

تأثير استخدام نموذج (PETTLEP) للتصور العقلي على بعض المهارات النفسية و الحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي الجودو

*اسامه محمد الكيلاني عبداللطيف

** السيد نصر السيد شادي

مقدمة ومشكلة البحث:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي حيث اتسع نطاقه وأصبح يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلوم الرياضة الأخرى وذلك للاستفادة من موضوعاته ونظرياته، فمعظم الأنشطة الرياضية تعتمد أساساً على مستوى الناشئين في مختلف النواحي البدنية والمهارية والخطئية والعقلية، وتشكل هذه النواحي حالة الرياضي التدريبية التي يجب أن تتوافر لديه، لأن هذه العوامل تؤثر على الأداء أثناء التدريب والمنافسة، الأمر الذي يسهم بدوره في تطور الأداء الرياضي والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية والتفوق في المنافسات الرياضية.

لذا يشير كل من محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل 2017م، جيمس تانجكودونج James Tangkudung 2019م أن العلاقة بين الجانب العقلي والأداء البدني موضع اهتمام المدربين والرياضيين وكذلك علماء النفس الرياضي، حيث أدركوا أهميتها بالنسبة لعملية تدريب الناشئين في المواقف المختلفة أثناء التدريب والمنافسات الرياضية، فالاهتمام بالجانب العقلي في المجال الرياضي يعمل على إعداد الناشئين لخوض المنافسات، ويشمل على كل جوانب المنافسة من تصور مهارات، وتتابع وتسلسل الحركة، والمواقف المتغيرة أثناء المباراة، بجانب جميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة، لذلك يجب أن يعد الناشئ لمواجهة تلك المواقف، وكذلك أن يمتلك الناشئ القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس، وكل ذلك لا يأتي إلا عن طريق اكتساب الناشئين للمهارات العقلية وتطبيق تلك المهارات داخل الملعب، لذلك فإن التصور العقلي يعد جزءاً لا يتجزأ من العملية التدريبية. (11:30-31) (27 : 86)

وفي هذا الصدد يشير محمد حسن علاوي 2012م ، مجدى حسن يوسف 2014م إلى أن التصور العقلي يساهم في سرعة اكتساب المهارات الحركية، ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم، وتثبيت عمليات الاحتفاظ والتذكر مما يسهل عمل الذاكرة من حيث تخزين المعلومات وتذكرها ، وعندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة، فإن ذلك يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء. (12 : 23)(9:87)

ويؤكد محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل 2017م على أن التصور العقلي يهدف إلى تحقيق مستوى أفضل في الأداء بواسطة تطوير بعض المهارات النفسية، وزيادة القدرة على التثبيت والتحكم في الأداء لما له من دور هام وفعال في الوصول إلى حالة الأداء المثالية لتحقيق الإنجاز ويعتبر من أهم طرق تطوير المهارات النفسية هي "الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي". (11:76)

*أستاذ مساعد - كلية التربية الرياضية جامعة طنطا

** مدرس - كلية التربية الرياضية جامعة طنطا

ويضيف كل من أسامة كامل راتب 2015م، أحمد البدوي عبد المنعم 2019م أن التصور العقلي له علاقة بالعديد من الأنشطة الأخرى كالتفكير والتذكر وفهم اللغة والمحاكمة العقلية وتكوين المفاهيم، ويعتبر عملية عقلية ذات تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية، ومواجهة العديد من العوامل والصعاب والضغوط النفسية والاحباطات دون أن يفقد الناشئ تركيزه أو ثقته بنفسه أثناء المنافسات الرياضية، كقدرته على تحمل النقد

دون الشعور بالأذى، وعدم سهولة استثارته عند خسارته، أو عند ظهور الأداء بمستوي منخفض، والقدرة على استرجاع حالته الطبيعية بسرعة عند تعرضه لخبرات إحباطية، ولاشك أن الناشئ الذي يتصور أدائه في مهارة معينة بصورة سليمة ينعكس ذلك في تحسين أدائه الحركي للمهارة التي يتم تأديتها. (3: 185) (1: 46) ويتفق كل من جون بيرري John Perry 2016م، حسام محمد حكمت 2021م على أن التصور العقلي يعمل على اكتساب العديد من المهارات النفسية للناشئين مثل (الاسترخاء، التصور، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، مواجهة الضغوط المختلفة، التحكم بالانفعالات، دافعية الإنجاز الرياضي، وغيرها) والتي تعد سمة مكتسبة بعيداً عن عامل الوراثة. (30: 76) (5: 98)

ويذكر مجدى حسن يوسف 2020م ان البروفيل العقلي للأداء الحركي هو مجموع الإجراءات التي تؤدي في غياب الأداء الحركي والبدني الفعلي، فهو مرتبط بعلم عديده مثل علم الأعصاب، علم النفس المعرفي وعلم النفس الرياضي، ولقد أشارت الدراسات والمراجع في هذا المجال الى نماذج محدودة من التصور الحركي استنادا إلى فرضية ما هو مرئي وعملية التصور العقلي ومتطلبات التنفيذ. (7: 297)

ويشير كل من كولينز ديف ، وهاوي جيه كارسون Collins Dave, and Howie J. Carson 2017م، مجدى حسن يوسف 2020م انه فى ضوء نظرية الاستعداد الحركي لدى جينورد Jeannerod (1997م) قدم كل من كوليند Collind وهولمز Holmes (2001م) النموذج الوظيفي المماثل واطلق عليه النموذج المرتكز على العلوم العصبية PETTLEP اعتمادا على العناصر السبعة للنموذج، ويؤكد النموذج المكافئ العصبى الوظيفي انه عندما يتصور الفرد حركة ما فإن الجهاز العصبى المركزي يؤدي نفس الدور كما لو أن الحركة حقيقية، ويرجع ذلك الى أن العقل يخزن المعلومات فى صورة عرض مركزي للأداء البدني والتنفيذي الذي يتم الحصول عليها بالإعداد البدني والتصور الحركي المرتبط بهذا الإعداد والتنفيذ. (22: 13) (7: 297)

ويفسر كل من كولينز ديف وهوي كارسون Collins Dave, and Howie Carson 2017م معنى (PETTLEP) بأنها قائمة من سبعة نقاط لمداخلات التصور الحركي تضم الحروف الأولى من العناصر السبعة المقترحة لنموذج المكافئ العصبى الوظيفي التي تشير الى الجوانب البدنية، البيئية، المهام، التوقيت، التعلم، الانفعال، المنظور، وتوضيحها كالتالي:-

- **العنصر البدني:** معناه ان التصور يتضمن حركات بدنية نشطة، على سبيل المثال ، حينما يقوم الرياضيون بالأداء المهارى بشكل ديناميكي يجب أن يتصوروا المهارة كما لو كان الأداء فعلى بقدر الإمكان .
- **عنصر البيئة:** يشير الى تصور للبيئة المحيطة باستخدام حواس متعددة ، على سبيل المثال يتصور اللاعبون الجمهور المتحمس فى الملعب ، رائحة الملعب ، والإحساس المتدفق بالحركة أثناء الأداء الفعلي.
- **عنصر المهام:** فهو تأكيد على أن التصور يجب أن يوافق الأداء الحقيقي للحركة.
- **عنصر التوقيت:** ويشير إلى أن الحركة المتصورة يجب أن تكون بنفس سرعة وإيقاع الأداء الحقيقي وبصفة خاصة حينما يكون التوقيت عنصر هام من عناصر الأداء (كما هو الحال فى رياضة الجودو) فإن وقت التصور يجب أن يتماشى مع الأداء الحقيقي.

- **عصر التعلم:** يشير الى أن التصور هام لعمليات التعلم أو التدريب، على سبيل المثال قد يكون من الصعب على اللاعب المبتدئ تصور مهارات حركية مركبة فإن التصور يجب أن يكون مشابها لمرحلة التعلم عند اللاعب.
- **عصر الانفعال:** هو تصور جميع الانفعالات المرتبطة بالأداء ،على سبيل المثال عندما يتصور الرياضي أداء معين يجب عليه معايشة وادراك نفس الانفعالات المصاحبة للموقف اثناء الأداء.
- **عصر المنظور:** هو أن التصور يجب رؤيته من منظور داخلي وخارجي اعتمادا على أيهما يوافق الموقف الحقيقي ويقدم النموذج التطبيقي للتصور PETTLEP خلفيات نظرية واضحة واطارات عمل لتصميم برامج للتصور الحيوى لتحسين المداخلات والقدرة على التصور لأهداف متنوعة مثل تعزيز الثقة وتقليل القلق وزيادة الدافعية. (16-13:22)

ويشير كل من **منى مختار عبد العزيز 2020م، جوشوا لاندي Joshua Landy 2021م** إلى تقارب طرق الإعداد البدني والمهاري والخططي الى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة الى المزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية وأن تنمية المهارات النفسية يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية مكونات اللياقة البدنية، وأن مهارات مثل تركيز الانتباه والتصور العقلي والاسترجاع العقلي وغيرها ويجب التخطيط لتنميتها، وأن التكامل في الإعداد خاصة في المراحل الأولى يجب أن يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والانفعالية، وإغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الإنجازات. (15 : 124) (31 : 56)

ويشير **بكري عقيل Bakari Akil 2017م، إريك دوميني Eric Dominy 2020م** إلى أن المدربين والرياضيين يؤكدون على أن إكساب ناشئين الجودو للمهارات العقلية تسهم بنسبة لا تقل عن 50% في تحقيق الفوز والإنجاز الرياضي، خاصة في الأوقات الحاسمة والحساسة في المنافسات الرياضية. (16 : 45) (24:134)

ويشير كل من **عبد الودود احمد الزبيدي، جاسم عباس على 2022م** الى أن مشكلة التصور العقلي تظهر بوضوح في اتجاهين، يتمثل الاتجاه الأول أن الناشئين أثناء المنافسات يتعرضون لمواقف ضاعطة تمثل تهديدا له وتكون استجاباتهم بحالة من القلق المعرفي والتوتر وعدم القدرة على التركيز والانفعال الشديد، وإسقاط أخطاه على الآخرين، ويتمثل الاتجاه الثاني في عدم اتفاق المدربين علي تحديد مفهوم التدريب العقلي والمهارات النفسية وسماتها وأبعادها المختلفة، والتي تنعكس على طريقة تصميم هذه البرامج التدريبية بهدف تنمية وتطوير هذه السمات لدي الناشئين التي ينبغي أن تتأسس على تحديد واضح للمفهوم. (6:216)

