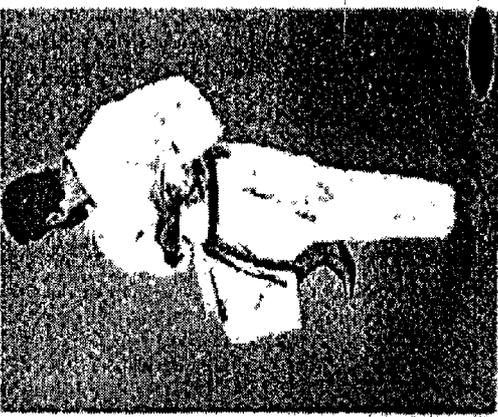
كسر لزراع النضم
(F)



تيفتسوي
(F)



مخرية للجانب باليد اليمنى
(F)

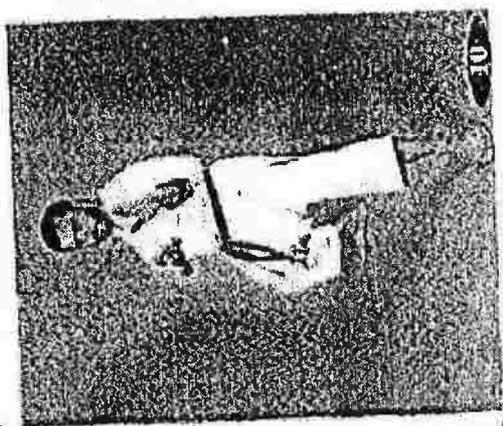


لم الزاوية مع اليد اليسرى
(S)

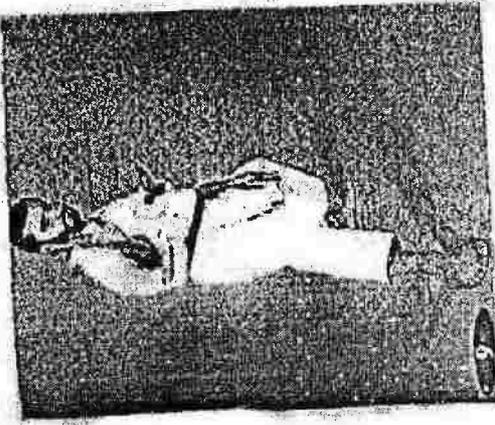
شروط اداء زوكي



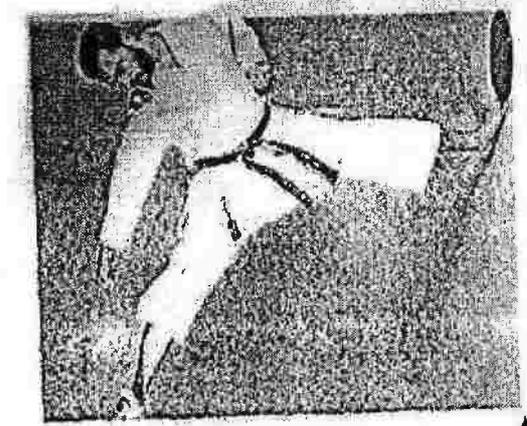
(10)



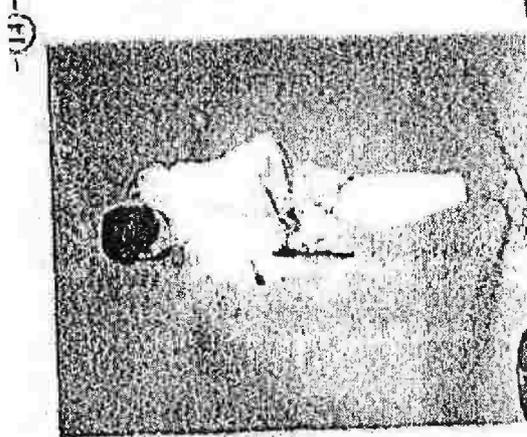
شتر اوکسی (F)



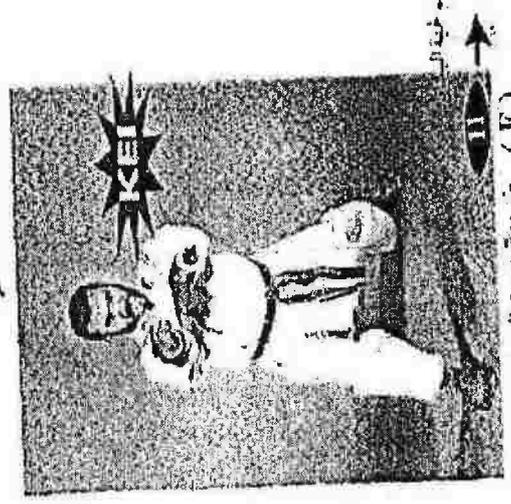
شتر اوکسی (F)



منظر امامي نفس الحركة



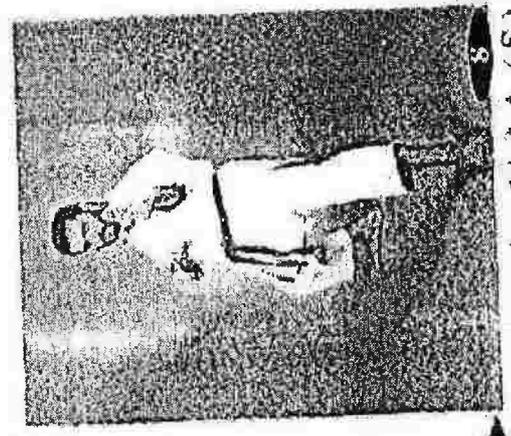
پوکا پوکا (کلیسی) (F)



صبرية رمح اليد

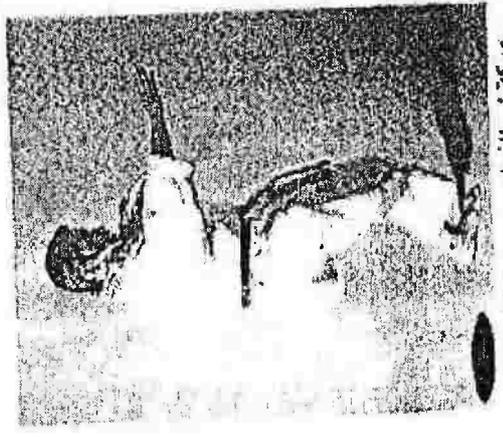
سوزکیتبه

جوران کلمه مانوسه غریبه الی



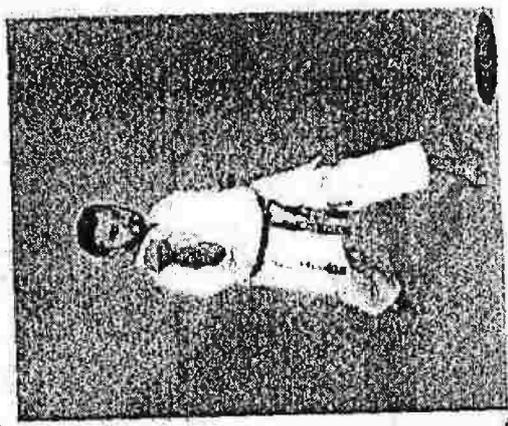
شتر اوکسی (یسار) (S)

بجاء الحركة بالنفس لولها و

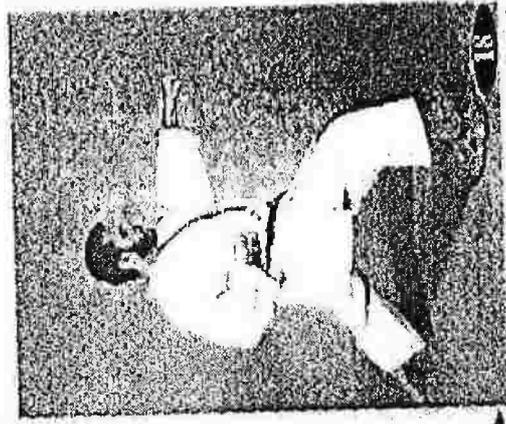


حركة ليم الزراعيين بعد التوكل (F)

(11)

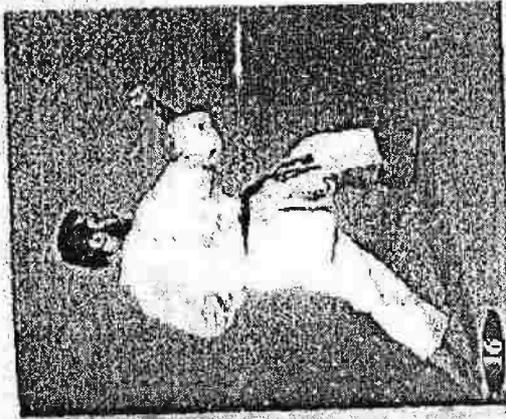


فكر الحركة (سطر ثابت)



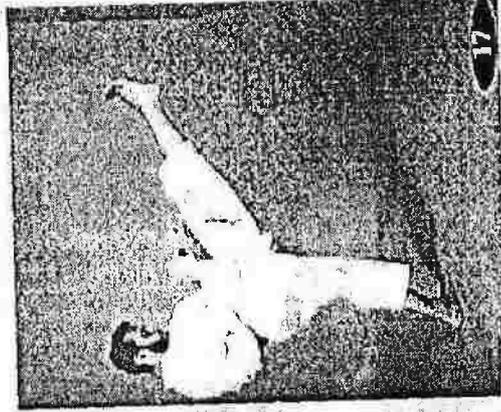
تغزبة مستقيمة بكرة اليسرى العكسية

كيا جسر زوكي



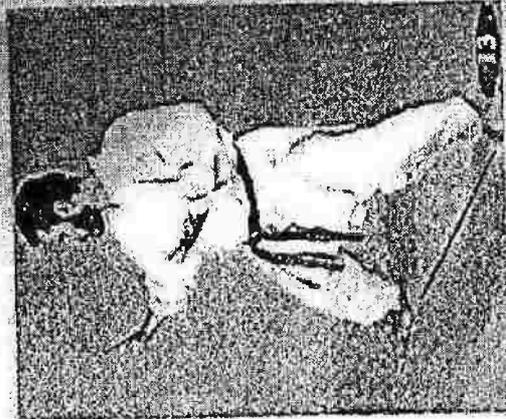
دفاع متوسط يرايد اليمين

إيش أوكي



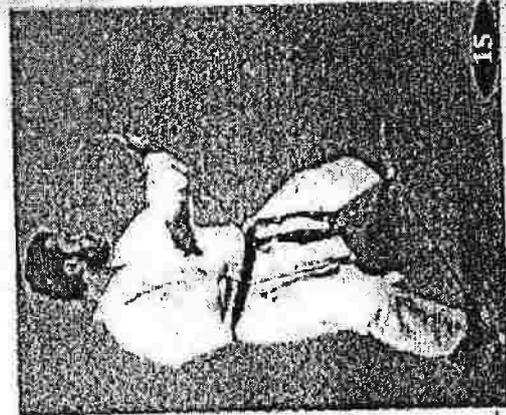
ركلة امامية بالرجل اليمين

مياي جيمبري



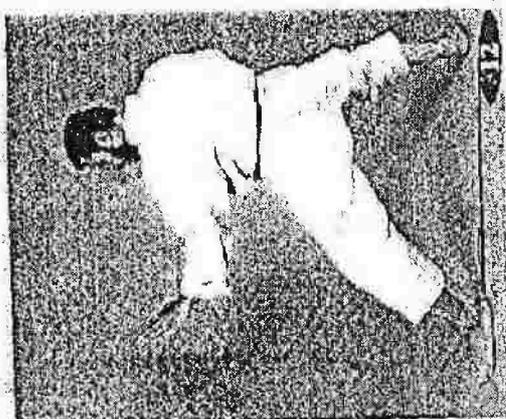
شوتو أوكي (يمين)

تغزبة 45 درجة



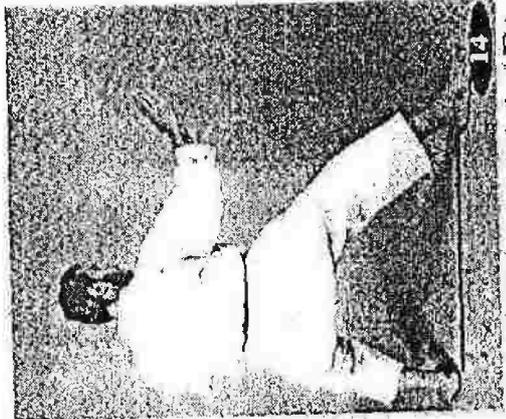
شوتو أوكي (يسار)

تغزبة 45 درجة



شوتو أوكي (يسار)

على خط مستقيم

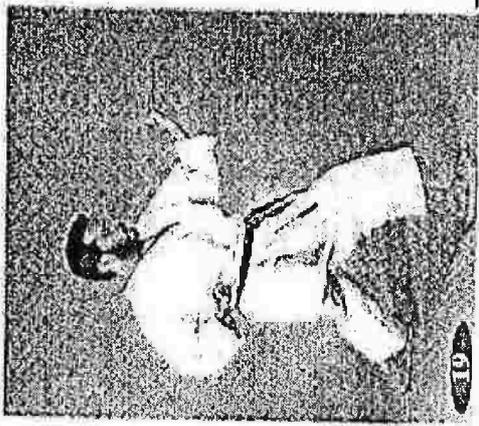


شوتو أوكي (يمين)

