



## مجلة سيناء لعلوم الرياضة



تأثير برنامج للتدريبات التنافسية المدعومة بالاسترخاء والتصور العقلي على فاعلية أداء بعض مهارات اللعب من أعلى وحالة الثقة الرياضية لناشئ الجودو

\*م. د/ السيد نبيل السيد متولي العيسوي

\* م. د/ شريف ماهر محمد الدسوقي



اهتم العلماء  
والباحثون في  
مجال علم النفس  
الرياضي بتنمية  
وتطوير تلك

القدرات ومحاولة تطويرها وتوظيفها إلى أقصى مدى للاستفادة منها في مجال التدريب والمنافسات الرياضية. (٢): (٢٠٨).

كما يتفق كلٌّ من مصطفى حسين باهى، وسمير عبد القادر جاد (٢٠٠٦م)، على أن معظم الناشئين إذا أُتيح لهم ما يكفي من الوقت وفرص المنافسة - فسوف يستخدمون المهارات العقلية، ويتدربون عليها دون مساعدة من الغير، فهم بذلك يجدون أن أداءهم صار أكثر اتساقاً، على أن معظمهم لا يتوافر له ذلك فكثير من الناشئين من ذوى الإمكانيات الرائعة لا يتمكنون من الوصول إلى أفضل أداء لديهم، إذ كان ينقصهم المهارة العقلية، بينما كان فى مقدورهم أن يحققوا أفضل مستويات أدائهم لو أحسنوا استخدام مهاراتهم العقلية فالمهارات العقلية ذات

### مقدمة البحث:

اصبح الاعداد النفسي للقدرات العقلية كالاسترخاء والتصور العقلي ضرورة حتمية لإعداد الناشئ الرياضي مع الإعداد البدني والمهاري والخططي لما لها من دور فعال في الاعداد المتكامل للناشئ والذي يظهر نتائجه بشكل واضح في المنافسة الرياضية؛ بل أنها قد تكون هي الفيصل فى تحديد الفائز، كما أن تدريب الناشئ على الأداء التنافسية التي قد تواجه الناشئ في المنافسة وكيفية التعامل مع المنافس وفق تغيرات الموقف التنافسي والاختيار بين أفضل الأداءات التي تم التدريب عليها تؤدي في النهاية إلى إكساب الناشئ ثقته بنفسه وفي قدراته.

ويشير أحمد أمين فوزى، وطارق محمد بدر الدين (٢٠١٥م)، إلى أن اللاعب الممارس لأى نشاط رياضي يحتاج إلى القدرات العقلية كالقدرة على الاسترخاء والتصور العقلي والإحساس الحركي والثقة بالنفس ومواجهة القلق، وغيرها من القدرات العقلية؛ ولذلك فقد

المنجز إلى الطاقة الكلية المستهلكة.(٢٨: ٨).

وترى **لير جونز (٢٠٠٥م)**، أن لتدريبات المنافسة في المجال الرياضي ضرورة مهمة لتحقيق الرقي والتطور في جميع الأنشطة الرياضية بل قد يذهب العديد من العلماء لحد القول بأن الرياضة بدون منافسة لا قيمة لها وسواء كان ذلك في منافسة الفرد لنفسه أو بأقرانه أو بأخرين والمنافسة الرياضية لا يتوقف أثرها على نتائج المنافسة فقط كالفوز أو الهزيمة بل تمتد إلى الجانب التربوي الذي يعد من الأهمية بمكان حيث يسهم في التأثير على تطويره وتشكيل قدرات الفرد المختلفة البدنية والمهارية وغيرها.(٣٥: ٤٢٢).