ويوضح **جيم تايلور ، كيت بينيت Jim Taylor Kate Bennett, 2017م** أنه تجدر الإشارة إلى أن العقل مثل الكمبيوتر وأن ما تضعه في العقل هو ما يخرج منه وأن المدخلات الحسية تحدد فاعلية وميكانيكية المخرجات، وكلما كانت الصورة أكثر حيوية كلما كانت ذو تأثير إيجابي على مستوى الأداء. (29 : 85)

ويذكر **ريبیکا بروسولي وريناتا باريتش Rebeka Prosoli, Renata Baric 2018م** أن رياضة الجودو مثلها مثل أي نوع من الأنشطة الأخرى، يتوقف نجاح اللاعب أو فشله على مدى التوافق بين القدرات البدنية والنواحي المهارية وبين القدرات العقلية والنفسية، وتساهم رياضة الجودو في عمليات الدمج المتكامل ما بين العقل والأداء البدني والمهاري للوصول بالمتعلم إلى أقصى ما يمكن من طاقته الكامنة، لأن التصور العقلي من الأشياء الضرورية المستخدمة في عملية تعليم أجزاء المهارة وأدائها بصورة كاملة خلال التمرين وهو مطلب أساسي من الناشئ (المتعلم) أن يتدرب على معرفة كافة جوانب المهارة عقليا ويتصورها، لمعرفة الربط بين أجزاء المهارة واستعادتها عقليا أثناء الأداء البدني. (37: 130-131)

ويضيف كارلو روسي وآخرون **Carlo Rossi et al 2022**م أن رياضة الجودو تعد من ضمن رياضات الهجوم والدفاع في آن واحد بين متنافسين يحرص هدف كل منهما في غرضين: الأول غرض هجومي، ويتمثل في إحراز النقطة الكاملة (الإيبون) ، والغرض الثاني غرض دفاعي، ويتمثل في منع المنافس من إحراز النقطة، مما يتطلب من الناشئ سرعة رد الفعل أثناء الأداء، وهو في سبيل تحقيق الغرض الأول يستخدم اللاعبون العديد من المهارات الهجومية الأساسية لرياضة الجودو (21 : 2093).

ويشير **محمد السيد معروف حسن 2019**م إلى أن سرعة رد الفعل تعد واحدة من ضمن المتطلبات البدنية الهامة لدى لاعبي الجودو وذلك لما يتميز به هذا العنصر من التغيير المستمر في الاداء طبقا الى طبيعة المتغيرات التي تطرا خلال المباراة فقدره ناشئ الجودو على اداء مهارة معينة يحتاج الى ان يكيف نفسه من خلال قدرته على قراءه كافة المثيرات التي حولة واتخاذ القرارات بشكل دقيق مما يساهم في زيادة سرعة الاداء. (10 : 68)

ويشير **تاداو أوتاكي ودون دراجير Tadao Otaki, and Donn Draeger 2019**م إلى أن مدخل المهارة يعد من الاساسيات في رياضة الجودو والتي يجب أن يتقنها الناشئ، بحيث يكون لديه تصور لدخول المهارة والمسك بإحكام ثم الرمي بقوة وسرعة ويعد اختيار المدخل المناسب للمهارة له أهمية كبرى في مساعدة الناشئ على إحراز نقطة مباشرة تمكنه من التغلب على المنافس مما يشكل نقطة تحول للاعب في الفوز بالمباراة، وتمثل هذه المهارة بعض الصعوبة من الناحية العقلية حيث تتاح الفرصة للناشئ في التفكير قبل الدخول في المهارة، وفترة التفكير هذه تسمح بالسهو والأخطاء الغير مناسبة بالدخول إلى العقل والتشويش على توقيت وتنسيق الحركة، كما أنه عند محاولة إتقان الحركة فالهدف هنا هو الوصول إلى مستوى أكثر انسيابية وسريعة ودقيقة ولكي يؤدي الناشئ ذلك عليه بالتدريب حتى يصل الاداء إلى مرحلة الآلية وذلك بغرض تقوية الممرات العصبية التي تتحكم في عضلاته العاملة، ومن خلال التصور العقلي يتمكن اللاعب من القيام بنفس الدور وتحقيق مزايا عديدة. (40 : 51، 52)

ويشير **جيما توريس وآخرون Gema Torres, et al 2016**م إلى لعبة الجودو تتميز بالقوة والسرعة والانسيابية، والدقة، لأن طبيعة النزال على بساط الجودو مختلفة عن بعض ألعاب المنازلات الأخرى والتحركات السريعة قد تعرض اللاعب للهزيمة وهذا يحتاج إلى مهارة فائقة وسرعة رد فعل عالية للتحكم في حركات الخصم المتغيرة واتجاهاته وهذا يتطلب إعداد بدني ومهاري وخططي وعقلي على مستوى عالي. (25 : 105)

وتذكر **كورنيلىا فرانك Cornelia Frank 2020**م أن القدرة على الاسترخاء العضلي تلعب دوراً هاماً بالنسبة لسرعة الأداء، فمن المعروف أن التوتر العضلي وخاصة بالنسبة للعضلات المضادة من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي وتؤدي إلى بطء الحركات، وغالبا ما يعزى التوتر العضلي إلى عدم إتقان الفرد للطريقة الصحيحة للأداء الحركي أو إلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي. (23 : 155)

كما يؤكد كل من **إيهاب كامل عفيفي 2015**م، **هاي يونغ كيم وآخرون Hye-Young et al 2022**م أن التدرجات المستخدمة لتنمية وتطوير سرعة الأداء في الجودو يجب أن تكون بنفس طريقة الأداء وبنفس الأسلوب أثناء المنافسة، حيث أن التدريب على سرعة الأداء ورد الفعل هو أساسا تدريب للجهاز العصبي والألياف العضلية السريعة. (4 : 89)(26:6634)

ويتفق كل من **مجدى حسن يوسف 2020**م، **مرعى سلامة يونس 2021**م أنه يمكن استخدام التصور العقلي بطرق متعددة في مجال التدريب الرياضي وتعد أحدث نظرية عن أبحاث العلوم العصبية والنفسية هي نظرية "التكافؤ الوظيفي" وتقترح هذه النظرية أنه عندما يقوم اللاعب بعملية التصور تنتشط المناطق المسئولة عن

الأداء المتصور في المخ والتي تصبح أيضا فاعلة إذا قام اللاعب بالأداء الفعلي المتصور، وخلال التصور يمكن أن يقوي النشاط العصبي الذي يحدث في أثناء تنفيذ الحركة، ومن ثم تحسين المخرج الحركي والنجاح في الأداء. (7: 298)(14: 22)

ويشير أسامة كامل راتب 2015م، جيما توريس وآخرون 2016 Gema Torres et al م أوضحوا إلى أهمية التخطيط المبكر لتنمية المهارات العقلية وتدريب الناشئين عليها من خلال البرامج طويلة المدى حتى يمكن ربط هذه المهارات العقلية والاستفادة من تطبيق هذه الأبعاد في المجال التنافسي، وتحقيق الطموحات على المستويات القارية والعالمية والأولمبية. (3: 166)(25: 177)

وقد لاحظ الباحثان من خلال المسح المرجعي، ومتابعته للعديد من البطولات الدولية والمحلية لرياضة الجودو، واستبيان بعض المدربين مرفق (1) أن : 60% من المدربين لا يستخدموا التصور العقلي، وأن 40% من المدربين يستخدموا التصور العقلي ولكن دون وضع برنامج محدد لتنمية هذه المهارات بجانب عدم الإلمام التام بماهية التصور العقلي وأنهم يستخدموا جانب منه عند حدوث موقف معين يتطلب تدخل المدرب فيه فقط، كما أظهرت نتائج الاستبيان أن هناك صعوبات تواجه عدد كبير من الناشئين أثناء المنافسة، تتمثل في زيادة الضغوط النفسية والعقلية الواقعة عليهم، مما يؤثر بالسلب على عدم قدرة الناشئ على ضبط حركة الجسم أثناء الأداء الحركي، فالكثير من النقاط التي يخفق فيها الناشئين تكون تحديدا في نهاية المباراة نتيجة ظهور العديد من مظاهر التوتر الشديد، والقلق، والخوف من الهزيمة، والذي يؤدي إلى ضعف تركيز الناشئ وزيادة زمن رد الفعل عند تأدية المهارات أثناء المباراة، حيث يترتب عليه حدوث الأخطاء الفنية نتيجة لزيادة الاستثارة الانفعالية لديه، ويرجع الباحثان هذه الصعوبات إلى عدة عوامل منها :

- الحالة النفسية : ويتمثل في عدم قدرة الناشئين على مواجهة الضغوط الناتجة عن المنافسة الرياضية والخوف من النقد السلبي.
- الضغوط الاجتماعية : والتي تدفع الناشئ إلى ضرورة تحقيق الفوز في المنافسات الرياضية، متمثلة في ضغوط الوالدين والأسرة والمدربين والجمهور وأعضاء الفريق وإدارة الأندية، باعتبار أن تحقيق الفوز هدف أصيل في أعماق كل ناشئ، حيث ترهق الذات مع الفوز وتتضاءل مع الفشل.
- الضغوط العقلية : وتعد هي الأكثر تأثيرا على أداء الناشئين، فالتفكير السلبي والأفكار المشوشة مثل الخوف من الفشل والخوف من حدوث الإصابة والتي تدخل إلى العقل وينتج عنها زيادة الاستثارة الفسيولوجية والبدنية وضعف القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة مما تؤثر بالسلب على طبيعة الأداء المهاري.
- ضعف تنمية المهارات العقلية للناشئين: حيث أن اهتمام المدربين ينصب أساساً على الاهتمام بالنواحي البدنية والمهارية، مع تجاهل تام لبرامج الإعداد النفسي التي يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع طرق الإعداد الأخرى.

كل هذه الأمور قد تؤثر بصورة سلبية على مستوى أداء ناشئ الجودو، حيث قد يشعر بجمود في التفكير وعدم القدرة على التركيز وتقل ثقته بنفسه وتخفض دافعيته وبالتالي يصبح غير قادر على المنافسة واتخاذ قرارات حاسمة أثناء الأوقات الهامة من المنافسات الرياضية بصورة صحيحة وينتابه الصراع النفسي والتوتر نتيجة لعدم قدرته على الاختيار السليم بين عدة اختيارات.