على خط مستقيم

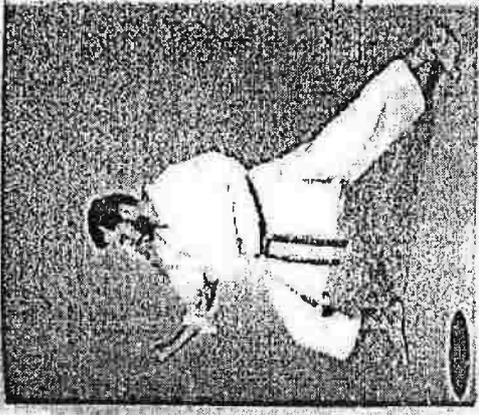
مع سواطة اليد والرجل على جري

18-

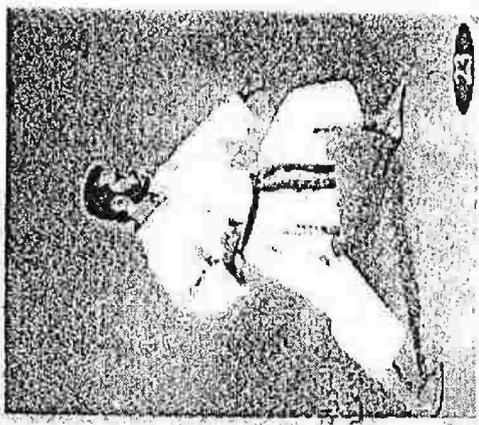


دفاع يابيد اليسرى (F)
إسبرو أوكسي من الثبات

19-

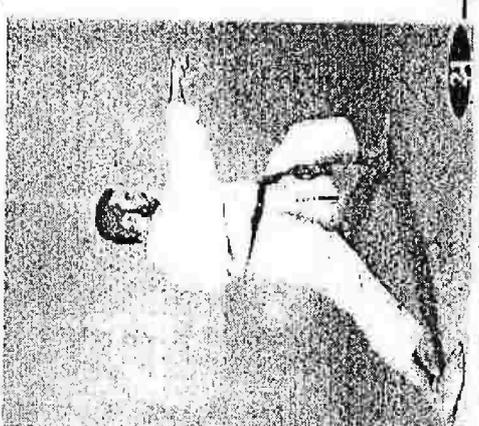


دفاع مزدهوج (متوسط) (F)
موريسه أوكسي (من جانب الأيسر)

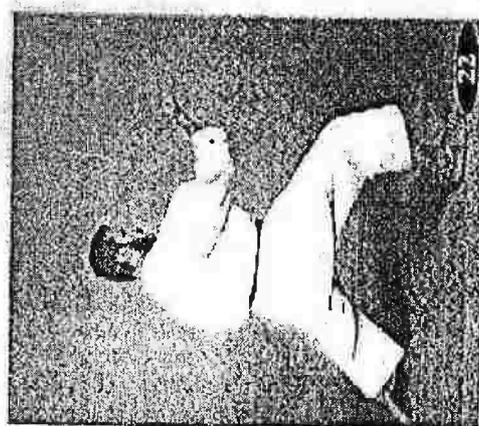


دفاع
إسبرو أوكسي (F)

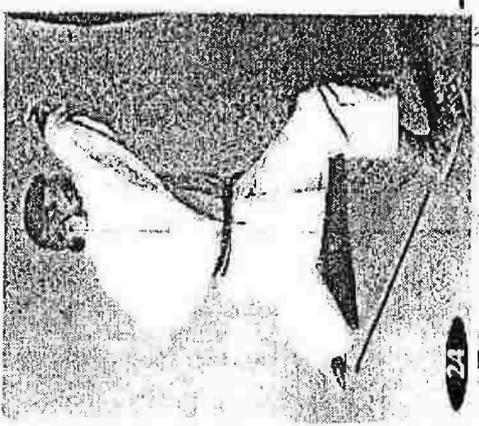
>



نظرية مستقيمة يابيد اليسرى العكسية
كياجسو أوكسي (F)



دفاع مزدهوج (متوسط) (F)
موريسه أوكسي



إسبرو أوكسي (F)
موريسه أوكسي من درجة

24

20

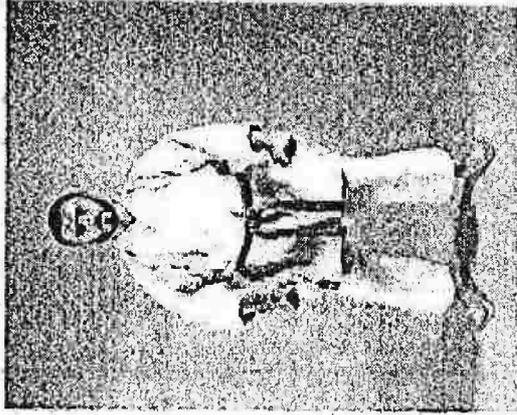


ركعة أمامية يابيد اليسرى (F)
مساي جيبيري

22

دفاع مزدهوج (متوسط) (F)

(24)

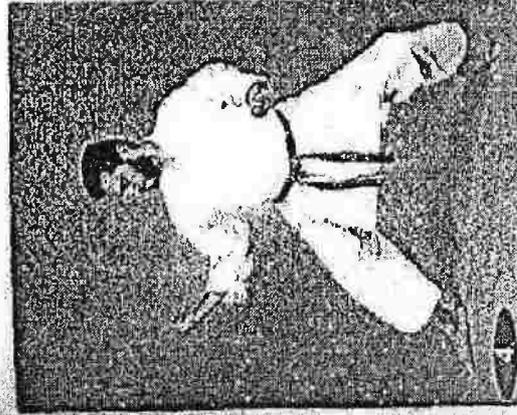


وضع الإستعداد
يسرى

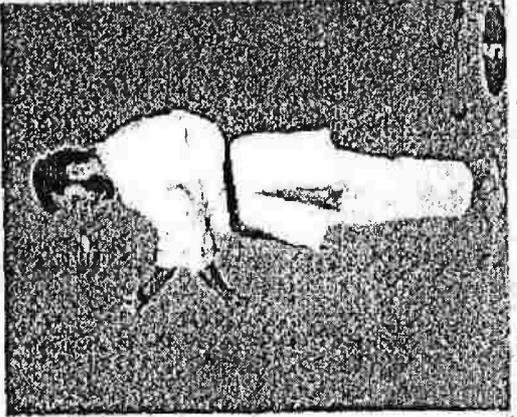


شؤون الأتس أوكى
يسار

(25)

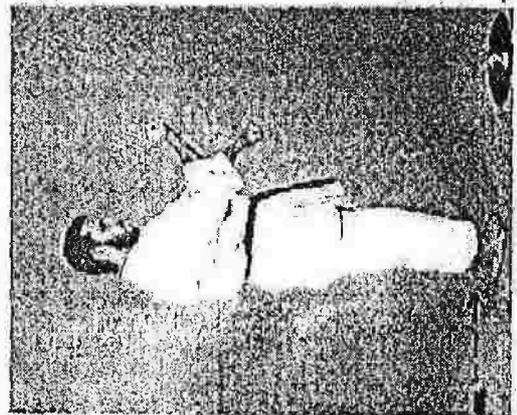


أتس أوكى
يسار

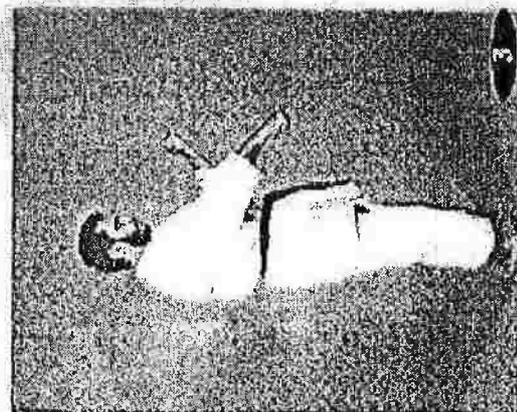


دفع مزروع أتس أوكى
يمينان يسار

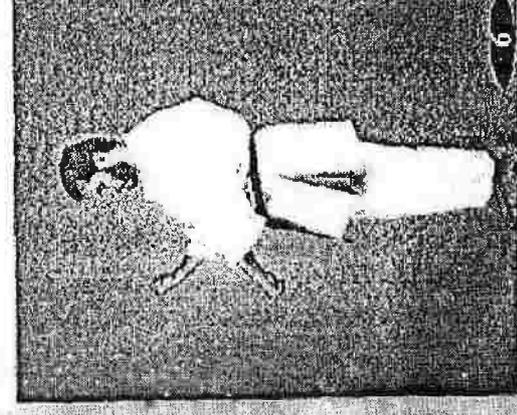
١٠



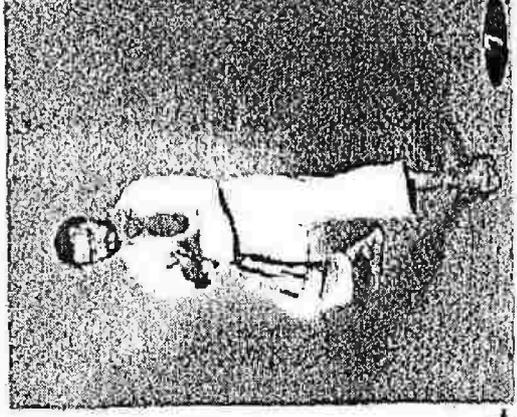
دفع أتس أوكى (F)



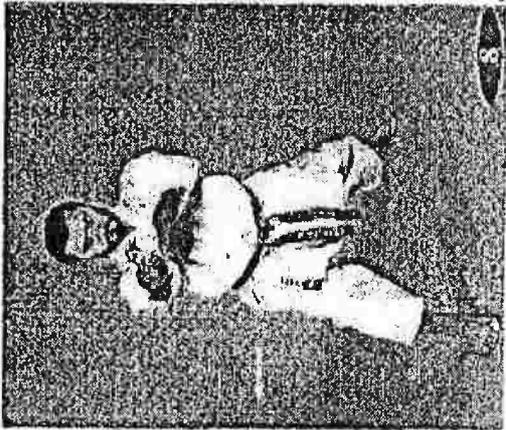
فكس الدفع المزروع (F)



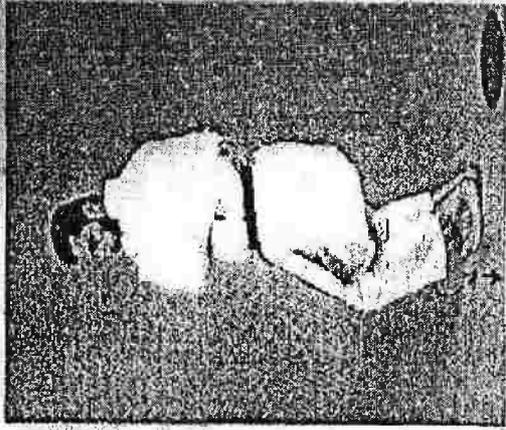
دفع مزروع أتس أوكى (F)



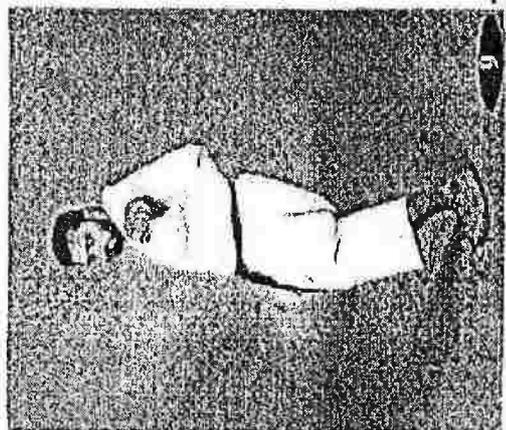
دفع مزروع مزوريقه أوكى (F)



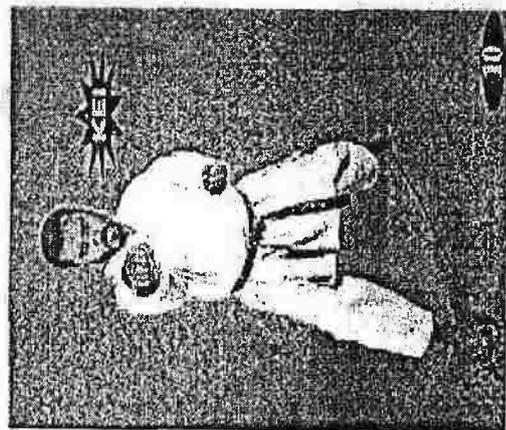
الكارينيه (F)



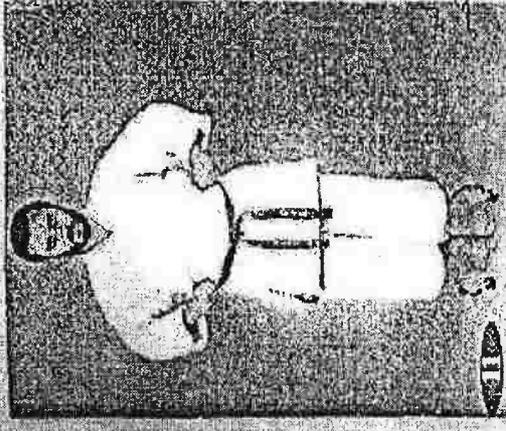
الفرقة الخاصة بالانتداب (F)



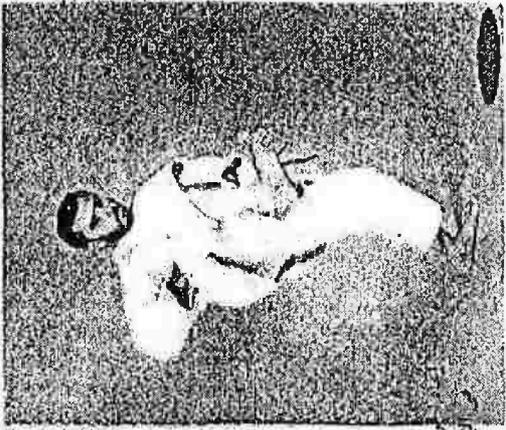
كن تسوي من وضع كيبا داتش (F)



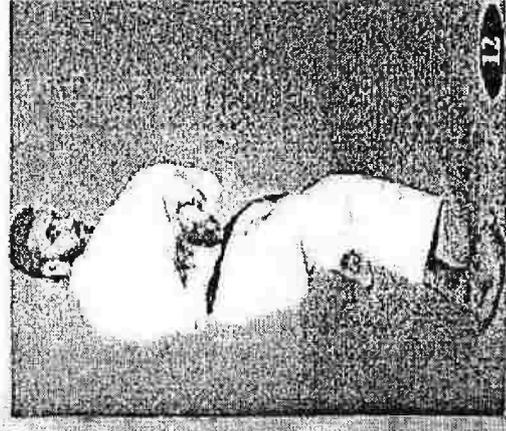
اوى زوكسى (F)