ويشير **أسامة كامل راتب (١٩٩٥م)**، أن الثقة الرياضية هي شعور الناشئ بأن أداءه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج، وحتى إذا كان المنافس متفوقاً عليه، لذلك فإن الأداء الجيد المقرون بالثقة الرياضية ليس من الضروري أن يؤدي دائماً إلى تحقيق المكسب، حيث يمكن عدم تحقيق الفوز أو المكسب، ولكن هذا لا يفقد اللاعب الشعور بالثقة أو إجادة الأداء.(٩: ٣٣٧)

ويضيف **عبد الناصر القدومي (٢٠٠٦م)**، أن الثقة الرياضية ترتبط ببناء وإعداد الناشئ الرياضي، وتعد من

أهمية في أداء المهارات الرياضية، فهي التي تمكن الناشئ من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى نشاطه الرياضي، فإذا استطاع الناشئ تنفيذ مهارة عقلية تنفيذاً ناجحاً لمرة، فهذا يعنى أنه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول.(٢٦: ٨٧، ٨٨).

كما يتفق **كُلُّ من محمد العربي شـمـعون (٢٠٠١م)**، و**بوهنستينجل Bohnstengel, (2002)**، و**هوما را Humara, (2001)**، على أن الاسترخاء يمثل أهمية قصوى لأي رياضي، وذلك بهدف الوصول لقمة مستوى الأداء؛ حيث يساهم في التقليل من الضغوط ومن الجوانب العقلية والنفسية السلبية مثل القلق وعدم الثقة بالنفس، ويرفع من معدلات النواحي العقلية الإيجابية مثل التركيز والتذكر والإدراك(١٨: ١٥٨)،(٣٣: ١)،(٣٤: ٤).

يشير **نبيل حسن الشوربجي (٢٠٠٠م)**، إلى تعدد آراء المتخصصين والباحثين في المجال الرياضي لتحديد مفهوم فعالية الأداء المهارى حيث لا يفرق البعض بين الفعالية والكفاءة أحياناً والبعض الآخر يرى أن هناك فرقاً بينهما، كما أن هناك فرقاً بين الفعالية والكفاءة فالفعالية تقيم بمدى تحقيق وإنجاز الهدف بينما الكفاءة تقيم بنسبة العمل الميكانيكى

نتائج الدراسة الاستطلاعية وجود انخفاض في حالة الثقة الرياضية في يوم البطولة عن التدريب بنسبة ١١.٢%، مما دفع الباحثان إلى تصميم برنامج تدريبات تنافسية مدعومة بالاسترخاء والتصور العقلي لتحسين فاعلية أداء بعض مهارات اللعب من أعلى وحالة الثقة الرياضية لناشئ الجودو.

فضلاً عن توصيات دراستي كلاً من فايزه أحمد محمد خضر (٢٠٠٣م)، ومحمد حامد شداد، يحيى الصاوي محمود (٢٠٠٧م)، بضرورة استخدام التدريب العقلي في تحسين مستوى أداء المهارات الهجومية والدفاعية لناشئ الجودو لما له من تأثير إيجابي في رفع مستوى الأداء المهاري وفاعليته في تحسين وتطوير استراتيجيات الأداء والخاصة بمحددات التنافس أثناء التدريب والتنافس، فضلاً عن مساهمة بفاعلية في زيادة الثقة بالنفس والتصميم نحو تحقيق الهدف من التنافس. {(١٦)، (٢٠)}.

وتوصيات دراسات نسمة عصام محمد رشاد (٢٠١٣م)، وأحمد محمد عبد المنعم (٢٠١٦)، وأحمد فاروق عزب الشافعي (٢٠١٨م)، ووليد سيد حسين ابراهيم (٢٠١٨م)، بضرورة استخدام التدريبات التنافسية لتحسين مستوى أداء مهارات الجودو لما لها من تأثير إيجابي على فاعلية الأداء المهاري واستثارة اهتمام الناشئين ودفعهم إلى

المؤشرات المهمة في الحكم عليه، لذلك لاقت رعاية واهتماماً من قبل العاملين في المجال الرياضي وذلك نظراً لارتباطها الوثيق بالصحة النفسية منذ السنوات الأولى للناشئ، فإحساس الناشئ بالثقة بنفسه وبمن حوله يشكل أساس الشخصية الصحيحة، التي بدورها تزود الناشئ بالشعور بالإنجاز والتغلب على مشكلات التي قد تواجهه. (١٥ : ٣٤٩).