وعلى الرغم من أهمية التصور العقلي باستخدام نموذج المكافئ العصبي الوظيفي PETTLEP والذي يمكن أن يتحدد على أساسها نتيجة المباراة عند تقارب طرق الإعداد وكذا تقارب مستوى أداء الناشئين في البطولات الرسمية وخاصة المراحل السنوية الصغيرة، قد تلعب المهارات العقلية والنفسية الدور الكبير في تحقيق

الفوز والتفوق، ويعتقد الباحثان أن المشكلة الحقيقية تكمن في عدم اهتمام المدربين بالتصور العقلي باستخدام نموذج المكافئ العصبى الوظيفي PETTLEP لتطوير بعض المهارات النفسية والعقلية للناشئين منذ نشأتهم. وعليه فإن القدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء إذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني، وإن اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة، ومن هنا تتضح أهمية البحث في استخدام نموذج المكافئ العصبى الوظيفي PETTLEP للتصور العقلي كوسيلة تساعد في تعلم المهارة وترسيخها لفترة طويلة واعتبارها جزءاً مسانداً ومكملاً لها (8:104).

وقد قام كثير من الباحثين بإجراء العديد من الدراسات والأبحاث في مجال رياضة الجودو إسهاماً منهم في رفع وتطوير اللعبة، إلا أن هذه الدراسات والأبحاث العلمية تفتقر إلى الموضوعات المرتبطة باستخدام نموذج المكافئ العصبى الوظيفي PETTLEP للتصور العقلي وطرق تنمية الحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي الجودو، والتي قد تسهم بقدر كبير في حل المشاكل التي تواجه الناشئين ومنها ضعف مستوي الأداء، كما أنه علي الرغم من أهمية التصور العقلي إلا أنها لم تنال الاهتمام الكافي من قبل الباحثين، مما دفع الباحثان إلى محاولة إجراء هذه الدراسة التجريبية.

■ هدف البحث :

- يهدف البحث إلى التعرف على " تأثير استخدام نموذج (PETTLEP) للتصور العقلي على بعض المهارات النفسية و الحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي الجودو " وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية :
- تصميم برنامج للتصور العقلي باستخدام نموذج (PETTLEP) للتصور العقلي لناشئي الجودو.
 - التعرف علي تأثير استخدام نموذج (PETTLEP) للتصور العقلي لتنمية مستوي أبعاد بعض المهارات النفسية وهي (الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي) لناشئي الجودو.
 - التعرف علي تأثير التصور العقلي لتنمية الحالة الانفعالية لناشئي الجودو.
 - التعرف علي تأثير التصور العقلي لتنمية زمن رد الفعل لناشئي الجودو.

■ فروض البحث :

- توجد فروق داله إحصائياً ونسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوي أبعاد بعض المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي الجودو لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق داله إحصائياً ونسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي أبعاد بعض المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي الجودو لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق داله إحصائياً في القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوي أبعاد بعض المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي الجودو لصالح القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

■ مصطلحات البحث :

- **التصور العقلي: Mental Visualization :** هو عملية استدعاء من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة عن المهارة وإعادة تكوينها بطريقة ذات معنى.(8 : 42)
- **نموذج المكافئ العصبى الوظيفي (PETTLEP) للتصور العقلي:** هي قائمة من سبعة نقاط لمداخلات التصور الحركي تضم الحروف الأولى من العناصر السبعة المقترحة لنموذج المكافئ العصبى الوظيفي PETTLEP التي تشير الى الجوانب البدنية، البيئية، المهام، التوقيت، التعلم، الانفعال، المنظور.(2:37)

- **المهارات النفسية Psychological skills:** هي القدرة على مواجهة الضغوط النفسية والتركيز والتي يمتلكها الناشئين ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل في الموقف التدريبي أو التنافسي. (15 : 27)
- **الحالة الانفعالية Emotional state:** هي عبارة عن حالات نفسية ووجدانية تمتلك الفرد بشكل فجائي، بسبب تعرّضه لموقف ما، وعن طريقها يتغير سلوك الناشئ في التدريب والمنافسة. (1 : 58)
- **سرعة رد الفعل Speed Of Reaction:** هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين سوء كان في التدريب او المنافسة والاستجابة الحركية لهذا المثير. (تعريف إجرائي)

■ إجراءات البحث:

■ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك بتطبيق القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين.

■ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ الجودو بنادي طنطا الرياضي بمحافظة الغربية للمرحلة السنوية تحت 15 سنة، والمسجلين بالاتحاد المصري للجودو للموسم التدريبي 2021/2022، وقد بلغ الحجم الكلي للعينة (38) ناشئ تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلي مجموعتين (تجريبية – ضابطة) قوام كل منهما (14) ناشئ، بالإضافة إلي (10) ناشئين كعينة استطلاعية من داخل المجتمع ومن خارج عينة البحث.

■ إعتدالية وتكافؤ عينة البحث :

قام الباحثان بإجراء إعتدالية وتكافؤ عينة البحث للتأكد من ضبط جميع المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث ويتضح ذلك من جدولي (1)(2) :

جدول (1)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن- العمر التدريبي - معامل الذكاء) باستخدام كلمجروف – سيمرنوف Kolmogorov-Siminrov

(ن = 28)

| Kolmogorov-Siminrov | معامل الالتواء | التفطح | الوسيط | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | وحدة القياس | المتغيرات |
|---------------------|----------------|--------|--------|-------------------|-----------------|-------------|----------------|
| 0.109 | 0.427 | 1.399- | 14.50 | 0.667 | 14.67 | سنة | السن |
| 0.183 | 0.807 | 0.187 | 157.00 | 3.233 | 157.40 | سم | الطول |
| 0.172 | 0.278- | 1.465- | 61.50 | 3.811 | 60.56 | كجم | الوزن |
| 0.264 | 0.640 | 0.769- | 4.55 | 1.158 | 4.78 | سنة | العمر التدريبي |
| 0.241 | 0.869 | 0.573 | 99.00 | 5.592 | 99.63 | درجة | معامل الذكاء |

يتضح من جدول (1) أن جميع معاملات الالتواء لعينتين البحث معا تراوحت بين (-0.278 : 0.869) وأن هذه القيم انحصرت بين (+ 3) مما يؤكد تجانس أفراد العينة وخلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، معامل الذكاء)، وبتطبيق اختبار كلومجروف – سيمرنوف Kolmogorov-Siminrov لمعرفة ما اذا كانت البيانات تتوزع توزيعا طبيعيا ام لا في المتغيرات الأساسية قيد البحث، ويتضح ان البيانات تتبع التوزيع الطبيعي حيث ان $\text{sig} < (0.05)$.

جدول رقم (2)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في أبعاد بعض المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي الجودة

(ن = 28)

| م | اسم الاختبار | وحدة القياس | المجموعة الضابطة ن = 14 | | المجموعة التجريبية ن = 14 | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ت) |
|----|-----------------------------------|-------------|----------------------------|----------|------------------------------|----------|---------------------|----------|
| | | | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف | | |
| 1 | الاسترخاء | درجة | 2.954 | 36.50 | 2.972 | 36.28 | 0.21- | 0.191 |
| 2 | تركيز الانتباه | درجة | 1.266 | 9.28 | 1.342 | 9.42 | 0.14 | 0.290 |
| 3 | التصور البصري | درجة | 1.008 | 8.64 | 0.892 | 8.78 | 0.14 | 0.397 |
| | التصور السمعي | درجة | 1.968 | 10.78 | 1.817 | 10.92 | 0.14 | 0.200 |
| | التصور الحس حركي | درجة | 1.016 | 7.57 | 1.050 | 7.78 | 0.21 | 0.548 |
| | الحالة الانفعالية المصاحبة | درجة | 1.328 | 9.07 | 1.392 | 9.35 | 0.28 | 0.556 |
| | التحكم في الصورة | درجة | 2.134 | 10.35 | 2.027 | 10.42 | 0.07 | 0.091 |
| | التصور من منظور داخلي | درجة | 0.216 | 1.371 | 0.212 | 1.392 | 0.02 | 0.264 |
| 4 | مقياس الاستثارة الانفعالية | درجة | 3.075 | 59.07 | 2.793 | 59.42 | 0.35 | 0.322 |
| 5 | زمن ردود الفعل العصبي / MRT | ث | 0.028 | 0.349 | 0.031 | 0.356 | 0.007 | 0.654 |
| 6 | زمن رد الفعل العضلي / MMT | ث | 0.002 | 0.105 | 0.041 | 0.104 | 0.001 | 0.970 |
| 7 | الاستجابات الصحيحة / CC | عدد | 1.554 | 44.57 | 1.439 | 44.92 | 0.35 | 0.631 |
| 8 | الاستجابات الغير كاملة / IC | عدد | 0.828 | 1.92 | 0.730 | 2.07 | 0.14 | 0.484 |
| 9 | عدد مرات لا يحدث فيها استجابة / O | عدد | 0.087 | 0.469 | 0.096 | 0.484 | 0.01 | 0.430 |
| 10 | عدد المرات الخاطئة / ICR | عدد | 0.069 | 0.649 | 0.057 | 0.636 | 0.01- | 0.555 |

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية ن-2 = 26 = (2.056) *دال

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة تراوحت بين (0.091 : 0.970) وهي أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث.

أدوات جمع البيانات :

1- استمارات البحث : مرفق (2)

- استمارة تسجيل البيانات الأساسية (متغيرات النمو).
- استمارة تسجيل درجات أبعاد المهارات النفسية.
- استمارة تسجيل درجات قياسات أزمنة رد الفعل لناشئي الجودة.

2- أدوات وأجهزة البحث : مرفق (3)

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- جهاز الرستاميتز لقياس الطول بالسنتيمتر.
- جهاز فيينا (VIENNA) لقياس وتقييم المهارات النفس حركية.

3- اختبارات وقياسات البحث المستخدمة : مرفق (4)

قام الباحث باستخدام المراجع والدراسات التالية (2)(4)(12)(13)(17) لحصر وتحديد انساب الاختبارات والقياسات للمهارات النفسية، واختبارات زمن رد الفعل لناشئي الجودة، ولقد تمكن الباحث من تحديد القياسات التالية:

- اختبار الذكاء المصور : إعداد "احمد زكي صالح" (2008م). (2).
- مقياس القدرة علي الاسترخاء : إعداد فرانك فيتات (Frank Vital) وتعريب محمد حسن علاوي، أحمد مصطفى السويدي (1981م).
- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه : إعداد دورثي هاريس (Dorsey Harris).

- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي Mental Imagery In Sport Scale إعداد مارتنز Martens (1982م) وتعريب محمد العربي شمعون، وماجدة إسماعيل (2001م).
- مقياس الاستثارة الانفعالية إعداد عصام محمد عبد الرضا (2002م).
- جهاز فيينا لقياس وتقييم المهارات النفس حركية: وهو مجموعة من البرامج المثبتة علي الجهاز والصالحة للقياس النفسي للرياضيين والتي تساعد علي تحديد إمكانيات وعيوب الرياضيين من الدرجة الأولى، ويستخدم نهج شامل يوفر تحليلاً سريعاً ودقيقاً وشاملاً، ويتضمن العديد من الاختبارات النفسية ومنها (اختبار زمن رد الفعل Reaction Test (RT).

■ الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء هذه الدراسة في الفترة من يوم الاثنين الموافق 2022/5/2م إلى يوم السبت الموافق 2022/5/14م واستهدفت هذه الدراسة حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لمقاييس (القدرة علي الاسترخاء، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه، مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، مقياس الاستثارة الانفعالية، اختبار زمن رد الفعل) قيد البحث، حيث استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي على عينه استطلاعيه قوامها (10 ناشئ) من مجمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه العبارة وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، كما استخدم الباحث الاختبار وإعادة الاختبار لقياس الثبات.

- المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للمقاييس قيد البحث :
- صدق الاتساق الداخلي و كذلك ثبات مقياس القدرة على الاسترخاء:

جدول (3)

معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات مقياس القدرة على الاسترخاء

(ن=10)

| معامل ارتباط بيرسون | أرقام العبارات | معامل ارتباط بيرسون | أرقام العبارات |
|---------------------|----------------|---------------------|----------------|
| *0.901 | 9 | *0.768 | 1 |
| *0.844 | 10 | *0.886 | 2 |
| *0.857 | 11 | *0.788 | 3 |
| *0.868 | 12 | *0.806 | 4 |
| *0.886 | 13 | *0.871 | 5 |
| *0.798 | 14 | *0.758 | 6 |
| *0.864 | 15 | *0.820 | 7 |
| | | *0.798 | 8 |

الدرجة الكلية للمقياس = 0.867*

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05، (ن=2=8) = (0.632)

يتضح من جدول (3) أن هناك ارتباط موجبا دال عند مستوى معنوية (0.05) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس القدرة على الاسترخاء لناشئي الجودو، مما يدل على صدق الاتساق للمقياس، حيث تراوحت قيمة معامل ارتباط بيرسون (من 0.758 إلى 0.845).

جدول (4)

معامل ألفا كرونباخ لبيان الثبات الكلي لمقياس القدرة على الاسترخاء

(ن=10)

| المقياس | عدد العبارات | معامل ارتباط ألفا كرونباخ |
|----------------------------|--------------|---------------------------|
| مقياس القدرة على الاسترخاء | 15 عبارة | *0.904 |

يتضح من جدول (4) أن معامل ارتباط ألفا كرونباخ الكلي بلغ قيمة (0.904) مما يشير إلي تمتع المقياس بمعامل ثبات قوي.

- الصدق و الثبات لمقياس تركيز الانتباه:

جدول (5)
صدق التمايز لاختبار تركيز الانتباه

(ن=10)

| الاختبارات | الأربع الأعلى | | الأربع الأدنى | | الفرق بين المتوسطين | قيمة ت |
|----------------|---------------|------|---------------|------|---------------------|--------|
| | ع+ | س- | ع+ | س- | | |
| تركيز الانتباه | 8.40 | 0.55 | 12.00 | 1.41 | 3.60 | *7.855 |

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (ن-2=8) = (2.306) *دال
يتضح من جدول (5) وجود فروقاً دالة إحصائياً بين الأرباع الأعلى والأدنى في درجة الاختبار مما يشير إلى صدق الاختبار.

جدول (6)

معامل ارتباط بيرسون لبيان الثبات بين التطبيق الأول والثاني لاختبار تركيز الانتباه

(ن=10)

| م | الاختبارات | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | معامل ارتباط بيرسون |
|---|----------------|---------------|-------|----------------|------|---------------------|
| | | ع+ | س- | ع+ | س- | |
| 1 | تركيز الانتباه | 9.49 | 1.302 | 1.217 | 9.57 | *0.968 |

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05، (ن-2=8) = 0.632
يتضح من جدول (6) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبار تركيز الانتباه مما يدل على ثبات الاختبار قيد البحث.

- صدق الاتساق الداخلي وكذلك ثبات مقياس التصور العقلي:

جدول (7)

قيمة معاملات الارتباط الداخلي بين درجات العبارات والدرجة الكلية لكل محور الخاص به لمقياس القدرة على التصور العقلي

(ن=10)

| البعد الأول | | البعد الثاني | | البعد الثالث | | البعد الرابع | | البعد الخامس | | البعد السادس | |
|---------------------|---|--------------|---|--------------|---|--------------|---|--------------|---|--------------|---|
| *0.858 | 1 | *0.795 | 1 | *786.0 | 1 | *0.854 | 1 | *0.905 | 1 | *0.867 | 1 |
| *794.0 | 2 | *0.748 | 2 | *0.768 | 2 | *0.746 | 2 | *0.916 | 2 | *0.798 | 2 |
| *0.905 | 3 | *0.886 | 3 | *0.759 | 3 | *0.761 | 3 | *0.867 | 3 | *0.758 | 3 |
| *0.868 | 4 | *0.898 | 4 | *0.876 | 4 | *0.868 | 4 | *0.759 | 4 | *0.784 | 4 |
| الدرجة الكلية للبعد | | | | | | | | | | | |
| *0.856 | | *831.0 | | *0.797 | | *0.807 | | *0.861 | | *801.0 | |

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05)، (ن-2=8) = (0.632)

يتضح من جدول (7) أن هناك ارتباط موجباً دالاً عند مستوى معنوية (0.05) بين جميع درجات كل عبارة والبعد الخاص به، وبين درجة كل بعد ودرجة الارتباط الكلية للمقياس داخل مقياس القدرة على التصور العقلي لناشئي الجود، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة مع البعد الخاص به، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن هذا البعد ومقياسه، حيث تراوح معامل ارتباط البعد الأول (من 0.794 إلى 0.905) بارتباط كلي للبعد بلغ (0.856)، وتراوح معامل ارتباط البعد الثاني (من 0.748 إلى 0.898) بارتباط كلي للبعد بلغ (0.831)، وتراوح معامل ارتباط البعد الثالث (من 0.759 إلى 0.876) بارتباط كلي للبعد بلغ (0.797)، وتراوح معامل ارتباط البعد الرابع (من 0.746 إلى 0.868) بارتباط كلي للبعد بلغ (0.807)، وتراوح معامل ارتباط البعد الخامس (من 0.759 إلى 0.916) بارتباط كلي للبعد بلغ (0.861) وتراوح معامل ارتباط البعد السادس (من 0.758 إلى 0.867) بارتباط كلي للبعد بلغ (0.801).

جدول (8)

معامل ارتباط ألفا كرونباخ لبيان الثبات الكلي لمقياس التصور العقلي

(ن=10)

| م | أبعاد المقياس | عدد العبارات | معامل ارتباط ألفا كرونباخ |
|---|----------------------------|--------------|---------------------------|
| 1 | التصور البصري | 4 | *789.0 |
| 2 | التصور السمعي | 4 | *868.0 |
| 3 | التصور الحس حركي | 4 | *867.0 |
| 4 | الحالة الانفعالية المصاحبة | 4 | *908.0 |
| 5 | التحكم في الصورة | 4 | *764.0 |
| 6 | التصور من منظور داخلي | 4 | *0.902 |
| | إجمالي المقياس | 24 | *0.849 |

يتضح من جدول (8) أن معامل ألفا كرونباخ لبيان معامل الثبات لأبعاد مقياس التصور العقلي قد تراوحت قيمته (من 0.764 إلى 0.908) وأن إجمالي قيمة معامل ارتباط المقياس بلغت (0.849) مما تشير إلي ثبات المقياس .

- صدق الاتساق الداخلي و كذلك ثبات مقياس الاستثارة الانفعالية:

جدول (9)

معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات مقياس الاستثارة الانفعالية

(ن=10)

| ارقام العبارات | معامل ارتباط بيرسون | ارقام العبارات | معامل ارتباط بيرسون | ارقام العبارات | معامل ارتباط بيرسون | ارقام العبارات | معامل ارتباط بيرسون |
|--------------------------------|---------------------|----------------|---------------------|----------------|---------------------|----------------|---------------------|
| 1 | *0.795 | 11 | *0.877 | 21 | *0.857 | 31 | *0.895 |
| 2 | *0.905 | 12 | *0.869 | 22 | *0.769 | | |
| 3 | *0.865 | 13 | *0.795 | 23 | *0.780 | | |
| 4 | *0.754 | 14 | *0.720 | 24 | *0.884 | | |
| 5 | *0.859 | 15 | *0.902 | 25 | *0.857 | | |
| 6 | *0.862 | 16 | *0.895 | 26 | *0.902 | | |
| 7 | *0.918 | 17 | *0.921 | 27 | *0.917 | | |
| 8 | *0.908 | 18 | *0.866 | 28 | *0.875 | | |
| 9 | *0.887 | 19 | *0.791 | 29 | *0.898 | | |
| 10 | *0.764 | 20 | *0.824 | 30 | *0.898 | | |
| الدرجة الكلية للمقياس = 0.857* | | | | | | | |

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05، (ن=2=8) = 0.632

يتضح من جدول (9) أن هناك ارتباط موجبا دال عند مستوى معنوية (0.05) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الاستثارة الانفعالية لناشئي الجود، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس، حيث تراوح معامل ارتباط بيرسون (من 0.720 إلى 0.921) وبلغت درجة الارتباط الكلية (0.857).

جدول (10)

معامل ألفا كرونباخ لبيان الثبات الكلي لمقياس الاستثارة الانفعالية

(ن=10)

| الاختبار الإحصائي | عدد العبارات | معامل ارتباط ألفا كرونباخ |
|----------------------------|--------------|---------------------------|
| مقياس الاستثارة الانفعالية | 31 عبارة | *896.0 |

يتضح من جدول (10) أن معامل ارتباط ألفا كرونباخ الكلي بلغ (896.0) مما يشير إلي قوة ثبات المقياس.

- الصدق و الثبات لاختبار زمن رد الفعل:

تم إيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى بفارق زمني خمسة أيام من التطبيق الأول باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما تم إيجاد معامل الصدق عن طريق حساب معامل الصدق الذاتي من خلال علاقته بمعامل الثبات وذلك بتطبيق القانون التالي : (معامل الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات)، حيث أن هذه الاختبار يؤدي بجهاز (فينا لقياس وتقييم المهارات النفس حركية) ويتميز بمعاملات صدق عالية في كثير من المراجع العلمية.