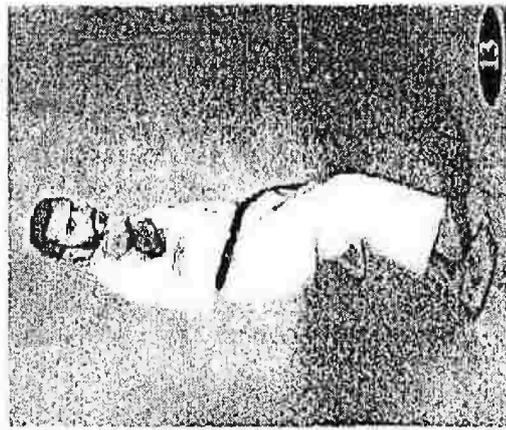
هيسكو داتش (S)



شباع بانقلم اليمينى (F)



ميجنى امبى يوكو اوتشى (F)



ضربة يوراكن (F)

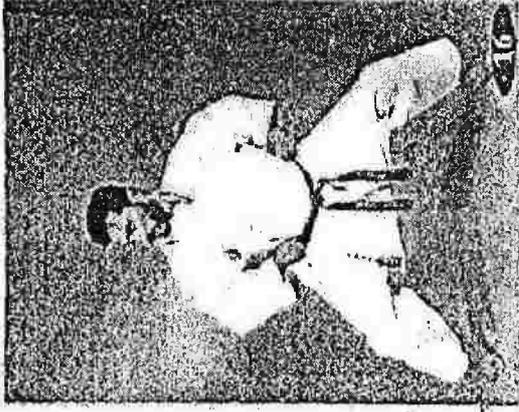
باليد اليميني

باليد اليسرى

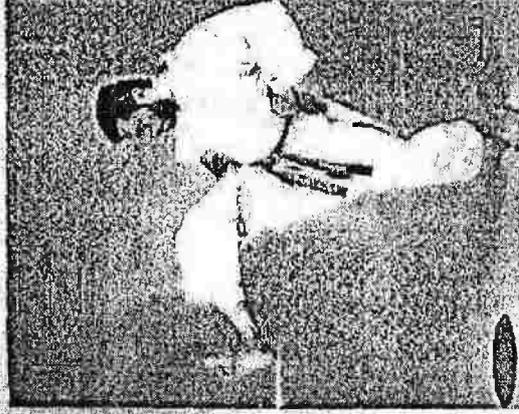
الفرقة الخاصة بالانتداب

الفرقة الخاصة بالانتداب

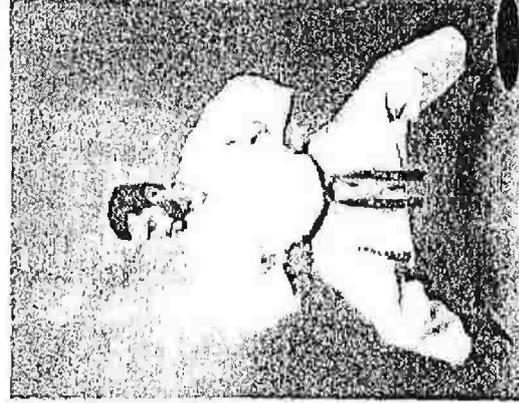
١٦



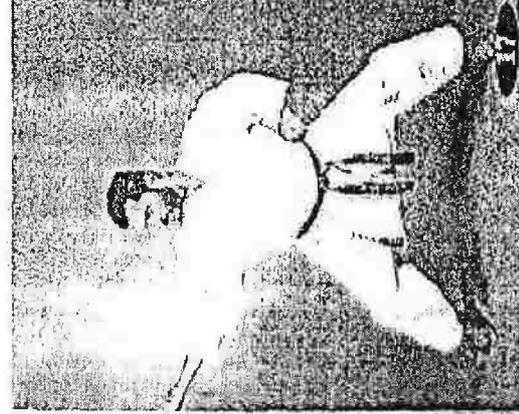
(F) دفاع يمين اليمنى الكوع



(F) حركة دفاع باليد اليمنى

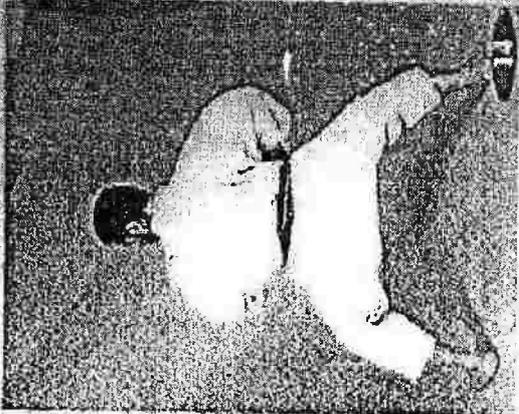


(F) حركة رجوع اليد بعد الضرب

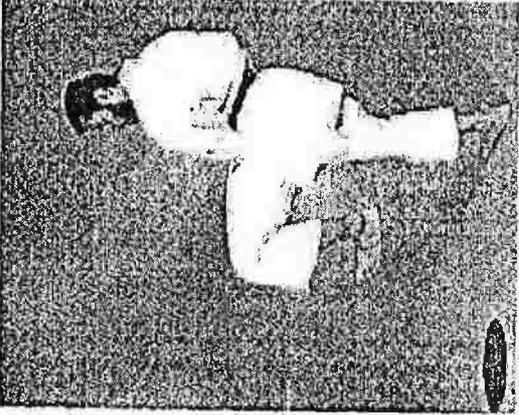


(F) ضربة يوزاكن يمين

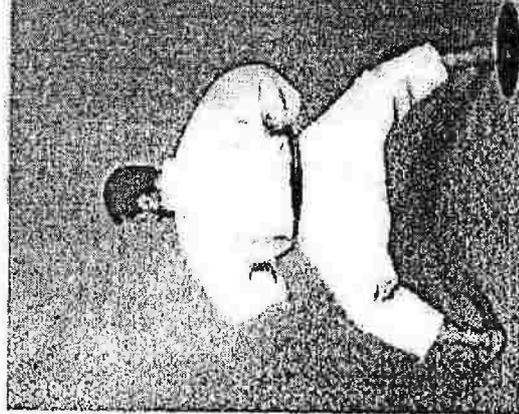
١٧



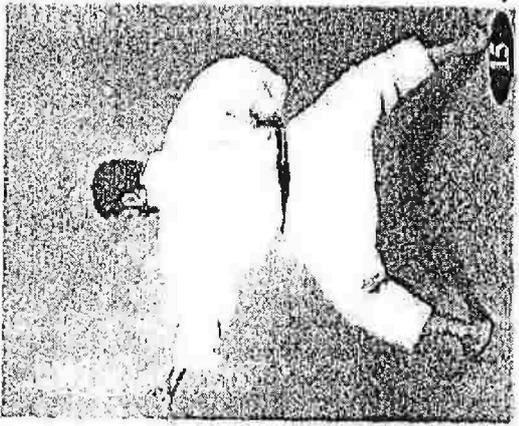
(F) دفاع باليد اليسرى الكوع



(F) حركة دفاع بالرجل واليد اليسرى



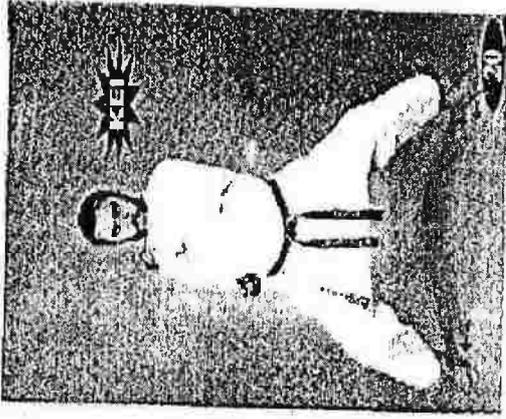
(F) حركة رجوع اليد بعد الضرب



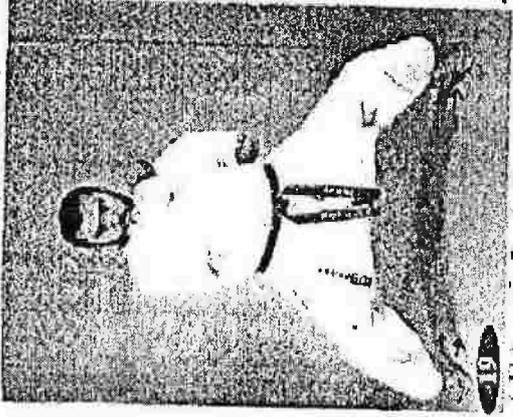
(F) ضربة يوزاكن يسار

يسرى

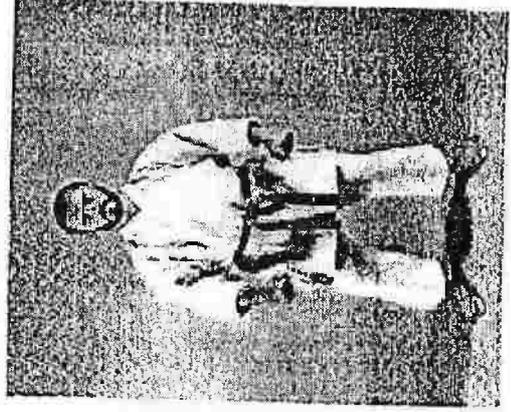
يسرى



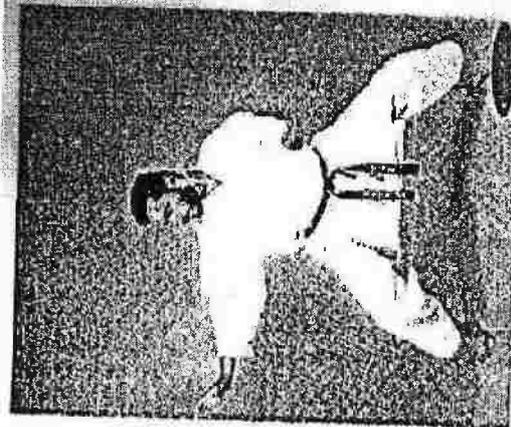
(F) ہداری کی ترویج آجس
میچی ایسی آؤٹسیرز



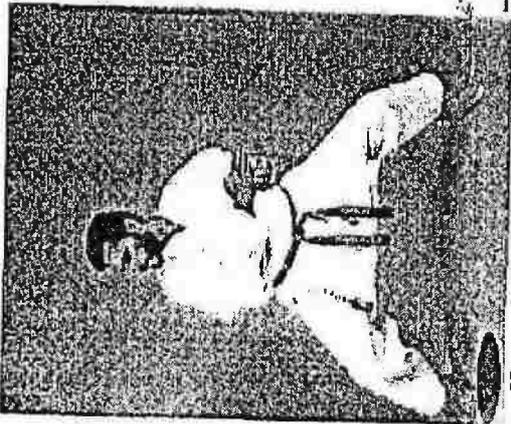
میچی کی ترویج آجس (F)
ہداری ایسی آؤٹسیرز



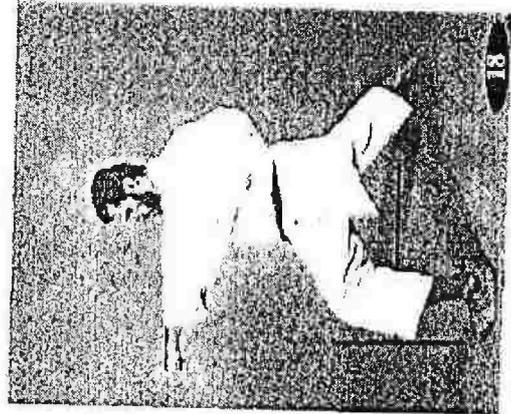
یامیہ



(S) کاتش باید الیمسی

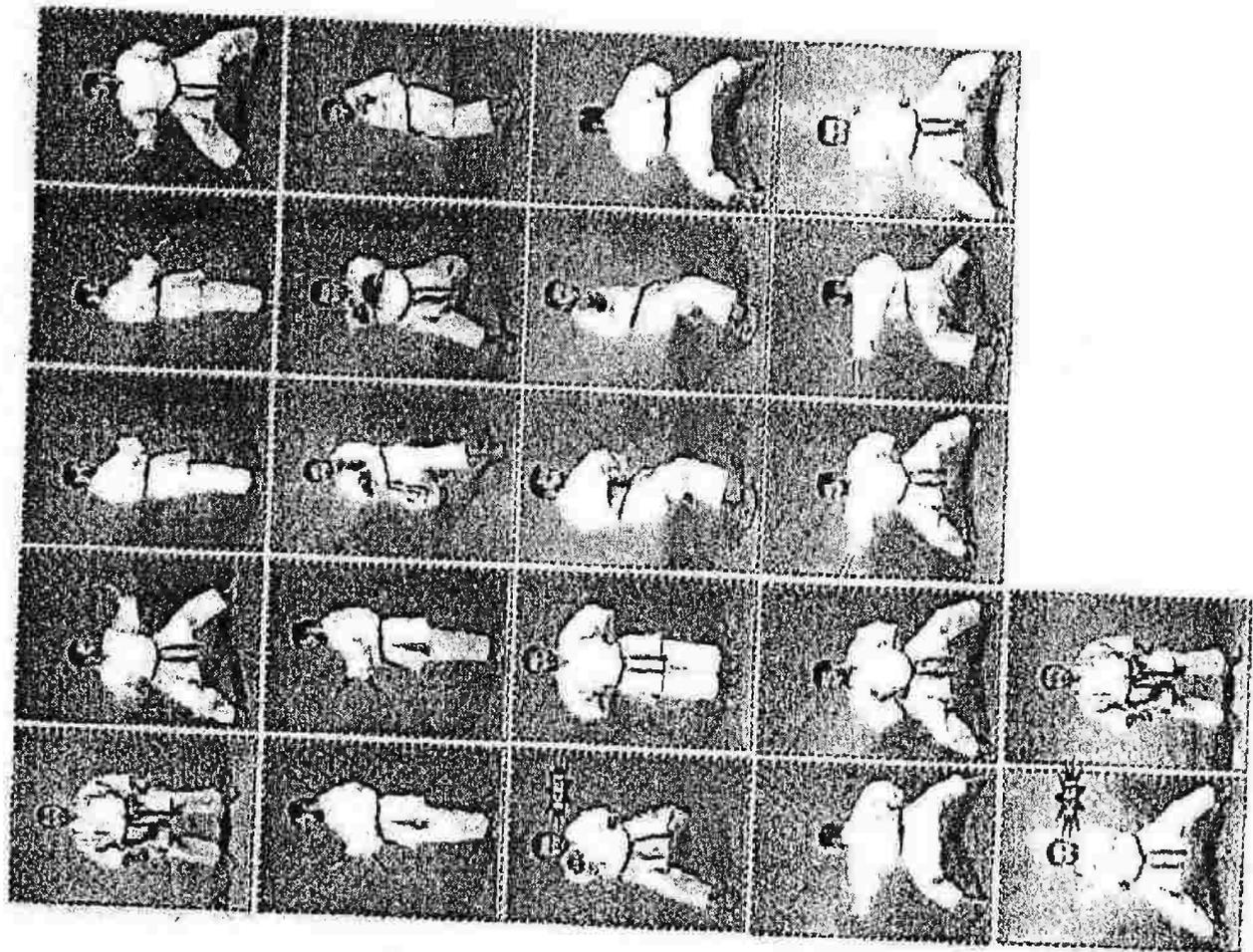


حرکت وضع لید الیمسی (F)
فوق الیمسی



(F) اوی زوکسی

بیار
تعمیرات مختلف فی الجاہد الیمسی



مرفق (٣)

أسماء السادة المحكمين الذين تم الاستعانة بهم

١. ك / ابرهيم العويني
٢. ك / أحمد رزق
٣. ك / السيد عبد الهادي
٤. د / عماد السرسى
٥. ك / عمر الفقى
٦. ك / فتوح البدوي
٧. ك / محمد الحسيني
٨. ك / مصباح محمد

* تم ترتيب أسماء السادة المحكمين الذين استعانت بهم الباحثة أبجدياً

مرفق (٤) استمارة القدرة على الاسترخاء

بسم الله الرحمن الرحيم

الاسم :
تاريخ الميلاد :

أخي / أختي

صباح الخير

من فضلك اقرأ الأسئلة المرفقة بهذه الورقة وضع علامة (صح) في الخانة

المناسبة لكل سؤال من وجهة نظرك .