### مشكلة البحث:

من خلال متابعة بطولات الجمهورية للجودو للموسم الرياضي (٢٠١٨م) - (٢٠١٩م)، لاحظ الباحثان ضعف مستوي أداء مهارات اللعب من أعلى بشكل تنافسي أثناء المباريات عن مستواهم في التدريب، ومن خلال الملاحظة واستطلاع رأى الأجهزة الفنية والمدربين القائمين على تدريب هذه المرحلة السنوية أشاروا إلى اختلاف المستوى المهاري للناشئين في البطولة عن مستواهم في التدريب وملاحظة ذلك بشكل كبير أثناء المنافسات المهمة؛ الأمر الذي دفع الباحثان للقيام بدراسة استطلاعية على عدد (١٠) ناشئين من نادى الحوار الرياضي لقياس حالة الثقة الرياضية خلال التدريب وخلال المنافسة في صباح يوم البطولة لتحديد أسباب ضعف الثقة بالنفس والتي تؤثر على فاعلية ومستوى الأداء المهاري والتنافسي للناشئين خلال المنافسات، وكانت أهم

والتصور العقلي وحالة الثقة الرياضية لناشئ الجودو

- الفروق بين متوسط القياسين (البعدين) للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في فاعلية أداء بعض مهارات اللعب من أعلى والمتغيرات البدنية والاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة الرياضية لناشئ الجودو

#### فروض البحث:

- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في فاعلية أداء بعض مهارات اللعب من أعلى والمتغيرات البدنية والاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة الرياضية لناشئ الجودو لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في فاعلية أداء بعض مهارات اللعب من أعلى والمتغيرات البدنية والاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة الرياضية لناشئ الجودو لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين (البعدين) للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في فاعلية أداء بعض

المزيد من بذل الجهد لرفع المستوى البدني. {(٢٩)، (٧)، (٥)، (٣٠)}.

وتوصيات أحمد كمال الأنصاري، محمد حمدي زغلول (٢٠١٦)، بضرورة تدعيم مصادر الثقة الرياضية لما يتفق مع نوع ومستوى المنافسة، ووضع برامج للأبعاد المسئولة عن رفع مستوى حالة الثقة الرياضية عند الناشئين لأنها تستثير التحدي والمثابرة وتعزز الكفاية البدنية والمهارية حتى يصل الناشئ إلى الاداء الأمثل.(٦)

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على "تأثير برنامج للتدريبات التنافسية المدعومة بالاسترخاء والتصور العقلي على فاعلية أداء بعض مهارات اللعب من أعلى وحالة الثقة الرياضية لناشئ الجودو"، من خلال التعرف على:

- الفروق بين متوسط القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في فاعلية أداء بعض مهارات اللعب من أعلى والمتغيرات البدنية والاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة الرياضية لناشئ الجودو

- الفروق بين متوسط القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في فاعلية أداء بعض مهارات اللعب من أعلى والمتغيرات البدنية والاسترخاء

### الاسترخاء Relaxation

يعرفه محمد العربي شمعون (٢٠٠١م)، بأنه انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية. (١٨: ١٥٧)

### التصور العقلي Mental Imagery

يعرفه أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦م): بأنه مهارة عقلية تتمثل في إمكانية الفرد على الاستدعاء الذهني لحركة أو مجموعة من الحركات بنفس طريقة وتسلسل أدائها الفعلي. (١: ٢١٧)

### حالة الثقة الرياضية: Self-Confidence State

يعرفها محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م): بأنها هي درجة اعتقاد الرياضي للقدرة التي يمتلكها وتؤهله للنجاح والتفوق في المنافسة الرياضية. (٢٤: ١٤٦).