جدول (11)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني وكذلك معامل الصدق الذاتي لحساب ثبات وصدق اختبار زمن رد الفعل

(ن=10)

| م | اسم الاختبار | وحدة القياس | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | قيمة ارتباط بيرسون | الصدق الذاتي |
|---|-----------------------------------|-------------|---------------|-------|----------------|-------|--------------------|--------------|
| | | | ع+ | س- | ع+ | س- | | |
| 1 | زمن ردود الفعل العصبي / MRT | ث | 0.358 | 0.023 | 0.346 | 0.022 | *0.781 | *0.883 |
| 2 | زمن رد الفعل العضلي / MMT | ث | 0.106 | 0.003 | 0.103 | 0.002 | *0.798 | *0.893 |
| 3 | الاستجابات الصحيحة / CC | عدد | 44.90 | 1.663 | 44.84 | 1.531 | *0.848 | *0.920 |
| 4 | الاستجابات الغير كاملة / IC | عدد | 1.90 | 0.738 | 1.89 | 0.758 | *0.896 | *0.946 |
| 5 | عدد مرات لا يحدث فيها استجابة / O | عدد | 0.466 | 0.099 | 0.451 | 0.088 | *0.793 | *0.890 |
| 6 | عدد المرات الخاطئة / ICR | عدد | 0.664 | 0.049 | 0.657 | 0.074 | *0.817 | *0.903 |

* قيمة ر عند $0.05 = 0.549$

يتضح من جدول (11) أن هناك ارتباط دال موجب عند مستوى معنوية (0.05) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمخرجات اختبار زمن رد الفعل لناشئ الجودو، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط (من 781.0 إلى 896.0) وهي أعلى من قيمتها الجدولية، مما يدل على ثبات الاختبارات والقياسات المستخدمة قيد البحث، كما يتضح أن قيم معامل الصدق الذاتي تراوحت (من 883.0 إلى 946.0) مما يدل على وجود معامل صدق مرتفع للاختبارات والقياسات المستخدمة قيد البحث وقابليتها للتطبيق.

الدراسة الأساسية :

القياسات القبلية:

أجريت القياسات القبلية لمقاييس (القدرة علي الاسترخاء، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه، مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، مقياس الاستثارة الانفعالية، اختبار زمن رد الفعل) لناشئ الجودو قيد البحث، يوم الاثنين الموافق 2022/5/16م إلي يوم الخميس الموافق 2022/5/19م وذلك للتأكد من تجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث قبل إجراء الدراسة.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح : مرفق (5)

تم تطبيق برنامج التصور العقلي باستخدام المكافئ العصبى الوظيفي PETTLEP لمدة (8) أسابيع من يوم السبت الموافق 2022/5/21م إلى يوم الخميس الموافق 2022/7/14م على المجموعة التجريبية، دون تطبيقه على المجموعة الضابطة التي استخدمت برنامج نفسي تقليدي.

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى التعرف على تأثير استخدام نموذج المكافئ العصبي الوظيفي (PETTLEP) للتصور العقلي على بعض المهارات النفسية و الحالة الانفعالية و زمن رد الفعل لناشئي الجودو

أبعاد البرنامج :

- وضع الهدف
- تركيز الانتباه.
- الأداء بثبات تحت ضغط.
- بناء الثقة بالنفس.
- استرخاء (عضلي – عصبي).
- التفكير دائما كفائز.
- التحدث الذاتي الايجابي.
- دافعية الإنجاز.
- التصور العقلي باستخدام نموذج المكافئ العصبي الوظيفي (PETTLEP) (التصور البصري، التصور السمعي، التصور الحس حركي، الحالة الانفعالية المصاحبة، التحكم في الصورة، التصور من منظور داخلي)

أسس البرنامج:

راعى الباحثان قبل وضع البرنامج دراسة الأسس التي يبنى عليها البرنامج والخصائص السنوية لناشئي الجودو تحت 15 سنة، حتى يمكن بناء البرنامج على أسس وقواعد علمية سليمة، وقد حددت الأسس التالية كمعايير للبرنامج بناء على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة (3) (7) (8) (11) (20) (23) (31) (33) (37) كالآتي :

- زمن تطبيق البرنامج التدريبي ثمانية (8) أسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ثلاثة (3) وحدات تدريبية.
- زمن التدريبات العقلية (30) دقيقة وتبدأ مباشرة بعد عملية الإحماء بالوحدة التدريبية.
- الزمن الإجمالي للبرنامج (720) دقيقة بواقع (12) ساعة خلال البرامج.
- تم تحديد (25) تمرين من التمرينات الاسترخائية (كمحتوى للبرنامج التدريبي) التي يمكن من خلاله تنمية أبعاد بعض المهارات النفسية.

■ القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية في يوم السبت الموافق 2022/7/16م إلي يوم الثلاثاء الموافق 2022/7/19م بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي وبنفس توقيت وترتيب القياسات القبلية.

■ المعالجات الإحصائية :

تم معالجة البيانات الخاصة بمتغيرات البحث عن طريق برنامج حزم التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية IBM SPSS Statistics ver.21؛ وقد تم اختيار مستوي معنوية عند (0.05) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية، وتضمنت خطة المعالجات الإحصائية الأساليب التالية :

- المتوسط الحسابي Average
- الانحراف المعياري Standard Deviation
- معامل الالتواء Skewness
- معامل التفلطح Kurtosis
- معامل ارتباط بيرسون Pearson
- معامل ألفا كرونباخ Alfa Cronbach
- اختبارات للفروق بين عينتين مرتبطين T-Test Paired
- اختبارات للفروق بين عينتين مستقلتين T-Test Independent
- النسبة المئوية للتحسن Percentage
- مقياس ليكرات Likert Scale
- كلومجروف – سيمرنوف Kolmogorov-Siminrov

▪ عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

جدول رقم (12)

دلالة الفروق بين القياسات القلبية والبعدية للمجموعة الضابطة في أبعاد بعض المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي الجودو

(ن=14)

| م | اسم الاختبار | وحدة القياس | القياسات القلبية | | القياسات البعدية | | الفرق بين المتوسطين | قيمة ت | نسبة التحسن % |
|----|-----------------------------------|-------------|------------------|----------|------------------|----------|---------------------|---------|---------------|
| | | | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف | | | |
| 1 | الاسترخاء | درجة | 36.50 | 2.954 | 41.71 | 2.091 | 5.21 | *6.758 | 14.27% |
| 2 | تركيز الانتباه | درجة | 9.28 | 1.266 | 11.00 | 1.358 | 1.71 | *7.019 | 18.53% |
| 3 | التصور البصري | درجة | 8.64 | 1.008 | 10.14 | 0.864 | 1.50 | *6.565 | 17.36% |
| | التصور السمعي | درجة | 10.78 | 1.968 | 11.92 | 1.940 | 1.14 | *11.776 | 10.57% |
| | التصور الحس حركي | درجة | 7.57 | 1.016 | 8.42 | 1.157 | 0.85 | *4.837 | 11.22% |
| | الحالة الانفعالية المصاحبة | درجة | 9.07 | 1.328 | 10.35 | 1.336 | 1.28 | *5.828 | 14.11% |
| | التحكم في الصورة | درجة | 10.35 | 2.134 | 11.42 | 2.027 | 1.07 | *15.000 | 10.33% |
| | التصور من منظور داخلي | درجة | 1.371 | 0.216 | 1.478 | 0.229 | 0.107 | *8.446 | 7.80% |
| 4 | مقياس الاستثارة الانفعالية | درجة | 59.07 | 3.075 | 62.78 | 1.577 | 3.71 | *5.377 | 6.28% |
| 5 | زمن ردود الفعل العصبي / MRT | ث | 0.349 | 0.028 | 0.308 | 0.014 | 0.040- | *5.208 | 11.74- |
| 6 | زمن رد الفعل العضلي / MMT | ث | 0.105 | 0.002 | 0.101 | 0.001 | 0.004- | *6.419 | 3.80- |
| 7 | الاستجابات الصحيحة / CC | عدد | 44.57 | 1.554 | 46.92 | 1.568 | 2.35 | *8.748 | 5.27% |
| 8 | الاستجابات الغير كاملة / IC | عدد | 1.92 | 0.828 | 1.64 | 0.633 | 0.28- | *1.947 | 14.83- |
| 9 | عدد مرات لا يحدث فيها استجابة / O | عدد | 0.469 | 0.087 | 0.441 | 0.074 | 0.027- | *3.659 | 5.97- |
| 10 | عدد المرات الخاطئة / ICR | عدد | 0.649 | 0.069 | 0.562 | 0.061 | 0.087- | *6.733 | 13.40- |

*دال

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية ن-1 = 13 = (1.771)

يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05، بين القياسات القلبية والبعدية للمجموعة الضابطة في جميع أبعاد المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي الجودو، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة تراوحت بين (1.947 : 15.000) وهي أكبر من قيمتها الجدولية. كما يتضح من جدول (12) وجود نسبة تحسن بسيطة بين القياسات القلبية والقياسات البعدية للمجموعة الضابطة في أبعاد المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي الجودو لصالح القياسات البعدية كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث بلغت أكبر نسبة تحسن في المهارات النفسية مهارة تركيز الانتباه بنسبة بلغت مقدارها 18.53%، يليها بنسبة تحسن متقاربة مهارة التصور البصري بنسبة بلغت مقدارها 17.36%، يليها الاسترخاء بنسبة تحسن بلغت 14.27%، يليها بنسبة تحسن متقاربة مهارة الحالة الانفعالية المصاحبة بنسبة تحسن بلغت 14.11%، يليها التصور الحس حركي بنسبة تحسن بلغت 11.22%، يليها التصور السمعي بنسبة تحسن بلغت 10.57%، يليها التحكم في الصورة بنسبة تحسن بلغت 10.33%، يليها بالمركز الأخير التصور من

منظور داخلي بنسبة تحسن بلغت 7.80٪، كما بلغ نسبة تحسن مقياس الاستثارة الانفعالية 6.28٪، في حين بلغت أكبر نسبة تحسن بمتغيرات اختبار زمن رد الفعل كالتالي (الاستجابات الغير كاملة / IC بنسبة تحسن بلغت - 14.83٪، يليها عدد المرات الخاطئة/ ICR بنسبة تحسن بلغت -13.40٪، يليها زمن ردود الفعل العصبي / MRT بنسبة تحسن بلغت -11.74٪، يليها عدد مرات لا يحدث فيها استجابة / O بنسبة تحسن بلغت -5.97٪، يليها الاستجابات الصحيحة / CC بنسبة تحسن بلغت 5.27٪، يليها زمن رد الفعل العضلي/ MMT بنسبة تحسن بلغت -3.80٪).