مع العلم بأنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة بالنسبة لأي سؤال ولكل

إنسان وجهة نظر برجاه عدم ترك أي سؤال بدون إجابة .

ولك تحياتي ...

الباحثة

أبداً	نادراً	أحياناً	دائماً	العبارات	م
				هل تميل إلى التغيير في حياتك؟	١
				هل تشعر بنوبات من القلق؟	٢
				هل لديك وقت للاسترخاء والراحة قبل النوم؟	٣
				هل أنت خال من العصبية أو النرفزة الشديدة؟	٤
				هل تتناوب نوبات من الصداع؟	٥
				هل تقوم بهز رجلك أو طرقعة أصابعك أو قضم أظفرك؟	٦
				هل تشعر بالتوتر عندما تجلس على مقعد لفترة طويلة؟	٧
				عندما ينتابك توتر هل يمكنك التخلص منه؟	٨
				هل تستيقظ منتعشاً بعد أن تأخذ غفوة أثناء اليوم؟	٩
				هل يمكنك التركيز في موضوع واحد فقط؟	١٠
				عندما تمارس أي نشاط أو هواية محببة لك هل يشغل بالك شيء آخر؟	١١
				هل تستيقظ منتعشاً في الصباح؟	١٢
				هل يسهل عليك النوم ليلاً؟	١٣
				هل تستطيع أن تنسى همومك عندما تذهب إلى النوم ليلاً؟	١٤
				هل يمكنك القيام بحركات بسيطة لازالة التوتر حتى تستطيع النوم؟	١٥
				المجموع	
				المجموع الكلي	

التقدير

تصحيح الاختبار

- تقدر الاستجابات كما يلي : (دائما) ٣ درجات (أحيانا) ٢درجة (نادرا) ١درجة (أبدا) صفر
وبعد التصحيح وإعطاء الدرجات اجمع ما حصل عليه اللاعب من جميع العبارات
- عندما يحصل اللاعب على درجات من ٣٧ ----- ٤٥ هذا يعنى أن اللاعب لديه قدرة عالية على الاسترخاء
 - عندما يحصل اللاعب على درجات من ٣٠----- ٣٦ هذا يعنى أن اللاعب لديه قدرة متوسطة على الاسترخاء
 - عندما يحصل اللاعب على درجات من ٢٥----- ٢٩ هذا يعنى أن اللاعب لديه قدرة منخفضة على الاسترخاء
 - عندما يحصل اللاعب على درجات أقل من ٢٥ هذا يعنى أن اللاعب ليس لديه قدرة على الاسترخاء

مرفق (٥) اختبار الذكاء المصور

إختبار الذكاء المصور

إعداد " أحمد زكى صالح " (١٩٧٨) بهدف التصنيف و تقدير القدرة العقلية لدى الأفراد فى الأعمار من سن الثامنة إلى السابعة عشر و ما بعدها ، و يعتمد أساساً إدراك العلاقة من مجموعة من الأشكال المقتطف من بين وحدات المجموعة .
مواصفات الإختبار :

- يطلب من كل ناشئ أو ناشئة كتابة البيانات الخاصة به و هى : (الاسم - السن - المستوى - النادى المشترك فيه - النوع - التاريخ) ، بعد التأكد من كتابة هذه البيانات ، يطلب من الأفراد فتح كراسة الإختبار على الصفحة (٢) و قراءة التعليمات و شرح الهدف من الإختبار .

- يطلب من الأفراد الإجابة عن المثال الأول ثم تناقش الإجابة الصحيحة و أسبابها ، و كذلك المثال الثانى و الثالث .

- السبب فى شرح الإجابة الصحيحة هو التأكد من فهم المفهومين لطبيعة أسئلة الإختبار .

- ينتقل بعد ذلك إلى الأمثلة (٤ ، ٥ ، ٦) و يطلب من المفهومين الإجابة عليها دفعة واحدة ثم تناقش الإجابة الصحيحة و تشرح طريقة الإجابة إذا إستدعى ذلك .

- بعد الإنتهاء من شرح الأمثلة يطلب من الجميع أن يضعوا الأقلام و يقول الفاحص : " سنبدأ الإختبار الآن و ستعطى عشرة دقائق للإجابة على الأسئلة . إذا إنتهيت من الصفحة إنتقل إلى الصفحة التالية مباشرة و لا تضيع وقتاً طويلاً على سؤال واحد .

- يتكون الإختبار من ستين سؤالاً

تعليمات خاصة بالإختبار :

- ليس من المفروض أن تحل كل الأسئلة .

- لا تضيع وقتاً طويلاً على سؤال واحد .

- حالما تعطى تعليمات الإجابة أبدأ و إستمر حتى يطلب منك وضع القلم .

إختبار الذكاء المصور

الاسم _____

السن _____

تاريخ اليوم _____

الدرجة	المقابل

توقيع المصحح

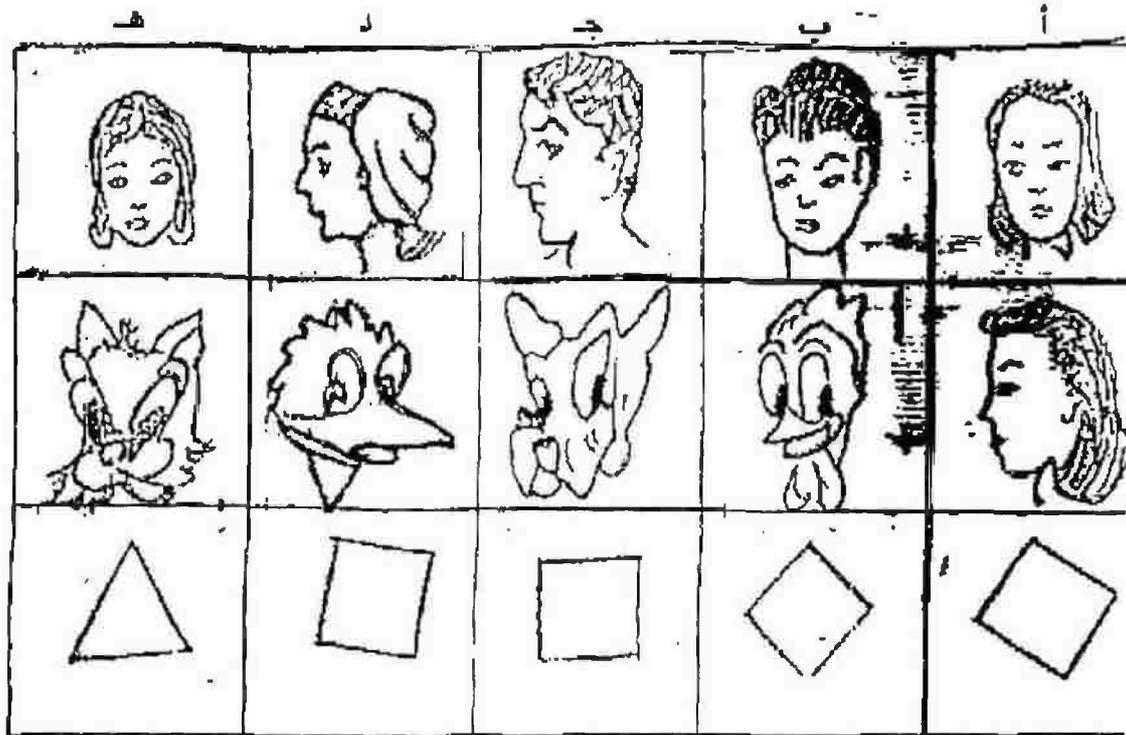
تعليمات

يهدف هذا الإختبار إلى قياس القدرة على إدراك التشابه و الإختلاف بين
بعض الأشياء .

و يوجد في هذا الإختبار مجموعات من الصور ، كل مجموعة تتكون من خمس
أو خمس أشكال ، أربعة منها متفقة أو متشابهة في صفة واحدة أو أكثر ، و شكل
لقط هو المختلف عن الباقين .

و المطلوب منك في هذا الإختبار أن تبحث عن هذا الشكل المختلف بين أفراد
كل الواحدة و تضع علامة (×) .

و الآن فلنتعرب على بعض الأمثلة حتى نتأكد من فهمنا لهذا النوع من المشاكل :
عن الشكل المختلف في كل مجموعة من المجموعات الآتية و ضع عليه علامة (×) .



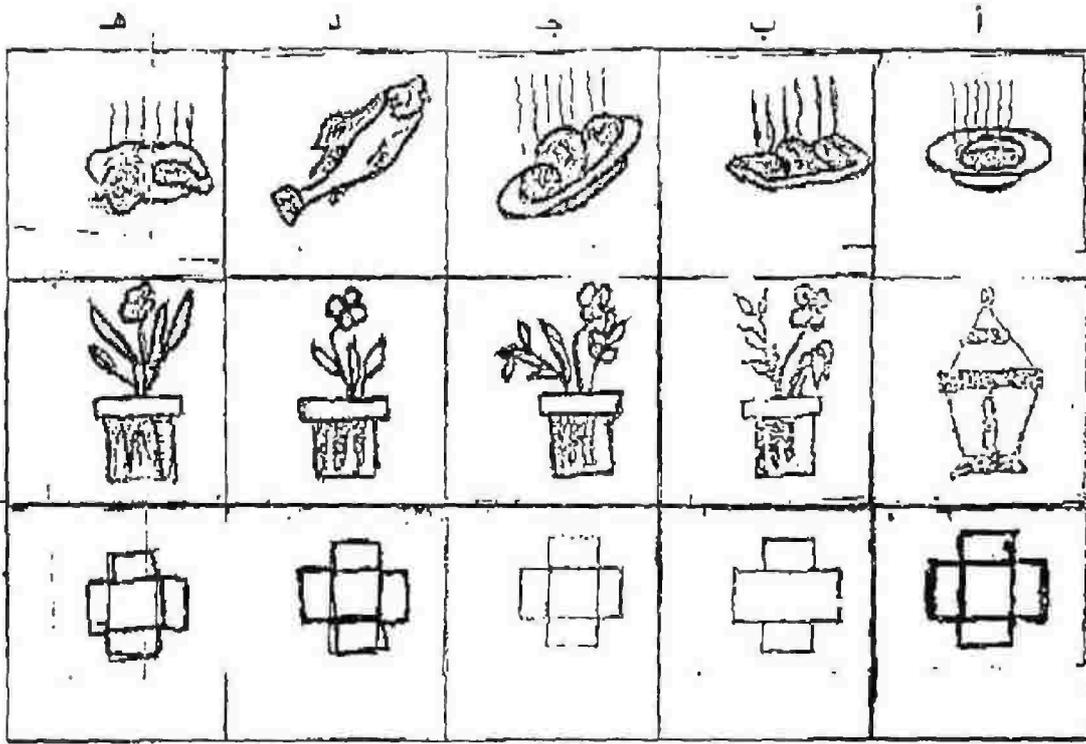
ما هو الشكل المختلف في المجموعة رقم (١) ؟

لاحظ أن كل الصور تعبر عن « بنت » أو « سيده » ماعدا (جـ) فهي تعبر عن رجل
لك يجب أن تضع عليها علامة (×) .