### إجراءات البحث:

#### المنهج المستخدم:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٦) ناشئ.

مهارات اللعب من أعلى والمتغيرات البدنية والاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة الرياضية لناشئ الجودو لصالح المجموعة التجريبية.

### مصطلحات البحث:

### التدريبات التنافسية Competitive Drills

يعرفها أحمد محمد عبد المنعم (٢٠١٦م)، بأنها هي عبارة عن مجموعة من الأشكال التدريبية التي يكون أداء اللاعب فيه مشابهاً للأداء خلال المنافسات حيث يعمل على تحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الاداء المختلفة وتطوير مكونات الحالة التدريبية للاعب ويمكن أداؤها على صورة تدريبات هجومية أو دفاعية حيث تكون قريبة الشبه بالجميل أو الأداءات الهجومية أو الدفاعية التي تحدث في المنافسة. (٧)

### فعالية الأداء المهارى Efficiency of Skill Performance

يعرفها أحمد محمد عبد المنعم (٢٠١٦م)، بأنها هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها اللاعب نتيجة أدائه للمهارات التي يستخدمها بإيجابية دون هبوط في مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية والتي تقدر من قبل المحكمين. (٧).

### مجتمع البحث:

ناشئ الجودو تحت ١٥ سنة والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للجودو حتى الموسم الرياضى (٢٠١٩-٢٠٢٠م).

### عينة البحث الاستطلاعية:

تم تحديد العينة الاستطلاعية من ناشئ الجودو تحت ١٥ سنة بمحافظة الدقهلية والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للجودو حتى الموسم الرياضى (٢٠١٩م) - (٢٠٢٠م)، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية من خارج عينة البحث الأساسية وممثلة لمجتمع البحث.

### عينة البحث الأساسية وحدودها:

■ **الحدود البشرية:** تكونت من ناشئ الجودو تحت ١٥ بنادي الحوار الرياضى، والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للجودو حتى الموسم الرياضى ٢٠١٩-٢٠٢٠م وبلغ عددهم (٣٢) ناشئ يمثلون المرحلة العمرية تحت (١٥) سنة وتم الالتزام بالمبادئ التوجيهية الأخلاقية أثناء إجراء البحث.

■ **الحدود المكانية:** تم التطبيق بنادي الحوار الرياضى بمحافظة الدقهلية.

■ **الحدود الزمنية:** تم تطبيق التجربة الأساسية فى الفترة من

٢٠١٩/١٢/٢٢ : ٢٠٢٠/٢/٢٧

### الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء عدد (٣) دراسات استطلاعية فى الفترة الزمنية من ٢/١٢/٢٠١٩م إلى ١٥/١٢/٢٠١٩م، وذلك على عينة استطلاعية مختارة من المجتمع الأصيل للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف تحقيق الآتى:

### الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجرائها بتاريخ ٢٠/١١/٢٠١٩م لمدة يومين بنادي الحوار الرياضى بالدقهلية على عدد (١٠) لاعبين من ناشئ الجودو تحت ١٥ سنة ممثلين للعينة ولكن خارج العينة الأساسية، باستخدام مقياس الثقة الرياضية، وذلك بهدف تحديد مشكلة البحث بشكل إجرائي.

### الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجرائها بتاريخ ١٨/١٢/٢٠١٩م، على عدد (١٠) لاعبين من ناشئ الجودو تحت ١٥ سنة ممثلين للعينة ولكن خارج العينة الأساسية وذلك بهدف

- تحديد أماكن اجراء الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية والنفسية والعقلية.

- تدريب المساعدين على كيفية اجراء القياسات والتسجيل.

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.