ويرجع الباحثان حدوث تحسن معنوي لأفراد المجموعة الضابطة بين القياسات القبلية والبعديّة في أبعاد المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي الجودة إلى إخضاع المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي وما يحتويه من متغيرات نفسية.

ويتفق ذلك مع دراسات كلا من بروجيني وشاهزاد تهماسيبي وسيما دستاموس Boroujeni, Hye and Young Kim et al (2022) (26) التي أشارت أن البرامج المتبعة للمجموعة الضابطة تعمل على تحسن القياسات البعدية عن القبلية بنسبة أقل بالمقارنة بالمجموعة التجريبية.

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على أنه "توجد فروق داله إحصائيا ونسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوي أبعاد بعض المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي الجودة لصالح القياس البعدي".

ثانيا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول رقم (13)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في أبعاد بعض المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي الجودة

(ن = 14)

| م | اسم الاختبار | وحدة القياس | القياسات القبلية | | القياسات البعدية | | الفرق بين المتوسطين | قيمة ت | نسبة التحسن % | |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------|----------|------------------|----------|---------------------|---------|---------------|---------|
| | | | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف | | | | |
| 1 | المهارات النفسية التصور العقلي | الاسترخاء | درجة | 36.28 | 2.972 | 46.78 | 2.455 | 10.50 | *10.029 | 28.94% |
| | | تركيز الانتباه | درجة | 9.42 | 1.342 | 12.28 | 1.138 | 2.85 | *10.408 | 30.36% |
| | | التصور البصري | درجة | 8.78 | 0.892 | 11.57 | 1.089 | 2.78 | *11.678 | 31.77% |
| | | التصور السمعي | درجة | 10.92 | 1.817 | 13.78 | 1.761 | 2.85 | *9.158 | 26.19% |
| | | التصور الحس حركي | درجة | 7.78 | 1.050 | 10.28 | 0.994 | 2.50 | *8.567 | 32.13% |
| | | الحالة الانفعالية المصاحبة | درجة | 9.35 | 1.392 | 12.57 | 1.089 | 3.21 | *8.446 | 34.43% |
| | | التحكم في الصورة | درجة | 10.42 | 2.027 | 13.78 | 1.761 | 3.35 | *8.682 | 33.59% |
| 2 | التصور من منظور داخلي | درجة | 1.392 | 0.212 | 1.692 | 0.216 | 0.30 | *11.683 | 21.55% | |
| 3 | مقياس الاستثارة الانفعالية | درجة | 59.42 | 2.793 | 72.35 | 1.736 | 12.92 | *15.015 | 21.76% | |
| 3 | زمن رد الفعل | زمن ردود الفعل العصبي / MRT | ث | 0.356 | 0.031 | 0.250 | 0.029 | 0.106- | *12.476 | 29.77%- |
| | | زمن رد الفعل العضلي/ MMT | ث | 0.104 | 0.041 | 0.081 | 0.030 | 0.022- | *2.590 | 22.11%- |
| | | الاستجابات الصحيحة / CC | عدد | 44.92 | 1.439 | 59.14 | 2.315 | 14.21 | *21.663 | 31.65% |
| | | الاستجابات الغير كاملة / IC | عدد | 2.07 | 0.730 | 1.50 | 0.759 | 0.571- | *3.309 | 27.57%- |
| | | عدد مرات لا يحدث فيها استجابة / O | عدد | 0.484 | 0.096 | 0.362 | 0.079 | 0.121- | *9.719 | 25.20%- |
| | | عدد المرات الخاطئة/ ICR | عدد | 0.636 | 0.057 | 0.453 | 0.053 | 0.183- | *9.284 | 28.77%- |

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية ن-1 = 13 = (1.771) دال*

يتضح من جدول (13) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05، بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي الجودة ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة تراوحت بين (21.663 : 3.309) وهي أكبر من قيمتها الجدولية.

كما يتضح من جدول (13) وجود نسبة تحسن بسيطة بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية في أبعاد المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي الجودو لصالح القياسات البعدية كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث بلغت أكبر نسبة تحسن في المهارات النفسية مهارة الحالة الانفعالية المصاحبة بنسبة تحسن بلغت 34.43٪، يليها التحكم في الصورة بنسبة تحسن بلغت 33.59٪، يليها بنسبة تحسن متقاربة مهارة التصور البصري بنسبة بلغت مقدارها 31.77٪، يليها التصور الحس حركي بنسبة تحسن بلغت 31.13٪، يليها تركيز الانتباه بنسبة بلغت مقدارها 30.36٪، يليها الاسترخاء بنسبة تحسن بلغت 28.94٪، يليها التصور السمعي بنسبة تحسن بلغت 26.19٪، يليها بالمركز الأخير التصور من منظور داخلي بنسبة تحسن بلغت 21.55٪، كما بلغ نسبة تحسن مقياس الاستثارة الانفعالية 21.76٪، في حين بلغت أكبر نسبة تحسن بمتغيرات اختبار زمن رد الفعل كالتالي (الاستجابات الصحيحة / CC بنسبة تحسن بلغت 31.65٪، يليها زمن ردود الفعل العصبي / MRT بنسبة تحسن بلغت 29.77٪، يليها عدد المرات الخاطئة / ICR بنسبة تحسن بلغت 28.77٪، يليها الاستجابات الغير كاملة / IC بنسبة تحسن بلغت 27.57٪، يليها عدد مرات لا يحدث فيها استجابة / O بنسبة تحسن بلغت 25.20٪، يليها زمن رد الفعل العضلي / MMT بنسبة تحسن بلغت 22.11٪).

ويرجع الباحثان وجود فروق دالة إحصائياً وحدث تحسن معنوي لأفراد المجموعة التجريبية إلى تأثير تطبيق نموذج المكافئ العصبي الوظيفي (PETTLEP) للتصور العقلي على المجموعة التجريبية، حيث أدت هذه التدريبات إلى امتلاك ناشئي الجودو درجة عالية من المهارات النفسية.

كما يري الباحثان أن المهارات النفسية ذات تأثير على الجانب النفس حركي الذي يتضمن أنواعا من السلوك ترتبط مع بعضها بعلاقات إرتباطا متبادلا تجعلها غير مستقلة استقلالاً تاماً ويتضمن المهارات النفسية والمهارات الحركية والقدرة على القيام بأنماط تتطلب التأزر الحركي والنفسي والعصبي، كما أن المهارات تعمل على تحسن المتغيرات النفس حركية مما يؤدي إلى عدم هدر الوقت والجهد واستغلال مواهب وقدرات الناشئين بطريقة صحيحة.

ويؤكد بوروجيني شهزاد تهماسيبي وسيمادستاموس **Boroujeni Shahzad Tahmasebi, and Sima Dastamooz 2019** أن نموذج (PETTLEP) للتصور العقلي يعمل على إكساب وتنمية المهارات النفسية لناشئي الجودو فتساعدهم بقدر كبير في التحكم بطاقتهم النفسية والتخلص من الأفكار السلبية وإعطائهم المزيد من الدعم والثقة في النفس وزيادة الدافعية والتركيز على العناصر الايجابية للممارسة الرياضية، وكذلك تمكين الناشئ من فهم الفرق بين الانقباض والانبساط والتوتر والاسترخاء والشعور بصفاء الذهن وذلك من خلال التدريب العقلي والتي بدورها تساعد الناشئ على الإسترخاء وفهم التأثير الإيجابي للمهارات النفسية الأمر الذي ينعكس على ثقة الناشئ بنفسه وزيادة قدرته على الاستخدام الأمثل لامكانياته البدنية والمهارية وبالتالي تحسن مستوى الأداء، خاصة عندما تشتد ضغوط المنافسة. (19 : 368)

حيث أشار بول ، بينو سوزان ، وماركس لي جوزيه **Paul, Binu Susan, and Marx Lee Jose (2019م)** إلى أهمية التدريبات العقلية وما تحتويه من مهارات نفسية أساسية على خفض ضغوط المنافسة الرياضية وحدة التوتر والقلق التي تفرضها ظروف التنافس، وتهيئه المناخ النفسي والهدوء العصبي لتحقيق أفضل النتائج للاعبين الجودو. (27 : 35)

ويضيف كل من ماري كوينتون وآخرون **Mary Quinton, et al (2014م)**، مجدى حسن يوسف (2020م) أن نموذج PETTLEP افضل نظريات التصور العقلي و يلعب دورا في التحكم في حالة الأداء المثالية سواء كانت في التعليم او التدريب، ويتكون من مهارات مكتسبه مثل الحالة البدنية ، الادراك البيئي ،المهام ،التوقيت ،التعلم ،الانفعال ، المنظور وكل هذه المحاور تعزز التفكير الايجابي، وحل المشكلات والتفكير الحازم والتصور البصري، وتهدف إلى بناء القوة العقلية والانفعالية كما أنها تساعد على إظهار الموهبة والمهارة عند الحاجة إليها، وعند تطوير المهارات النفسية يمكن إنجاز الكثير بغض النظر عن الموهبة والمهارة، ولكن إذا لم

تتوافر المهارت النفسية فلم يتحقق أي إنجاز، فالمهارات النفسية تدفع إلى الحدود القصوى للموهبة والمهارة. (33)
(58-57)(298:7):

وفي هذا الصدد تؤكد **جيل هاباي وآخرون Jelle Habay, et al 2021م** إلى أن اكتساب الناشئ للمهارات النفسية يساعد على استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وبناء أنماط الأداء الإيجابي، وأن الناشئ يجب عليه التدريب بجدية لتحقيق الهدف الذي يضعه لنفسه عن طريق العمل مباشرة على تحقيق هذا الهدف بدافعية وثقة بالنفس والتصميم على تحقيقه. (28 : 1546)

كما أوضح **برونو كامبوس وآخرون Bruno Campos, et al 2022م** أن معظم لاعبي الجودو ذو المستوى العالي أكدوا على أن سر تفوقهم في مواقف المنافسة الرياضية تعتمد أساسا على مدى استفادتهم من قدراتهم العقلية بجانب قدراتهم البدنية، وذلك لأن الأداء الرياضي الناجح هو نتاج للقوى البدنية والعقلية، لذا يجب الاهتمام بالتدريبات العقلية لما لها من نتائج ايجابية على اللاعبين ذوي المستوى المهاري المنخفض لأنها ذات تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة وتحسين الأداء الحركي، ولا شك أن اللاعب الذي يتصور أداءه في مهارة معينة بصورة سليمة سوف ينعكس ذلك على تحسين أداء اللاعب لهذه المهارة الحركية، وأن التدريبات العقلية مهمة جدا ولكنها أقل فاعلية من الممارسة البدنية وأنه يجب استخدام هذه التدريبات بطريقة مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل. (20 : 466)