أما في المثال رقم (٢) فإن الشكل المخالف هو (أ) ، لماذا ؟

و في المثال رقم (٣) فإن الشكل المخالف هو (هـ) ، لماذا ؟

و الآن أجب عن الأسئلة التالية بنفسك و حينما تنتهى منها ضع القلم



الإجابة في المثال رقم (٤) هي (د) ، لماذا ؟

الإجابة في المثال رقم (٥) هي (أ) ، لماذا ؟

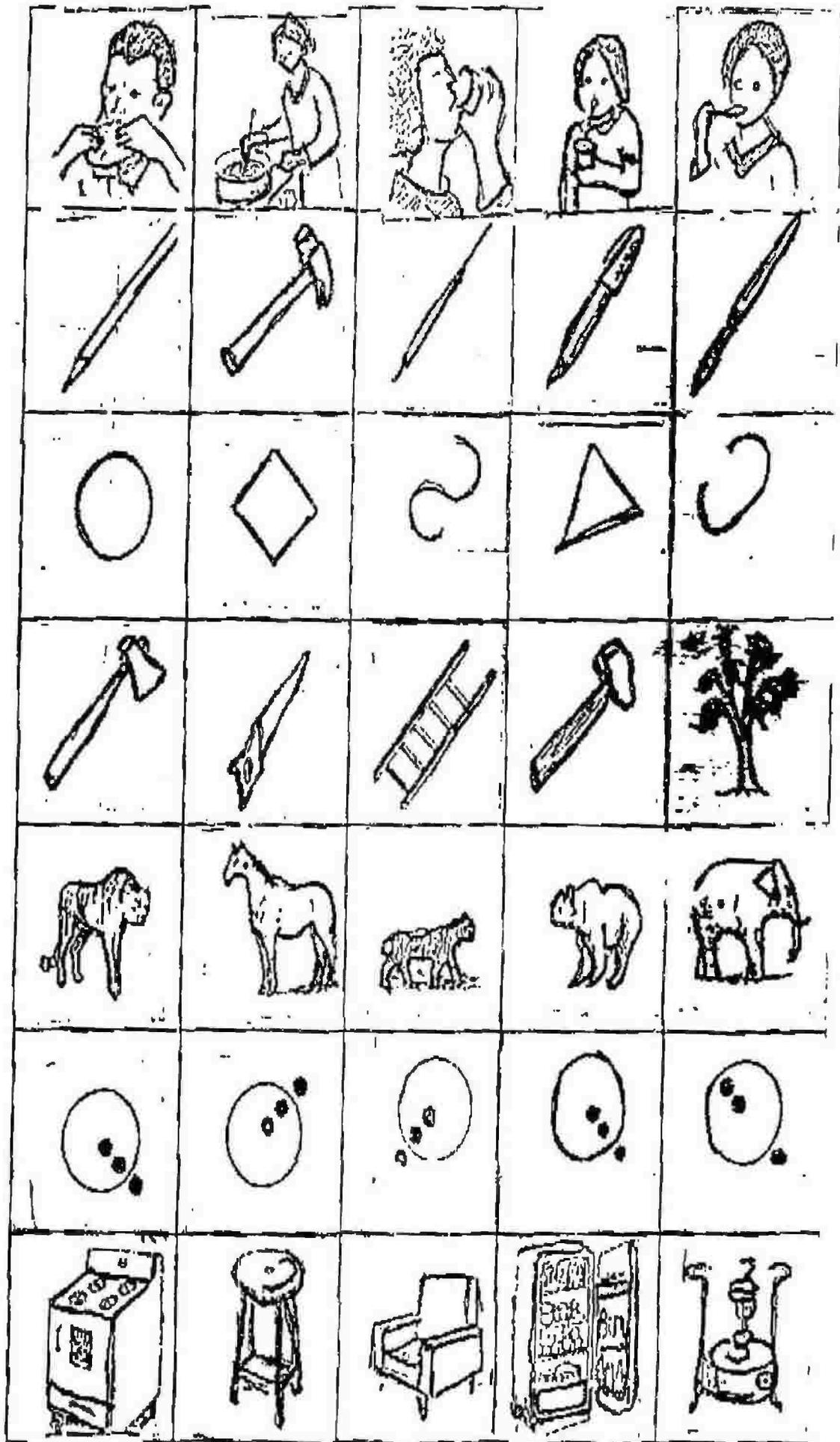
الإجابة في المثال رقم (٦) هي (ب) ، لماذا ؟

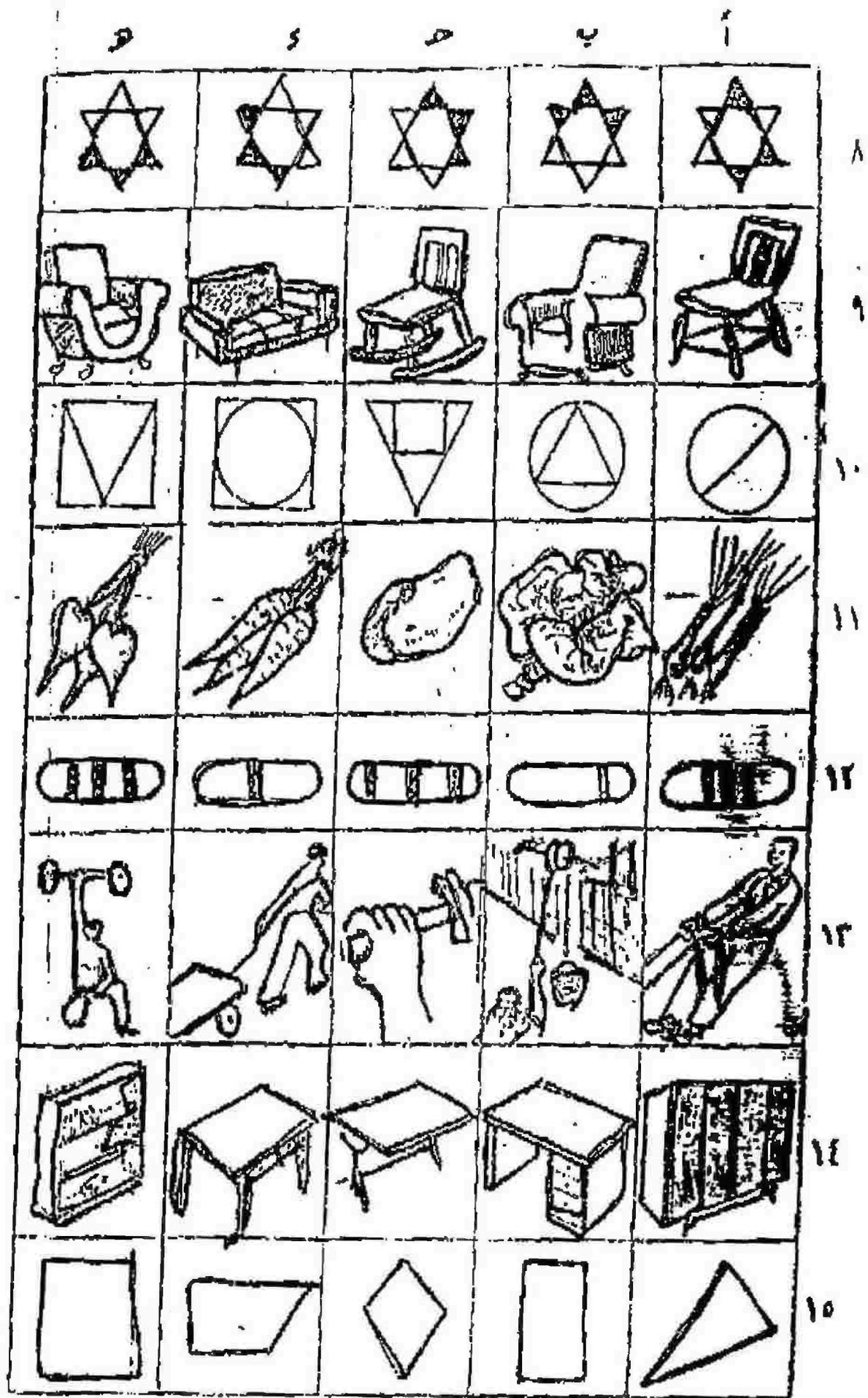
و الآن قد فهمت هذا النوع من المشاكل . المطلوب منك الآن أن تعمل بسرعة و دقة
ولا ترتكب أخطاء ولا تضيع وقتاً طويلاً في سؤال واحد . ستعطى عشرة دقائق فقط
للإجابة عن الأسئلة في هذه الكراسة و هي ستون سؤالاً .

ليس من المفروض أن تحل كل الأسئلة . لا تضع وقتاً طويلاً في سؤال واحد .
حالما تعطى تعليمات بالإجابة إبدأ و إستمر في الإجابة من أسئلة الاختبار حتى
يطلب منك أن تضع القلم .

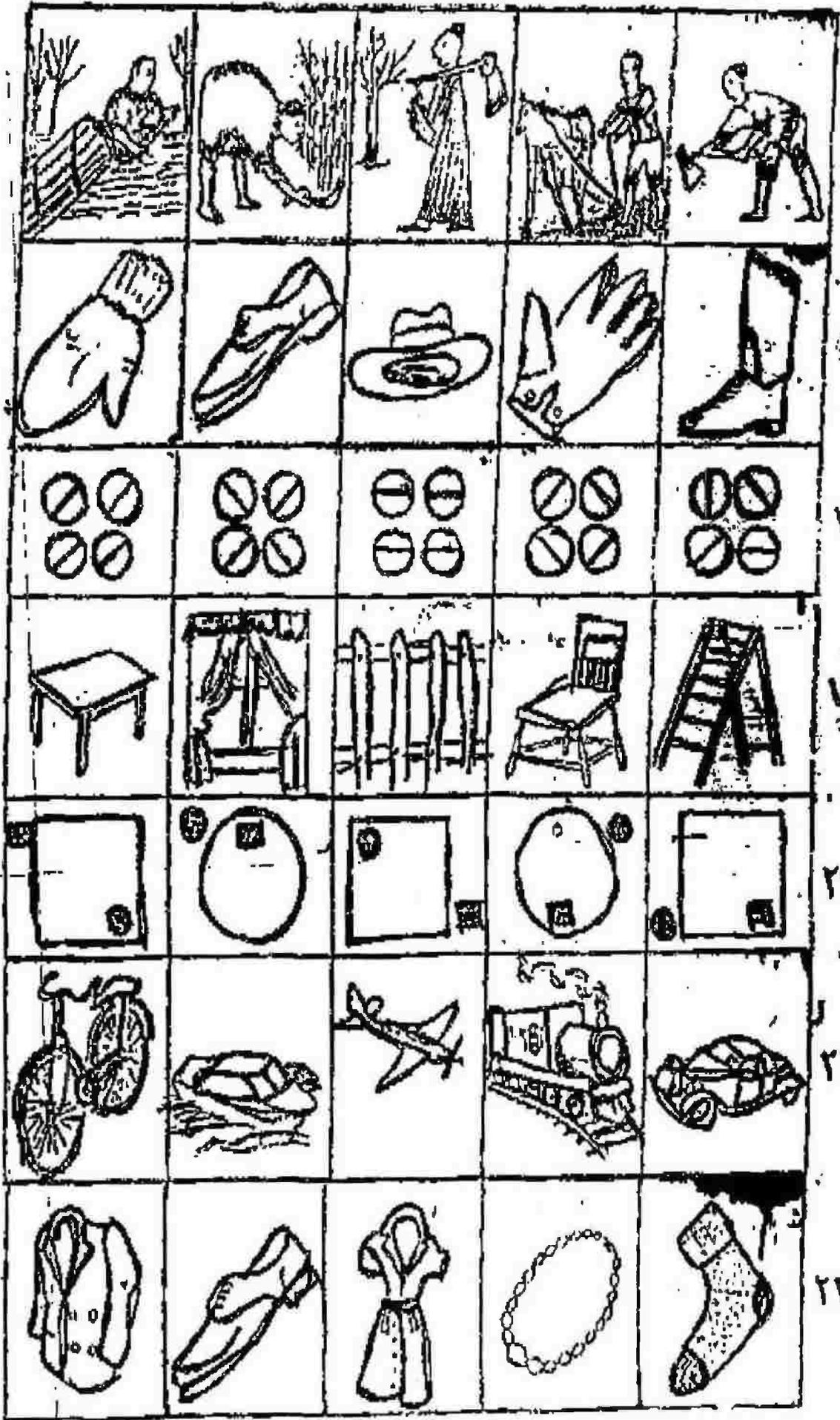
لا تقلب هذه الصفحة قبل أن يؤذن لك .

ولا تصال أسئلة كيلا تضيع وقتاً .





d e a c i



17

3V

1A

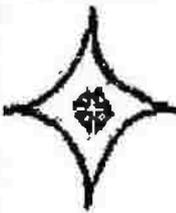
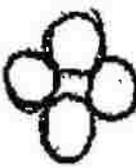
15