### أدوات جمع البيانات: المسح المرجعي:

تم الإطلاع على بعض المؤلفات العلمية والدراسات المرجعية العربية والأجنبية كدراسات (أحمد محمد عبد المنعم (٢٠١٦م)، ووليد سيد حسين (٢٠١٨م)، وأنا كافورا (٢٠١٩م)، وبينو سوزان بول، وماركس لي جوزيه (٢٠١٩م)، محمود صابر شفيق عبد الخالق (٢٠١٩م))، والاطلاع على شبكة المعلومات الدولية للتعرف على أنسب التدريبات التي تتناسب مع طبيعة البحث، كما أن هذا المسح المرجعي قد ساهم في تصميم التدريبات التنافسية وتدريبات الاسترخاء والتصور العقلي لمهارات اللعب من أعلى قيد البحث. (٧)، (٣٠)، (٣١)، (٣٢)، (٢٣).

### الملاحظة:

قام الباحثان بمتابعة العديد من البرامج التدريبية بالأندية وكذلك بطولات الجمهورية للجودو لمرحلة تحت ١٥ سنة فى الفترة من (٢٠١٧م) إلى (٢٠١٩م) وذلك بهدف تحديد أهم مهارات اللعب من أعلى الشائعة فى رياضة الجودو والمناسبة للمرحلة العمرية تحت ١٥ سنة وتدريبات المنافسة وتدريبات الاسترخاء والتصور العقلي قيد البحث.

### الاستمارات والمقابلة الشخصية:

قام الباحث بتصميم استمارات "استطلاع الرأي" وعرضها على السادة

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثان والمساعدين أثناء التطبيق.

### الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

تم إجرائها فى الفترة من ٢٠١٩/١٢/١٥ وحتى ٢٠١٩/١٢/١٧م بعد تعديل الاختبارات ووضعها فى صورتها النهائية فقد قام الباحثان بإجراء دراسة بهدف تحديد المعاملات العلمية لتلك الاختبارات (صدق - ثبات) كالآتي:

- لحساب صدق الاختبارات تم استخدام صدق التمايز وذلك على عينة قوامها (٢٠) لاعب مقسمين إلى (١٠) لاعبين مميزين و(١٠) لاعبين غير مميزين من خارج عينة البحث ومن داخل المجتمع الأسمى للبحث باستاذ المنصورة الرياضي.

- لحساب ثبات الاختبارات تم استخدام ثبات التطبيق وإعادة التطبيق وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعبين بفارق يوم.

- لحساب الموضوعية تم إيجاد معامل الارتباط بين نتائج تطبيق الإختبار لإثنين من المحكمين كلاهما أعضاء هيئة تدريس وتخصصهما العلمى جودو.

٥. هراى جوشي . مهارة كوشي  
وازا.
٦. كوشي جورما . مهارة كوشي  
وازا.
- القياسات والاختبارات للمتغيرات قيد  
البحث:**
- قام الباحثان بقياس (العمر  
الزمني - الطول - الوزن - العمر  
التدريبي - المتغيرات البدنية - فاعلية  
الاداء المهاري - الاسترخاء العضلي -  
الاسترخاء العقلي - التصور العقلي -  
حالة الثقة الرياضية) لمجموعتي البحث  
(التجريبية - الضابطة)، وقد تم تفريغ  
نتائج القياسات فى الاستمارات المخصصة  
لذلك وتم الاستعانة بعدد (١٠) اختبارات  
لقياس المتغيرات قيد البحث كما هو  
موضح بجدول (١) وهى:
١. سير أوتوشي . مهارة تي وازا.  
٢. سيوناجي . مهارة تي وازا.  
٣. أو أوتوشي جاري . مهارة آشي  
وازا.  
٤. دى آشي براى . مهارة آشي  
وازا.