ويري **بول أشبروك Paul Ashbrook 2017م** إلى أن التدريبات العقلية تعمل على تحسين التحكم الانفعالي بأنواعه (المرونة الانفعالية- المجاوبة الانفعالية- القوة الانفعالية- الاستشفاء الانفعالي). (34: 362)

كما يشيد كل من **ريبيكا بروسولي وريناتا باريك Rebeka Prosoli, and Renata Baric 2018م** بضرورة تنمية سمات نفسية خاصة للاعب الجودو، والتي بدورها تسهم في قدرته في التغلب على العقبات الخاصة المرتبطة بالتدريب أو تلك العقبات الخاصة المرتبطة بمحاولة الفرد الوصول إلى أعلى مستوى في المنافسات. (37: 139)

ويتفق ذلك مع دراسات كلا من **يوريغ شريفاستافا Yuwraj Shrivastava (2013م) (40)**، **ستانيسلاف كراتشيك، وآخرون Stanislav Kracek, et al (2016م) (38)**، **بول بينو سوزان وماركس لي جوزيه Paul Binu Susan and Marx Lee Jose (2019م) (35)**، **محمد محسن وهبة (2020م) (13)**، **جيل هاباي، وآخرون Jelle Habay, et al (2021م) (28)**، **برونو كامبوس، وآخرون Campos, et Bruno al (2022م) (20)**، **كارلو روسي وآخرون Carlo Rossi et al (2022م) (21)**، **هاي يونغ كيم وآخرون Hye-Young Kim et al (2022م) (26)** في أن المهارات النفسية الممثلة في (الصلابة العقلية، احترام الذات، الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الفعالية الإيجابية، الاسترخاء (العقلي والعقلي)، التصور العقلي، تركيز الانتباه، والقدرة علي مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز، الثبات، الالتزام بالرياضة، التكيف النفسي، ضبط النفس) يمكن تنميتها من خلال التدريب الرياضي، كما تأثر بشكل ايجابي علي تطوير الأداء، وذلك من خلال زيادة الثقة بالنفس والدافعية والتحكم في الطاقة السلبية من خلال عدم التفكير في الهزيمة أو عدم الأداء بصورة جيدة مما ينتج عنه زيادة التوتر والانفعال اللذان قد يؤثران بالسلب على مستوى الأداء.

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة **ماري كوينتون وآخرون Mary Quinton, et al (2014م) (33)**، **رسول نوروزي سيد حسيني وآخرون Rasool Norouzi Seyed Hossini, et al (2019) (36)**، والتي تؤكد على فعالية استخدام PETTLEP على مستوى المهارات النفسية لعينة البحث التجريبية. وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على أنه "توجد فروق داله إحصائيا ونسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أبعاد بعض المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي الجودو لصالح القياس البعدي".

ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

جدول رقم (14)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية) في القياسات البعدية لأبعاد بعض المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي الجودة

(ن = 28)

| م | اسم الاختبار | وحدة القياس | المجموعة الضابطة ن = 14 | | المجموعة التجريبية ن = 14 | | الفرق بين المتوسطين | قيمة ت |
|----|-----------------------------------|-------------|----------------------------|----------|------------------------------|----------|---------------------|---------|
| | | | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف | | |
| 1 | الاسترخاء | درجة | 41.71 | 2.091 | 46.78 | 2.455 | 5.07 | *5.884 |
| 2 | تركيز الانتباه | درجة | 11.00 | 1.358 | 12.28 | 1.138 | 1.28 | *2.714 |
| 3 | التصور البصري | درجة | 10.14 | 0.864 | 11.57 | 1.089 | 1.42 | *3.844 |
| | التصور السمعي | درجة | 11.92 | 1.940 | 13.78 | 1.761 | 1.85 | *2.651 |
| | التصور الحس حركي | درجة | 8.42 | 1.157 | 10.28 | 0.994 | 2.21 | *4.553 |
| | الحالة الانفعالية المصاحبة | درجة | 10.35 | 1.336 | 12.57 | 1.089 | 2.35 | *4.805 |
| | التحكم في الصورة | درجة | 11.42 | 2.027 | 13.78 | 1.761 | 2.54 | *3.284 |
| | التصور من منظور داخلي | درجة | 1.478 | 0.229 | 1.692 | 0.216 | 0.214 | *2.542 |
| 4 | مقياس الاستثارة الانفعالية | درجة | 62.78 | 1.577 | 72.35 | 1.736 | 9.57 | *15.263 |
| 5 | زمن ردود الفعل العصبي / MRT | ث | 0.308 | 0.014 | 0.250 | 0.029 | -0.058 | *6.557 |
| 6 | زمن رد الفعل العضلي / MMT | ث | 0.101 | 0.001 | 0.081 | 0.030 | -0.020 | *2.321 |
| 7 | الاستجابات الصحيحة / CC | عدد | 46.92 | 1.568 | 59.14 | 2.315 | 12.21 | *17.308 |
| 8 | الاستجابات الغير كاملة / IC | عدد | 1.64 | 0.633 | 1.50 | 0.759 | -0.14 | *2.540 |
| 9 | عدد مرات لا يحدث فيها استجابة / O | عدد | 0.441 | 0.074 | 0.362 | 0.079 | -0.078 | *2.689 |
| 10 | عدد المرات الخاطئة / ICR | عدد | 0.562 | 0.061 | 0.453 | 0.053 | -0.109 | *5.010 |

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية ن-2 = 26 = (2.056) *دال

ويتضح من جدول (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05، بين القياسات البعديه للمجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي الجودة قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة تراوحت بين (2.321 : 17.308) وهي أكبر من قيمتها الجدولية.

ويرجع الباحثان التحسن الحادث في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية، إلي اكتمال تطبيق برنامج التدريب المقترح باستخدام نموذج (PETTLEP) للتصور العقلي المخطط تخطيطاً علمياً سليماً على المجموعة التجريبية بمفردها دون المجموعة الضابطة ومراعاته لخصائص المرحلة السنوية لعينة البحث، والتأثير الإيجابي لهذه التدريبات والتي ساعدت ناشئي الجودة على عزل المثيرات السلبية الغير مرتبطة بالأداء

والاحتفاظ بالهدوء والاستثارة المناسبة والذي نتج عنه قلة الحركات الزائدة أثناء الأداء والاقتصاد في المجهود المبذول وسرعة رد الفعل، بالإضافة إلى التحكم في الطاقة الايجابية والتي ساعدت الناشئ على القدرة على أن يكون نشطاً ويتمتع بمستوي دافعية وثقة بالنفس عالية، إلى جانب القدرة على تركيز الانتباه والذي يساهم في تحديد الأشياء الهامة من الأشياء غير الهامة وترتيب الأولويات حسب أهميتها للناشئ.

كما يرى الباحثان أن استخدام نموذج (PETTLEP) للتصور العقلي وما يحتويه من مهارات نفسية وتخصصية لدي ناشئ الجودو (من استرخاء وتصور عقلي وتركيز انتباه) قد أسهم في تحسين المهارات النفسية، ويساعد على تهيئة العقل لعملية التصور الحركي وزيادة التركيز لاستحضار صورة للأداء الجيد الذي شاهده الناشئ داخل البرنامج ثم التدريب على إعادة التصور للأداء الجيد عدة مرات والذي يؤدي إلى تحسين صورة الأداء في الذهن والإحساس بأن الأداء الحركي للمهارات يمكن أن يصبح قريباً من هذه الصورة مع ربط ذلك بالأداء العملي وتصحيح أخطاء الأداء.

كما تؤكد تلك النتائج علي فاعلية استخدام النموذج المكافئ العصبى الوظيفي (PETTLEP) للتصور العقلي بجوانبه المختلفة (البدنية، البيئية، المهام، التوقيت، التعلم، الانفعال، المنظور) الذي طبق علي المجموعة التجريبية وما يتضمنه من تدريبات الاسترخاء والذي طبق فيه طرق الاسترخاء العضلي والعقلي، والتصور العقلي بأبعاده المختلفة وذلك في تكامل وتوافق بين مختلف الأبعاد، كما يتضمن البرنامج تدريبات تركيز الانتباه المختلفة سواء في المهارات العقلية الأساسية أو المهارات العقلية التخصصية لرياضة الجودو مما أدى إلي تنمية مستوي تركيز الانتباه.

ويؤكد كل من **بارنيت Barnett 2017م، ليوناردو أندريتو واخرون Leonardo Andreato et al 2022م** أن الكثير من لاعبي الجودو يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر والقلق الذي يزامن المنافسات الهامة، والذي يؤدي إلي انقباض عضلات الجسم كافة بدلاً من أن يحدث الانقباض في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط، وتعتبر قدرة لاعب الجودو علي الاسترخاء هادفة للمحافظة علي المستوي الأمثل للاستثارة الانفعالية، ويحتل التدريب الاسترخائي أهمية خاصة ضمن برامج لاعبي الجودو ذو المستويات العالية، وأصبح من المؤلف أن يتضمن برامج هؤلاء اللاعبين برنامجاً خاصاً لتعليم وتنمية مقدرة الرياضي علي الاسترخاء. (17: 45) (32: 119)

ويضيف **مجدى حسن يوسف 2017م** أن نموذج (PETTLEP) للتصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة في عيون العقل ومن الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع إلي حاسة البصر، وعلي الرغم من أن ذلك يعتبر صحيحاً جزئياً، وأن حاسة البصر تشكل جانباً أساسياً من عملية التصور، إلا أنه يمكن أن تتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها، ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك. (8: 69)

وتشير **ماري كوينتون وآخرون Mary Quinton, et al 2014م** إلي أن بعض الناشئين قبل المنافسات قد يعانون من العصبية الشديدة والقلق والأفكار السلبية وتشتت الانتباه المتداخل في الأداء البدني نتيجة لأن العقل يتدخل ويفسد التوافق العصبي العضلي ويؤثر بطريقة سلبية على مستوى الأداء، ولذا فإن التدريب باستخدام PETTLEP يقلل هذا التأثير ويسهم في تطوير الأداء عن طريق زيادة التركيز وتقليل الاستثارة الانفعالية والوصول إلى التوازن في مواجهة الألم والتعب والأفكار السلبية. (33: 57)

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص أنه "توجد فروق دالة إحصائية في القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أبعاد بعض المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي الجودة لصالح القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية".

■ الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم واعتمادا على نتائج التحليل الإحصائي المستخدم تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- 1- استخدام نموذج (PETTLEP) للتصور العقلي أدى إلى تحسين المهارات النفسية وهي الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي بما يتضمنه من متغيرات (التصور البصري، التصور السمعي، التصور الحس حركي، الحالة الانفعالية المصاحبة، التحكم في الصورة، التصور من منظور داخلي) لناشئي الجودة.
- 2- استخدام نموذج (PETTLEP) للتصور العقلي أدى إلى تحسين الاستثارة الانفعالية لناشئي الجودة.
- 3- استخدام نموذج (PETTLEP) للتصور العقلي أدى إلى تحسين زمن رد الفعل بما يتضمنه من متغيرات (زمن ردود الفعل العصبي / MRT، زمن رد الفعل العضلي / MMT، الاستجابات الصحيحة / CC، الاستجابات الغير كاملة / IC، عدد مرات لا يحدث فيها استجابة / O، عدد المرات الخاطئة / ICR) لناشئي الجودة، مما يساهم في اختصار الزمن الكلي للمهارة.
- 4- يلعب (الاسترخاء – التصور العقلي - تركيز الانتباه) دوراً هاماً في تحسين مستوى أداء المهارات النفس حركية لناشئي الجودة.
- 5- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبلية في جميع أبعاد مقاييس المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي الجودة.

■ التوصيات :

- إستنادا إلى النتائج الذي توصل إليها الباحثان من خلال إجراء هذا البحث يوصي الباحثان بالآتي :
- 1- الاهتمام باستخدام نموذج (PETTLEP) للتصور العقلي لناشئي الجودة وخاصة علي مستوى قطاع الموهوبين بشكل دوري خلال الموسم مما يسمح بالتعرف على درجة المهارات النفسية لديهم.
 - 2- الاهتمام بتوعية المدربين واللاعبين واللاعبات لأهمية الدور الذي يقوم به علم النفس الرياضي في رفع مستوى الأداء
 - 3- تواجد أخصائي نفسي رياضي أو المدرب الدارس (المؤهل علميا) لتطبيق المقاييس النفسية مقياس على ناشئي الجودة وأن يكون ذلك أحد الأجزاء الهامة في منظومة التدريب الرياضي الجيد.
 - 4- إجراء المزيد من الدراسات على أنشطة رياضية مختلفة وعينات أخرى لتحديد الأهمية النسبية لأبعاد المهارات النفسية عن طريق تحليلها وتطبيقها لدى لاعبي هذه الأنشطة.
 - 5- استخدام نموذج (PETTLEP) للتصور العقلي للارتقاء بالمهارات النفسية ومستوى الناشئين البدنية والمهارية مع ضرورة الوضع في الاعتبار الأهمية النسبية لكل بعد من الأبعاد النفسية عند وضع البرامج التدريبية.
 - 6- قيام الاتحاد المصري للجودة بعمل دورات تدريبية للمدربين في التوجيه والإرشاد النفسي عامة ونموذج (PETTLEP) للتصور العقلي خاصة.
 - 7- أهمية الدمج والتكامل بين التدريبات النفسية والتدريب البدني والمهاري حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج.
 - 8- استخدام نموذج (PETTLEP) للتصور العقلي وتدريب المهارت النفسية قبل البدء في المنافسات مباشرة لما لها من تأثير إيجابي في خفض حدة التوتر والقلق لدى ناشئي الجودة.

قائمة المراجع

أولا المراجع العربية :

- 1- أحمد البدوي عبد المنعم : مقياس الحالة الانفعالية (كراسة التعليمات)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2019م.
- 2- أحمد ذكي صالح : اختبار الذكاء المصور، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة، 2008م.
- 3- أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الأمور، القاهرة، دار الفكر العربي، 2015م.
- 4- إيهاب كامل عفيفي : الجودو الأسس والتطبيقات ألعاب القوى، مؤسسة مختار للنشر وتوزيع الكتاب، القاهرة، 2017م.
- 5- حسام محمد حكمت : علم النفس الرياضي ، دار العلم والايمان للنشر والتوزيع ، دسوق ، 2021م.
- 6- عبد الودود احمد الزبيدي، جاسم عباس على : علم النفس الرياضي الحديث ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2022م.
- 7- مجدى حسن يوسف : سيكومترية إستبيان التصور الحركى للرياضيين فى البيئة المصرية، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، 6(103)، 297-2020، 307م
- 8- مجدى حسن يوسف : التصور الحركى فى المجال الرياضى، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، القاهرة، 2017م.
- 9- مجدى حسن يوسف : الإستراتيجيات المعرفية و الدافعية للتصور العقلى للاعبين فى المجال الرياضى ، دار الوفاء، 2014.
- 10- محمد السيد معروف حسن : القدرات الحركية الخاصة فى رياضة الجودو ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لندنيا الطباعة، الإسكندرية، 2019م.
- 11- محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل : التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2017م.
- 12- محمد حسن علاوي : علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، القاهرة، مطبعة المدنى، 2012م.
- 13- محمد محسن وهبة : بناء بطارية اختبار للمهارات النفسية للناشئين فى بعض المنافسات الفردية بالمشروع القومي بوزارة الشباب والرياضة، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات-جامعة الاسكندرية، 2020م.
- 14- مرعى سلامة يونس : علم النفس الايجابى فى المجال الرياضى: نماذج نظرية وتطبيقات بحثية عالمية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2021م.
- 15- منى مختار المرسى عبد العزيز : سيكولوجيه المنافسات الرياضية، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 2020م.

ثانيا المراجع الأجنبية :

- 16- Bakari Akil : Psychology of Brazilian Jiu Jitsu , Independently published, ISBN-13 : 978-1520678634, February 24, 2017 .
- 17- Barnett : Judo to Win: Theory And Techniques Of Effective Judo Practice, Rising Sun Books , ISBN-13:978-1897311134, April 20, 2017.
- 18- Bill Bodri : Sport Visualization for the Elite Athlete: Build Mental Imagery Skills to Enhance Athletic Performance , Top Shape Publishing LLC , ISBN-13 : 978-0999833001, May 4, 2018.
- 19- Boroujeni, Shahzad and Sima : The Effect of a PETTLEP Imagery Intervention on The Learning of Eye-Hand Coordination. international journal of sport psychology 50.4 , 356-369, 2019.

- 20- Bruno Campos, Penna, E. M., Rodrigues, J. G., Mendes, T. T., Maia-Lima, A., Nakamura, F. : Influence of mental fatigue on physical performance, and physiological and perceptual responses of judokas submitted to the special judo fitness test. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(2), 461-468 , 2022.
- 21- Carlo Rossi, Roberto Roklicer, Tatjana Tubic, Antonino Bianco, Ambra Gentile, Marko Manojlovic, Nemanja Maksimovic, Tatjana Trivic, Patrik Drid : The Role of Psychological Factors in Judo: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 19(4), 2093,2022.
- 22- Collins Dave, and Howie J. Carson. : The future for PETTLEP: a modern perspective on an effective and established tool, *Current opinion in psychology* 16 ,12-16,2017.
- 23- Cornelia Frank : Virtual reality and mental training, *Universität Osnabrück*,2020 . DOI:10.4324/9780429025112-16
- 24- Eric Dominy : Judo: Basic Principles , Independently published , ISBN-13:979-8620803170 , March 5, 2020.
- 25- Gema Torres, Raquel Hernández-García, Raquel Escobar-Molina, Nuria Garatachea, and Pantelis T. Nikolaidis : Physical and physiological characteristics of judo athletes: An update. *Sports*, 4(1), 2016.
- 26- Hye-Young Kim ,Eun-Jung Chung ,Sang-Woo Kim andYoung-Hee Lee : Effect of Judo Athletes' Psychological Function on Sports Coping Skills: Moderated Mediating Effect of Tension. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6634,2022.
- 27- James Tangkudung : Mental training, Publisher: Cakrawala Cendekia, Jakarta State University,2019.
- 28- Jelle Habay , Van Cutsem, J., Verschueren, J., De Bock, S., Proost, M., De Wachter, J., ... & Roelands, B. : Mental fatigue and sport-specific psychomotor performance: a systematic review. *Sports Medicine*, 51(7), 1527-1548,2021.
- 29- Jim Taylor, Kate Bennett : Motivation and Mental Training, *International journal of sport psychology*,2017 .DOI:10.5040/9781492595373.ch-025
- 30- John Perry : Sport Psychology, A Complete Introduction (Teach Yourself) Kindle Edition, 2016.
- 31- Joshua Landy : Self-Reflexive Fiction and Mental Training Self-Reflexive Fiction and Mental Training, Human Kinetics, USA,2021 . DOI:10.1093/oso/9780190095345.003.0007
- 32- Leonardo Andreato, Vidal, Maryon Gotardo dos Santos, and Alexandro Andrade : What do we know about the effects of mental training applied to combat sports? A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 102267, 2022.
- 33- Mary Quinton., Cumming, J., Gray, R., Geeson, J. R., Cooper, A., Crowley, H., & Williams, S. E. : A PETTLEP imagery intervention with young athletes. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 9(1), 47-59,2014.

- 34- Paul Ashbrook : Lucid—Mental Training for Athletes, *International Sport Coaching Journal* 4(3):363-364,2017. DOI:10.1123/iscj.2017-0061
- 35- Paul, Binu Susan, and Marx Lee Jose. : Effect of mental training on the selected psychological variables of judo players, *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*; SP2: 27-29,2019.
- 36- Rasool Norouzi Seyed Hossini., Afroozeh, M. S., Vaezmosavi, M., Gerber, M., Puehse, U., & Brand, : Examining the effectiveness of a PETTLEP imagery intervention on the football skill performance of Novice athletes. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 14(1),2019.
- 37- RebekaProsoli, and Renata Barić. : Psychological preparation for the judoka, *The Science of Judo*. Routledge, 130-141,2018.
- 38- Stanislav kracek, petra pacesova, pavel smela, milos, stefanovsk. : Correlation of Cognitive Abilities Level, Age and Ranks in Judo. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 56(2), 107-114,2016.
- 39- Tadao Otaki, and Donn Draeger. : *Judo formal techniques: a complete guide to Kodokan Randori no Kata*. Tuttle Publishing, 2019.
- 40- Yuwraj Shrivastava : A study of psychological characteristics of national level players” , *indian journal of physical education, sports and applied sciences* vol.3, n0.3, july, 2013.