16

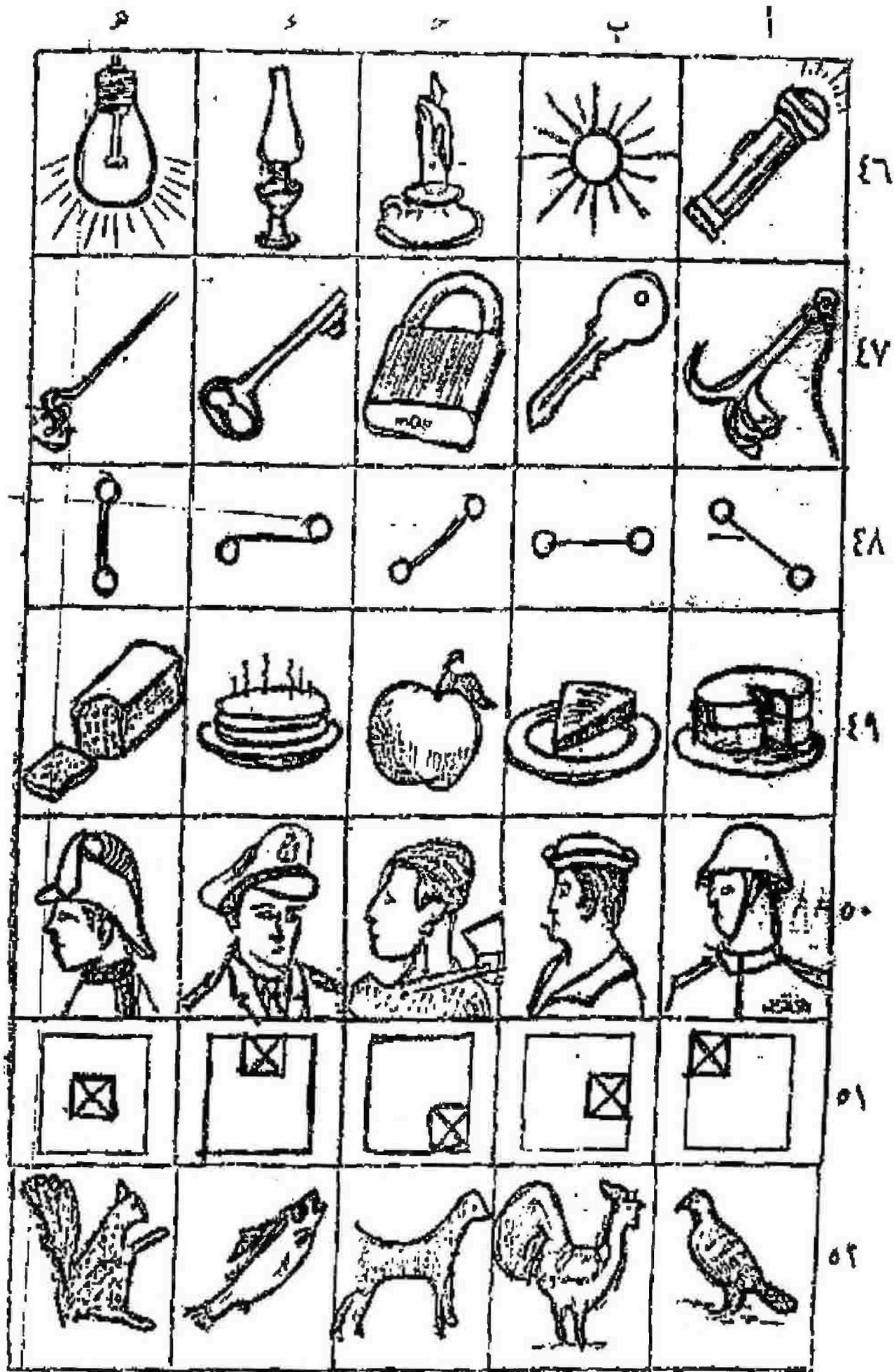
11

11

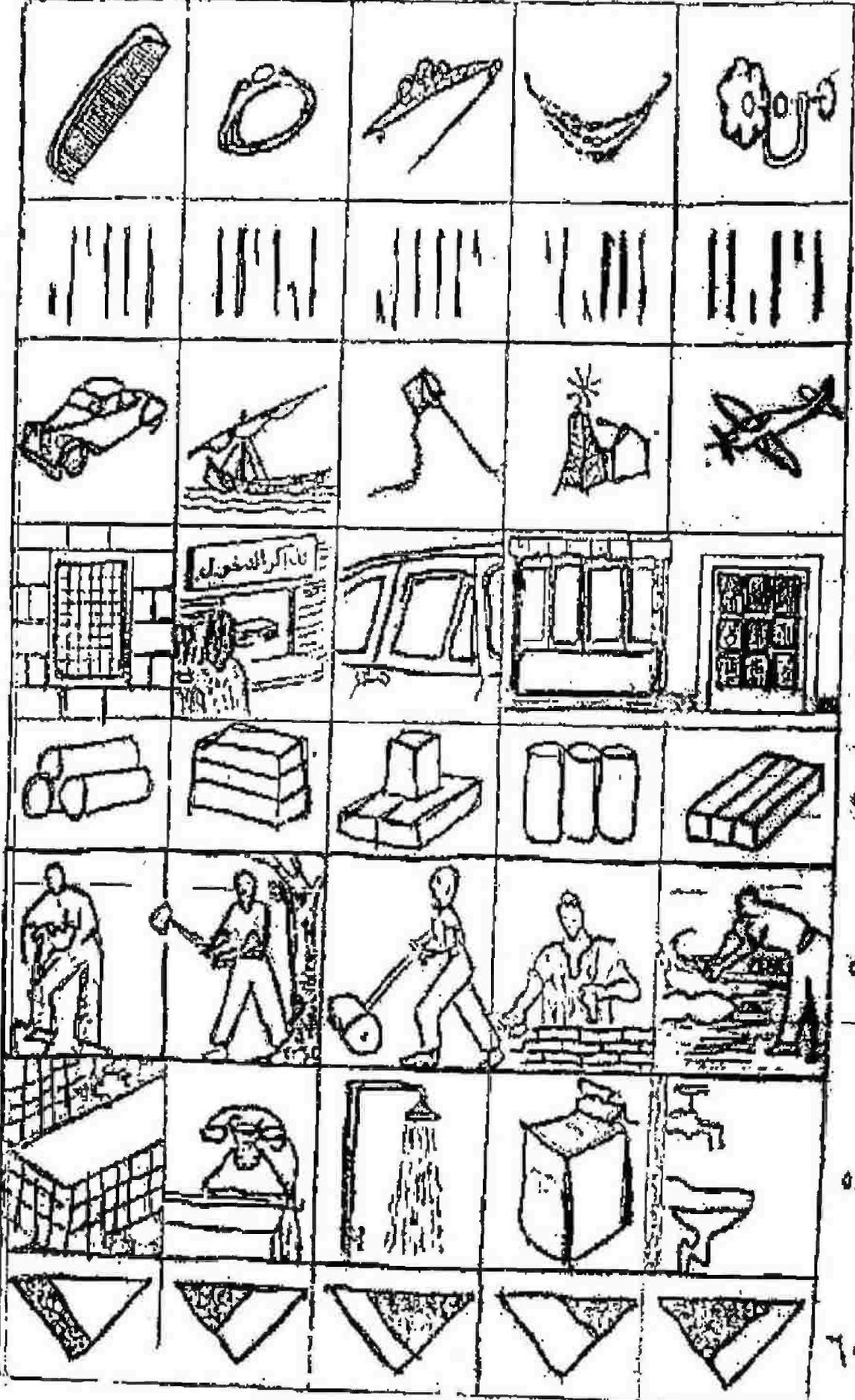
د س ه ي ز

					٧١
					٧٢
					٧٥
					٧٦
					٧٧
					٧٨
					٧٩
					٨٠

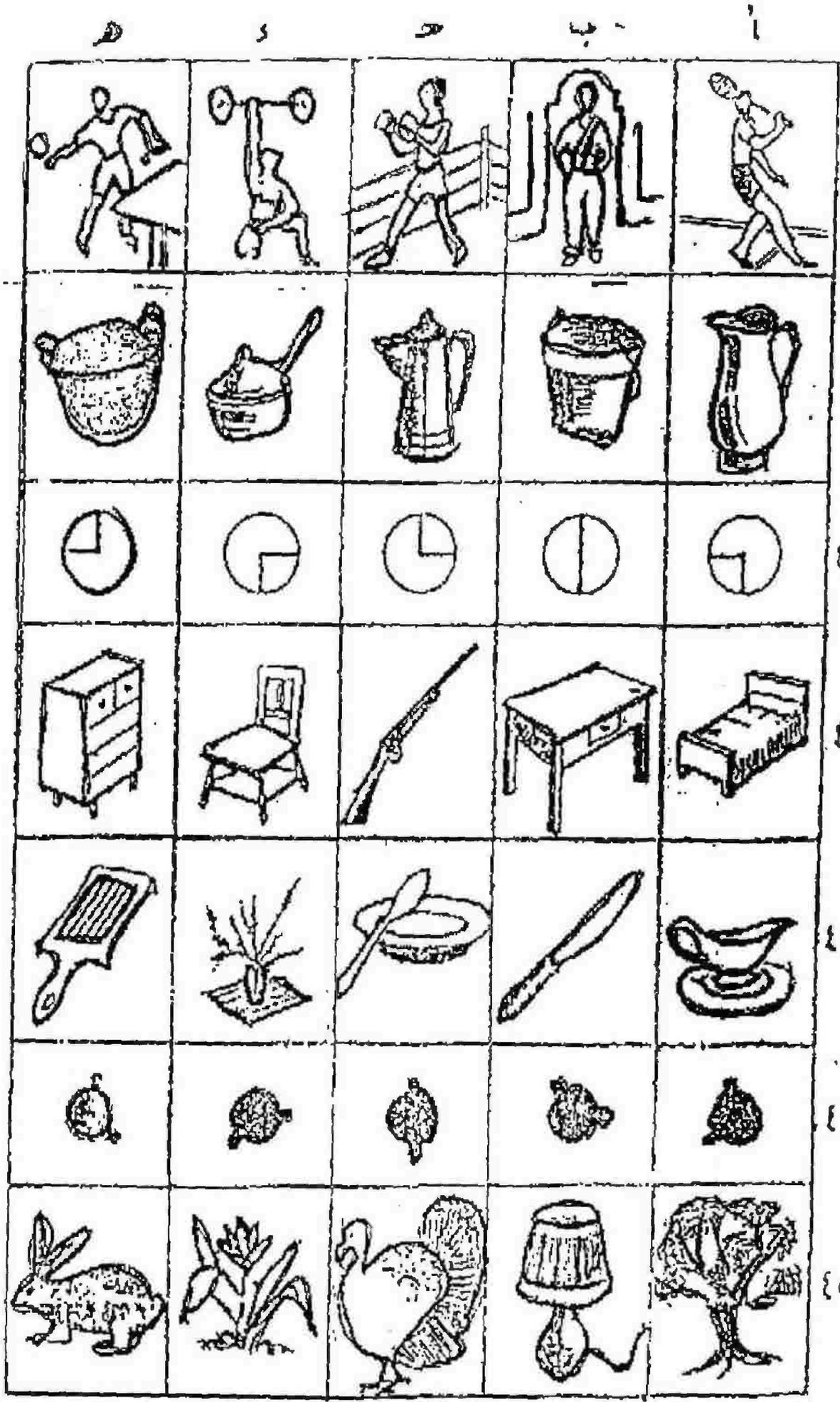
	4	5	6	7	1	
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28



د ب ج د ه



٥٣
٥٤
٥٥
٥٦
٥٧
٥٨
٥٩
٦٠



29

30

31

32

33

34

35

مرفق (٦) مقياس القدرة على التصور العقلي

القياسات العقلية

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

إعداد

ماجدة

محمد العربي

إسماعيل

قبل البدء في تطبيق هذا المقياس تذكر أن :

- التصور أكثر من مجرد الرؤية بعيون العقل .
- يتطلب التصور العقلي استخدام العديد من الحواس مثل السمع واللمس والشم والتذوق هذا بالإضافة إلى معايشة الحالة الانفعالية المصاحبة .

و يشتمل هذا المقياس علي أربعة مواقف رياضية وهي :

١- الممارسة الفردية .

٢- مشاهدة الزميل .

٣- اللعب مع الآخرين .

٤- الأداء في المنافسة .

ويتم الاستجابة لكل موقف عن طريق الأبعاد الستة التالية:

١- التصور البصري .

٢- التصور السمعي .

٣- الإحساس الحركي .

٤- الحالة الانفعالية المصاحبة .

٥- التحكم في الصورة .

٦- التصور العقلي من منظور داخلي .

- صورة متوسطة الوضوح
- ضع دائرة حول الرقم ٣
- وصرة واضحة
- ضع دائرة حول الرقم ٤
- صورة واضحة تماماً
- ضع دائرة حول الرقم ٥

ثانياً: العبارة الخاصة بالتحكم في التصور العقلي :

يتم الاستجابة وفقاً لميزان تقدير من خمس أبعاد وهي :

- عدم التحكم في الصورة تماماً
- ضع دائرة حول الرقم ١
- صعوبة التحكم في الصورة
- ضع دائرة حول الرقم ٢
- تحكم متوسط في الصورة
- ضع دائرة حول الرقم ٣
- تحكم فوق المتوسط في الصورة
- ضع دائرة حول الرقم ٤
- تحكم كامل في الصورة
- ضع دائرة حول الرقم ٥

ثالثاً: العبارة السادسة والخاصة بمنظور التطور العقلي الداخلي .

يتم الاستجابة وفقاً لميزان تقدير من بعدين (نعم) أو (لا) ، والمطلوب وضع علامة (صح) أمام المربع الذي تراه مناسباً.
ويجب مراعاة النقاط التالية :

- ليست هناك تصورات صحيحة وأخرى خاطئة .
- الاستجابة وفقاً لما ينطبق مع تصورك .
- رجاء الإجابة علي جميع العبارات في كل موقف.

* الموقف الأول : الممارسة الفردية

- ١- اختر مهارة واحدة معينة أو موقف معين في النشاط الرياضي مثل : الرمية الحرة في كرة السلة ، جملة حركية علي جهاز العقلة ، الإرسال في التنس ، ضربة الجراء في كرة القدم ، رمي الجلة ، سباحة الفراشة وغيرها .
- ٢- تصور نفسك تؤدي هذه المهارة أو الموقف في المكان الذي تتدرب فيه عادة

(صالة التدريب ، حمام السباحة ، ملعب ، مضمار) مع عدم تواجد أي شيء آخر .

٣- غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً مع محاولة أن تري نفسك في هذا المكان نستمع إلى الأصوات ، تشعر بجسمك أثناء أداء الحركة .

٤- حاول أن تكون واعياً بحالتك العقلية الانفعالية.

٥- حاول أن تري نفسك من داخل جسمك .

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه

٤	العبارة	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
١	كيف رأيت نفسك تؤدي المهارة المطلوبة ؟	١	٢	٣	٤	٥
٢	كيف رأيت نفسك تستمتع للأصوات المصاحبة للأداء ؟	١	٢	٣	٤	٥
٣	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة.	١	٢	٣	٤	٥
٤	ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة ؟	١	٢	٣	٤	٥
٥	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة ؟	١	٢	٣	٤	٥
٦	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك	١	٢	٣	٤	٥

الموقف الثاني : الممارسة مع الآخرين

١-التصور العقلي لنفس المهارة السابقة أو الموقف ولكن في وجود كل مكن المدرب وحضور أعضاء الفريق .

٢-التصور العقلي لأداء خطأ أمكن ملاحظته مع الجميع .

٣-غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً .

٤-التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان .

٥-حاول أن تري الصورة من داخل جسمك .

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي ينفق مع ما تراه .

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
١	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
٢	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
٣	كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
٤	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
٥	إلى أي مدى يمكن التحكم في الحالات الانفعالية في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
٦	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟	١	٢	٣	٤	٥

الموقف الثالث : مشاهدة الزميل

١- التفكير في زميل او أحد اللاعبين يؤدي المهارة في المنافسة

٢- غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا

٣- التصور العقلي للموقف بوضوح وواقعية قد الامكان أثناء الأداء الناجح في

جزء هام من المنافسة

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق

مع ما تراه

م	العبارة	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
١	كيف رأيت زميلك في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
٢	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
٣	كيف شعرت بجسمك أو حركاتك في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
٤	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
٥	إلى أي مدى يمكن التحكم في الحالات الانفعالية في هذا الموقف؟					
٦	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟					

الموقف الرابع الاداء فى المنافسة

- ١-التصور العقلى لأداء نفس المهارة أو الموقف السابق فى أحد المنافسات
٢-التصور العقلى للأداء الناجح والفائق مع تصور التشجيع الإيجابى لأعضاء

الفريق

٣-غلق الينيت لمدة دقيقة

- ٤-التصور العقلى فى أقصى درجة من الوضوح قدر الامكان
قدر درجة وضوح التصور العقلى عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذى يتفق مع ما تراه

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
١	كيف رأيت زميلك فى موقف المنافسة؟	١	٢	٣	٤	٥
٢	كيف استمعت إلى الأصوات فى موقف المنافسة؟	١	٢	٣	٤	٥
٣	كيف شعرت بالأداء الناجح فى المنافسة؟	١	٢	٣	٤	٥
٤	كيف تشعر بالانفعالات فى هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
٥	إلى أي مدى يمكن التحكم فى الصور؟					
٦	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟					

تصحيح الاختبار

نحدد درجاتك في التصور اجمع تقديرات إجاباتك في الرقم (١) في الابعاد الخمس وكذلك بالنسبة للرقم (٢) وهكذا ثم سجل مجموع التقدير في المكان المخصص كما هو موضح فيما يلي

١. التصور البصرى ----- + ----- + ----- + ----- = -----
٢. التصور السمعى ----- + ----- + ----- = -----
٣. الاحساس الحركى ----- + ----- + ----- = -----
٤. الحالة الانفعالية ----- + ----- + ----- = -----
٥. التحكم فى الصورة ----- + ----- + ----- = -----

هذا وتتراوح الدرجة على كل بعد بين ٤ كحد أدنى و ٢٠ كحد أقصى ،
وكلما اقتربت الدرجة من ٢٠ دل ذلك على مهارتك فى هذا البعد ،
والدرجة المنخفضة تعنى عدم القدرة على التصور

مرفق (٢)

البرنامج المقترح للتصور العقلي

البرنامج المقترح لتمارين التصور العقلي
خطوات البرنامج

- مدة البرنامج ١٢ أسبوع.
- عدد الجلسات ٧٢ جلسة بواقع ٦ جلسات أسبوعيا.
- زمن الجلسة ١٠ - ٢٠ دقيقة .
- توقيت الجلسات بعد انتهاء فترة التدريب مباشرة .
- مكان إجراء تدريبات البرنامج غرفة بنادى الشبان المسلمين بطنطا .
- تنفيذ البرنامج بواسطة شرائط استماع بمصاحبة الموسيقى كل بعد على شريط منفصل.

يتضمن البرنامج على أربعة أبعاد

١ . الشريط الأول يحتوى على تمارينات الاسترخاء العضلي Relaxation Muscle Exercises

يحتوى هذا البعد على تمارينات الدورانات، الانقباض ، الثبات والارتخاء ويلاحظ عند أداء التمارينات أن تستغرق كل عدة ثانية واحدة والاحتفاظ بهواء الشهيق أثناء الانقباض والتخلص من الزفير أثناء فترة الاسترخاء ومدتها من (٣ - ٥) ثانية بين كل تمرين وآخر .

المدة والإجراءات :

مدة البعد ثلاث أسابيع من الاسبوع الأول إلى الاسبوع الثالث بواقع ستة جلسات اسبوعيا بعد انتهاء فترة التدريب مباشرة وزمن الجلسة الواحدة عشرون دقيقة ويراعى تحديد مكان ثابت لكل لاعب طوال مدة تنفيذ البعد .

الهدف

- تعليم التميز بين التوتر والاسترخاء .
- تنمية النغمة العضلية .
- زيادة مرونة المفاصل ومطاطية العضلات .
- التخلص من التوتر لجميع أجزاء الجسم .

٢- الشريط الثاني تمرينات التنفس

يحتوى على تمرينات التنفس العميق جدا والتنفس العميق والتنفس العادى

المدة والاجراءات

مدة البعد اسبوعين الرابع والخامس بواقع ستة جلسات اسبوعيا بعد انتهاء التدريب
زمن الجلسة عشرون دقيقة موزعة عشر دقائق تمرينات استرخاء عضلى وعشر
دقائق تمرينات تنفس تؤدي باستخدام شرائط الاستماع ويلاحظ عند انتهاء التمرينات
الوقوف تدريجيا وببطء .

الهدف

- الربط بين تمرينات الاسترخاء والتنفس
- التحكم فى التنفس
- مساعدة اللاعب على التركيز والانتباه

٣- الشريط الثالث تدريبات التركيز على الأداء الحركى

يحتوى على تدريبات عقلية

المدة والإجراءات

مدة البرنامج أسبوعين السادس والسابع بواقع ستة جلسات أسبوعيا ، زمن الجلسة
الواحدة عشرون دقيقة موزعة على خمسة دقائق تمرينات الاسترخاء + خمس دقائق
تمرينات تنفس + عشر دقائق تدريبات التركيز

الهدف

- التركيز على الأداء الحركى
- تخيل اللاعب وجودة فى مكان إجراء المنافسة
- التركيز على الأداء والمهارات الفنية

2- الشريط الرابع تدريبات التصور العقلى

إن التدريب على التصور العقلى هو علاقة بين التصور العقلى والحركة الميكانيكية للجسم

المدة والإجراءات

مدة البعد خمس أسابيع وزمن الجلسة عشرون دقيقة موزعة 3 دقائق استرخاء + 2 دقيقة تمرينات تنفس + 2 دقيقة تمرينات التركيز على الأداء + 13 دقيقة تمرينات التصور العقلى .

الهدف

- زيادة الشعور الجاد للمنافسة
- زيادة الثقة بالنفس
- تنمية الاحساس بالفوز

ملاحظات	التكرار	المحتوى	الهدف	الاسبوع
		١ . (جلوس تربيع) تدوير الرسغين في كلا الاتجاهين خمس مرات لكل يد على حدة و في وقت واحد .		
	٣ مرات	٢ . (رقود) ثنى اصابع القدمين نحو الساق مع عدم تحريك مشط القدم والثبات خمس ثوانى .		
	٣ مرات	٣ . (الرقود) رفع القدمين عن الأرض مسافة عشرة سنتيمتر و ثنى المشطين نحو الساق والثبات خمس ثوانى حتى يشعر اللاعب ان عضلات القدمين ترتعش ثم يتركها تسقط على الأرض والاسترخاء خمس ثوانى .		
	٣ مرات	٤ . (رقود) تبادل رفع الرجلين مسافة ١٥ سم من الأرض ثم ثنيها اتجاه الصدر ودورانها للخارج حتى ملامسة الركبة للأرض مبتدئا بالرجل اليسرى .	تعليم التمييز بين التوتر والاسترخاء	من الأول إلى الثالث
	٣ مرات	٥ . (رقود) انقباض الاليتين معا بقوة لجعلهم في حجم صغير بقدر الامكان والثبات خمس ثوانى ثم الاسترخاء .		
	٣ مرات	٦ . (رقود) قبض عضلات البطن داخل التجويف الخاص بالمعدة ثم الثبات خمس ثوانى ثم الاسترخاء .		

ملاحظات	التكرار	المحتوى	الهدف	الاسبوع
		٧ . (الانبطاح - الذراعان بجوار الجسم) دفع الكتفين للأرض مع استمرار ملامستهم للأرض والثبات خمس ثواني ثم الاسترخاء		
	٣ مرات	٨ . (رقود - الذراعان عاليا) تتخيل انك معلق على بار وتريد الشد لأعلى اجذب البار واقبض اليدين معا بأقصى ما يمكن حتى تشعر بالتوتر في الذراعين والثبات خمس ثواني ثم الاسترخاء .	١ . زيادة مرونة المفاصل ومطاطية العضلات	تابع من الأول إلى الثالث
	٣ مرات	٩ . (رقود) عمل دوائر للرقبة في كلا الاتجاهين مبتدئا بالجهة اليسرى خمس مرات ثم الاسترخاء .		
	٣ مرات	١٠ . (رقود) تجعيد الجبهة مع الاحتفاظ بالعينين مغلقتين والثبات خمس ثواني ثم الاسترخاء .		
	٣ مرات	١١ . (رقود) انقباض عضلات الفكين بضغط الأسنان والثبات لمدة خمس ثواني ثم الاسترخاء .	٢ . التخلص من التوتر لجميع عضلات الجسم	
	٣ مرات	١٢ . (رقود) تركيز النظر على نقطة بسقف الحجرة مع عدم تحريك الرأس وتحريك العينين جهة اليسار والثبات خمس ثواني ثم إلى اليمين والثبات خمس ثواني ثم إلى المنتصف والثبات خمس ثواني ثم أغمض عينك و غطهما باليدين لمدة خمس ثواني والاسترخاء		

ملاحظات	التكرار	المحتوى	الهدف	الاسبوع
	٣ مرات	١٣ . (رقود - الذراعان مائلان جانبا - القدمان متباعدان) انقباض عضلا الرجلين والذراعين والفك والوجه والآليتين وملامسة الكتفين للأرض وضغط الكعبين والثبات على هذا الوضع خمس ثواني ثم الاسترخاء		تابع
	١٠ مرات	١ . (رقود - ثنى الركبتين والقدمان على الأرض) خذ شهيق ببطء وعمق فى أربع ثوانى وتخيل أن صدرك يمتلئ بالهواء تدرجيا واحتفظ بالنفس لمدة أربع ثوانى واخرج الزفير تدرجيا وليس دفعة واحدة فى أربع عدات . ٢ . (رقود - ثنى الركبتين والقدمان على الأرض) خذ شهيق كامل فى ثانية واجدة واحتفظ بالنفس لمدة ثانية واخرج الزفير تدرجيا وليس دفعة واحدة فى أربع ثوانى .	الربط بين تمرينات الاسترخاء والتنفس	الأسبوع الرابع و الخامس
	١٠ مرات	٣ . (رقود - ثنى الركبتين والقدمان على الأرض) خذ شهيق عادى مع ترديد هذه الجملة الاسترخائية (أشعر بالاسترخاء الكامل وسوف يكون فى وسعى أخذ تنفس عميق أثناء أداء الكاتا)		
	١٠ مرات	٤ . (رقود - ثنى الركبتين والقدمان على الأرض) خذ شهيق ببطء مع انتفاخ البطن للخارج . احتفظ بالنفس ثانية واخرج الهواء ببطء فى أربع ثوانى .		

ملاحظات	التكرار	المحتوى	الهدف	الاسبوع
	٣ مرات	١ . يقوم اللاعب باختيار زميل له يجلس أمامه ويحاول أن ينظر إليه ويأخذ له صورة ويحاول عد ذلك في عدم وجود الزميل أن يتصور أدق التفاصيل له ملامحه . وجهه . جسمه إلخ .		
	٣ مرات	٢ . يتخيل اللاعب زميلة يتحدث إليه ويحاول أن يتخيل صورته وذلك بتركيزه على وجهه وتصور كل تعبيراته .		
	٣ مرات	٣ . يتخيل اللاعب إنه في مكان جميل كشاطئ البحر أو مكان مألوف له .	١ - تنمية الصورة الحية	السادس والسابع
	٣ مرات	٤ . يجلس اللاعب في مكان التدريب والنقاط جميع تفاصيله .	٢ - زيادة القدرة على التركيز	
	٣ مرات	٥ . يتخيل اللاعب نفسه في مكان التدريب ويصور أنه لا يوجد أحد سواه . يتصور اللاعب نفسه علة بساط اللعب ويحاول رؤية ما حوله بأدق التفاصيل .		
	٣ مرات	٦ . يتخيل اللاعب نفسه جاهز للأداء فلا هذا المكان مع وجود العديد من المشجعين واللاعبين ويركز انتباهه على المناظر ، الصوت .		
	٣ مرات	٧ . يتخيل اللاعب نفسه وهو يؤدي الكاتا في المنافسة ويحاول أن يتصور المناظر والأحداث والأحاسيس أمام هؤلاء المتفرجين		

ملاحظات	التكرار	المحتوى	الهدف	الأسبوع
		١. (رقود . مغمض العينين باسترخاء) يتصور اللاعب الأداء الأمثل لحركات الكاراتيه بصورة عامة .		
	٢ دقيقة	٢ . (رقود . مغمض العينين باسترخاء) تصور أداء حركات كاتا من كاتات مجموعة الهيان وتسلسلها ببطء وتركيز .		
	٢ دقيقة	٣ . (رقود . مغمض العينين باسترخاء) يكرر اللاعب تخيله لأدائك الأمثل في الكاتا المختارة تفصيلاً .	١ . زيادة الشعور الجاد	
	٣ دقيقة	٤ . (رقود . مغمض العينين باسترخاء) تصور اللاعب الترتيب الحركي للكاتا المختارة من كاتات الهيان بصورة عادية .	للمنافسة	من
	٣ دقيقة	٥ . (رقود . مغمض العينين باسترخاء) تصور اللاعب الترتيب الحركي للكاتا المختارة من الهيان بتمبو المنافسة .	٢ . زيادة الثقة	الأسبوع
	٣ دقيقة	٦ . (رقود . مغمض العينين باسترخاء) تصور أنك تؤدي الحركات الخاصة بالكاتا المختارة ببطء والعيون مغلقتين .	بالنفس	الثامن إلى
	٣ دقيقة	٧ . (رقود) تصور أنك تؤدي الحركات الخاصة بالكاتا المختارة ببطء والعيون مفتوحتين	٣ . تنمية الإحساس	الثاني عشر
	٣ دقيقة	٨ . (رقود) تصور أنك تصحح الأخطاء لجميع الحركات المكونة للكاتا المختارة من الهيان وعيونك مغلقتان	بالفوز و التفوق	

أسبوع	الهدف	المحتوى	التكرار	ملاحظات
		٩ . (رقود) صور انك تصحح الأخطاء لجميع الحركات المكونة للكاتا المختارة من الهيان وعيناك مفتوحتان .		
		١٠ . (جلوس) تصور انك تؤدي حركات الكاتا المختارة بأقصى سرعة وعيناك مفتوحتان مع التركيز على أن تكون أوضاع القدمين واليدين سليمة أثناء الأداء .	٢ دقيقة	
		١١ . (جلوس) تصور انك تؤدي حركات الكاتا المختارة بأقصى سرعة وعيناك مغلقتان مع التركيز على أن تكون أوضاع القدمين واليدين سليمة أثناء الأداء .	٢ دقيقة	
		١٢ . (جلوس) يشاهد اللاعب أداء الكاتا من أحد اللاعبين المتفوقين والتميزين في أداء الكاتا ثم يقوم اللاعب بغلق عينيه واسترجعها مرة أخرى .	٢ دقيقة	تابع
		١٣ . (جلوس) إعادة مشاهدة اللاعب المتفوق وهو يؤدي الكاتا مرة أخرى للتأكد من دقة التصور العقلي الداخلى ويتم غلق العينين مرة أخرى ويقوم اللاعب بالتصور العقلي لنفس حركات اللاعب .	٢ دقيقة	
		١٤ . (رقود) يتصور اللاعب نفسه وهو يؤدي الكاتا بأفضل أداء ممكن .	٢ دقيقة	
		١٥ . يتصور اللاعب أنه جاهز الآن للمنافسة وأنه على البساط وانه سوف يفوز بالمركز الأول .		

ملخص البحث



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

تأثير برنامج للتصور العقلي على مستوى أداء مهارات الكاتا

الإجبارية للاعبين الكاراتيه

مقدمة من الباحثة

رشنا احمد محمد علام بغدادى

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

دكتور

دكتور

حمدى إبراهيم يحيى

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

احمد مصطفى السويفى

أستاذ بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

دكتور

عماد عبد الفتاح السرسى

مدرس بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

يتفق كلا من السيد عبد المقصود ، محمد لطفى (٢٠٠٢) 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 و يتحقق ذلك من خلال مبدأ التكامل لتطوير 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 . (١٦ : ٧) (٥٧ : ٢٠١)

ويتفق أحمد السوبفى (١٩٨٢) مع علماء النفس الرياضى 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)

ويضيف محمد علاوى (٢٠٠٢) أن اللاعب سواء قام بالأداء الفعلى للمهارة أو قام بالتصور العقلى لهذه المهارة الحركية دون الأداء الفعلى لها فإن نفس الممرات العصبية إلى العضلات العاملة فى هذه المهارة الحركية هى التى تستخدم فى كلتا الحالتين و فى ضوء ذلك فإنه من خلال التصور العقلى يستطيع اللاعب أن يقوى الممرات العصبية لحركة معينة فى رياضة . (٥٤ : ٢٥١)

ويضيف محمد العربى (٢٠٠١) أن التصور العقلى يساعد اللاعب فى الوصول إلى أفضل ما لديه فى التدريب والمنافسة وذلك من خلال الاستخدام اليومى للتصور العقلى . (٤٩ : ٢١١)

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

١. القتال الوهمى أو الجمل الاستعراضية (الكاتا) kata

٢. القتال الفعلى أو الالتحام (الكومتيه) kamite (٥ : ١٨)

ويتفق كلا من الآن كوين **allen quen** (١٩٨٨) ودان براد يلى **dan Bradley** (١٩٩١) أن الكاتا هي أهم جزء في رياضة الكاراتيه وانه إذا أهمل اللاعب تدريبات الكاتا أو أدائها ككل فانه سوف يصبح متخصص في جانب واحد من هذه الرياضة اي انه سيصبح مقاتل جيد ولكنه لا يكون لاعب كاراتيه متكامل ولكي يكون لاعب الكاراتيه قويا عليه بتعليم الكاتا وممارستها . (٧٠ : ٣) (٧٢ : ٢)

ويشير بوب وآخرون **bob cqcqar** (١٩٩٨) إلى أهمية توافق العقل والجسم عند أداء الكاتا وان الأساس القوى الذي يعتمد عليه تدريب الكاتا يتمثل في أن يتم الأداء بسرعات متنوعة ومتكررة ومتعاقبة. (٧١ : ٧٧)

ويشير احمد بهاء (١٩٩٤) أن الكاتا **kata** هي حالة خيالية يعيشها اللاعب متقمصا شخصية المقاتل والذي يجسدها اللاعب من خلال مجموعة من الأحاسيس والحوافز والمؤثرات والإيحاءات ويتحرك اللاعب في جميع الاتجاهات متخيلا عدة أشخاص وهمين يهجمون عليه ويقوم هو بالدفاع . (٢١ : ٤)

وينفق كلا من دان **Dan** (١٩٨١) ،صالح العريض (١٩٨٦) ،احمد إبراهيم (١٩٩٥) وسامح الشبراوي أن الكاتا عبارة عن مجموعة من الأساليب الدفاعية والهجومية المتمثلة في الصد واللحم والضرب والركل في اتجاهات مختلفة ضد مجموعة من الخصوم الوهمية ويشترط في الكاتا محاولة تخيل هجوم وهمي من عدة أشخاص في أكثر من اتجاه. (٧٢ : ١٢) (٢٥ : ٣١) (٢٧ : ٥) (٢٧ : ٢٢)

تري الباحثة من خلال التعريف السابق 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 التصوير العقلي بالنسبة للاعب الكاراتيه بصفة عامة ولاعب الكاتا بصفة خاصة وقد اهتمت البحوث والدراسات السابقة في مجال الأنشطة الرياضية بالتعرف على تأثير استخدام التصوير العقلي على مستوى الأداء دون أن تحظى رياضة الكاراتيه بهذا النوع من التدريب بالرغم من أن رياضة الكاراتيه تتطلب قدر من التصور العقلي حيث أنها من

الرياضات الفردية التي يعتمد فيها اللاعب اعتمادا كليا على مهاراته الحركية وكيفية استغلالها بصورة مباشرة فى وقت المباراة حيث يعتمد ذلك على التصور العقلى فى أداء الكاتا وهذا ما دفع الباحثة إلى محاولة رفع مستوى الأداء للاعبى الكاراتيه لمساييرة الإنجاز العالمى فى رياضة الكاراتيه من جوانب التدريب ألا وهو الجانب النفسى فى موضوع تأثير برنامج للتصور العقلى على مستوى أداء مهارات الكاتا الإجبارية للاعبى الكاراتيه

- هدف البحث :

- التعرف على تأثير برنامج للتصوير العقلى على مستوى أداء مهارات الكاتا الإجبارية للاعبى الكاراتيه.

- فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلى و البعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

- عينة البحث :

ناشئين من نادى الشباب المسلمين للموسم الرياضى (٢٠٠٣) وقد اشتملت عينة البحث على ٢٠ لاعب من المرحلة السنية من (٨ : ١٢)سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وتم إيجاد التكافؤ بين المجموعتين فى متغيرات البحث .

- أدوات البحث :

- ١-ميزان طبى لقياس الوزن
- ٢-شريط قياس لقياس الطول
- ٣-اختيار الذكاء المصور
- ٤-مقياس القدرة على الاسترخاء
- ٥-جهاز كاسيت وشرائط استماع

- نتائج البحث :

فى ضوء أهداف وفروض وعينة البحث ومن خلال النتائج التى تم التوصل إليها
تمكنت من استنتاج ما يلى :

١. إن لبرنامج التصور العقلى تأثير إيجابى على مستوى أداء مهارات الكاتا ، فى الكاتا الاولى (٤,٦٦) الثانية (٦,٠٧) الثالثة (٤,٦٤)
٢. البرنامج التقليدى والتى تعرضت له المجموعة الضابطة أدى إلى تحسن طفيف فى مستوى الأداء المهارى وبنسبة فى الكاتا الاولى (٠,٩٠) الثانية (٤,٢٩) الثالثة (٠,٤٧)
٣. أدى برنامج التصور العقلى المقترح إلى الارتقاء بالمستوى المهارى فى المهارات قيد البحث .
٤. أدى برنامج التصور العقلى إلى زيادة الثقة بالنفس لدى اللاعبين
٥. تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياسات البعدية لمستوى الاداء للمهارات الحركية قيد البحث مما يدل على فاعلية البرنامج
٦. تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياس البعدى لمستوى الأداء المهارى لحركات الكاتا قيد البحث مما يشير إلى فاعلية البرنامج المقترح فى تحسن مستوى الأداء مقارنة بالبرنامج التقليدى وبنسبة تحسن فى الكاتا الأولى (هيان شودان) نسبة التحسن ٥,٦٠ و فى الكاتا الثانية (هيان نيدان) نسبة التحسن ٤,٧٠ و فى الكاتا الثالثة (هيان ساندان) نسبة التحسن ٣,٧٠

Tanta university
Faculty of physical Education
Sports Training Department



***The Influence Of The Mental Imagery Program
On The Level Of Practicing Compulsary Kata
Skills Of The Karate Players***

A Research By
Rasha Ahmed Mohammed Allam

**From among requirements of gaining The Master Dgree in
physical Education**

Under Supervision of

PhD.Ahmed Mostafa El-sewify
Professor of Sports Training Dept,
Faculty of physical Education,
Tanta university.

Ass.PhD.Hamdy Ebraheem Yehya
Associate Professor, Sports Training Dept,
Faculty of physical Education,
Tanta university.

D. Emad Abd-Elfattah Alserisy
Lecture of Sports Training Dept,
Faculty of physical Education,
Tanta university.

2005 A.D / 1426 Hejry

Summary

Title:

The Influence Of The Mental Imagery Program On The Level Of Practicing Compulsary Kata Skills Of The Karate Players

Introduction and problem:

Both El-Sayed Abd El-Maksoud and Mohammed Loutfy (2002) agree that athletic training is an important educational process which in the first place, depends on many scientific principles that serve the different aspects of preparation like the physical , skillful, schematic and psychological preparation. This is also achieved through the principle of integration in developing these aspects to make the player reach the highest sports levels. In addition , the physical characteristics and the components of the technical and schematic preparation of the player can't be achieved except through the good psychological preparation .

(201 : 57) (7 : 16)

Ahmed El-swefy (1982) agrees with the scientific of sports psychology that the psychological factor is an important factor that determines the result of the player's struggle during sports contests to achieve victory and make records. On this factor, achieving victory and excellence is based. (2 : 8)

Mohammed Alawy (2002) adds that whether the player performed the actual performance of skill or made an intellectual envisage for this motional skill without performing it for real, the same nervous passages that leads to the working muscles in this motional skill are used in both cases.

According to this, it is through mental imagery, the player can strengthen the nervous passages of a certain motion in this sport. (251 : 54)

Ahmed Ibrahim (1995) says that karate includes two kinds of contests:

- 1- imagining fighting of the spectacular group of moves (kata).
- 2- actual fighting or starting fighting (kumite). (18 : 5)

Both Allen Quin (1988) and Dan Bradley (1991) agree that kata is the most important part in karate and that if the player neglected that kata exercises or its overall performance, he will be specialized in one aspect of this sport, ie, he will be a good fighter but he won't be a complete karate player and in order that a karate player becomes strong, he has to learn and practice kata.

(2 : 72) (3 : 70)

Bob et al. (1988) refer to the importance of harmony between the mind and the body while performing kata and that the strong basis on which the kata training depends is reflected in that performance has to be done in variant, repeated and the consequent speeds.

(77 : 71)

Ahmed Bahaa (1994) refers that kata is an imagining state which has when he reincarnates the fighter's character which the player embodies through a set of emotions , incentives effects and inspirations. The player moves in every direction imagining the existence of many imagining people attacking him and he is defending himself.

(24 : 4)

Dan (1981), Saleh El-Areed (1986), Ahmed Ibrahim (1995) and Sameh El-Shabrawy agree that kata is a set of defensive and aggressive ways which are reflected in repelling, boxing , hitting and kicking in different directions against a group of imaginary opponents. In kata, there has to be imagining an imaginary attack from several direction.

(22 : 27) (27 : 5) (25 : 31) (12 : 72)

Through the pervious definition, the researcher sees the importance of mental imagination exercises for the karate player so that he should understand the performance and gather all his feelings and emotions in performance to get the kata which suits whatever is requested to be performed in an ideal form.

Thus, the importance of mental imagination for the karate player in general and the kata player I n particular previous researches and studies in the field of different athletic activities focused on recognizing the effect of using the mental imagination on the performance level without giving karate that kind of

training although this sport requires a certain degree mental imagery as it is one of the individual sports in which the player depends fully on his motional skills and on the way he can make use of it in a direct way in the time of the match as this depends on the mental imagination in performing kata and this made the researcher try to raise the performance level o f karate players so as to keep up with the international achievement in the karate sport by making a research that might participate in raising the kata level in an important aspect of training which is the psychological aspect in the subject of the effect of programme of mental imagery on the performace level of the obligatory kata skills of the karate players .

The Research Aim :

- Recognizing the effect of the mental imagery programme on the performance level of the obligatory kata skills of the karate players.

The Research Hypotheses :

- The might be some differences which has statistical significance between the before and after measurements in the favour of the after measurement for experimental group .
- The might be some differences with statistical significances between the after measurement for the experimental group and the after measurement for control one in the favour of the after measurement for the experimental group .

The Research Specimen :

Some junior athletes from El-Muslmin (the young Muslims) club for the sports season of 2003. the specimen included twenty players form the ages of 8 : 12 years old who were divided into two equal groups one of which was experimental and the other as a control one. The equivalence between the two groups in the research variables was found.

The Research Tools :

- 1 – Medical scales for weight measuring.
- 2- A tapeline for measuring height.
- 3- picture intelligence test.
- 4- A measure for the ability of relaxation.
- 5- A cassette player and some tapes.

The Research Conclusions :

- 1- the mental imagination programme affected the performance level of kata skills in a positive way.
- 2- the mental imagination programme that accompanied the skillful training that the experimental group had led to obvious improvement in the performance level of the kata moves of the research.
- 3- the mental imagination of kata helps in developing the skillful level.
- 4- the traditional programme that the control group had, led to slight improvement in the skillful performance.
- 5- the experimental group outdid the control one in the after measurement for the skillful performance of the kata moves of the research which refers to the effectiveness of suggested programme in improving the performance level in comparison to the traditional programme and an improvement ratio of 5.60 in the first kata of Heyan Shudan and of 4.70 in the second kata and of 3.70 in the third kata.