- الإجراءات التطبيقية للبرنامج التدريبي**
- بعد الإطلاع على الدراسات  
السابقة والمراجع العلمية توصل الباحثان  
إلى بعض النقاط التى يمكن من خلالها  
وضع البرنامج التدريبي:
- فى ضوء رأي السادة الخبراء ومع  
الاتفاق مع المدير الفني على تشكيل أزمنة  
وحمل البرنامج التدريبي وتوحيد كل من  
الاحماء والختام للمجوعتين التجريبية  
والضابطة فى نفس الوقت مع تواجد  
مدرب المرحلة والمدير الفني للفريق تم
- الاتفاق على تحديد ٢٠ دقيقة للاحماء، ١٠  
دقائق للختام و ٦٠ دقيقة للتدريبات  
التنافسية، و ٣٠ دقيقة لتدريبات التصور  
العقلي.
- مدة البرنامج التدريبي ١٠ أسابيع  
وزمن الوحدة التدريبية (١٢٠) دقيقة.
  - زمن الجزء الخاص بتدريبات المنافسة  
داخل الوحدة التدريبية (٦٠) دقيقة.
  - زمن الجزء الخاص بتدريبات  
الاسترخاء والتصور العقلي والاستيقاظ

البرنامج التدريبي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة "ويكون تحت إشراف الباحثان ومدرّب المرحلة" حتى يتم ضبط المتغيرات ولا يحدث تأثير بسبب الاختلاف بين أسلوب المدير الفني والباحثان أثناء تطبيق البرنامج.

### إجراءات تنفيذ التجربة

**القياسات القبليّة:** تم ذلك في الفترة من ٢٠١٩/١٢/١٩م: ٢٠١٩/١٢/٢١م على لاعبي المجموعة التجريبية قيد البحث.

**تطبيق التجربة:** تم تطبيق التجربة الأساسية في الفترة من ٢٠١٩/١٢/٢٢م: ٢٠٢٠/٢/٢٧م وذلك لمدة (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً.

**القياسات البعديّة:** تم ذلك في الفترة من ٢٠٢٠/٢/٢٨م: ٢٠٢٠/٢/٣٠م، بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي

### الدراسات المرجعية:

١. أحمد محمد عبد المنعم (٢٠١٦)، هدف هذا البحث إلى التعرف على "تأثير تدريبات تنافسية لبعض الجمل الخطية على فعالية الأداء الحركي الهجومي للاعبين الجودو"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، قوام كل منهما

داخل الوحدة التدريبية (٣٠) دقيقة ويتم تنفيذها قبل جزء الاحماء.

• طريقة التدريب المستخدمة طريقة التدريب التكراري والفتري بنوعيه (منخفض- مرتفع الشدة).

• تم التوصل لتدريبات المنافسة من خلال المسح المرجعي للدراسات السابقة والشبكة العالمية الإنترنت مع تصميم بعض التدريبات التي تتشابه مع طبيعة الأداء المهاري لمهارات الرمي من أعلى (ناجي وازا).

• تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة شهرين ونصف تحتوي على (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية يومية أسبوعياً، مع استخدام تشكيل الحمل (١:١) حيث تم التدرج في درجة الحمل من خلال استخدام الحمل المتوسط ثم العالي ثم الأقصى، وتم تحديد درجة صعوبة وسهولة كل تدريب تنافسي وتم التدرج في استخدام التدريبات البسيطة ذات الحمل المنخفض ثم الارتفاع تدريجياً بالتدريبات المركبة والمعقدة ذات الحمل المرتفع، وتم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية في زمن الجزء الخاص بالإعداد البدني والمهاري، وتم توحيد محتوى الإحماء والتهديئة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحت إشراف الباحثان ومدرّب المرحلة، وقام مدرّب المرحلة بتطبيق البرنامج التدريبي الخاص به على المجموعة الضابطة مع مراعاة تماثل وقت تنفيذ

وطالبة، ولأدوات جمع البيانات تم استخدام مقياس الثقة الرياضية اعداد روبين فيلي (Vealey) واعد صورته للعربية محمد حسن علاوى، مقياس التدفق النفسي اعده كرستيان (Kristian) وعربه وقننه مجدي حسن يوسف، وكانت أهم النتائج توجد علاقة طردية بين الثقة الرياضية والتدفق النفسي، الثقة الرياضية أعلى في الالعب الفردية عن الجماعية وأعلى لدى الإناث عن الذكور. (٦).

٣. وليد سيد حسين ابراهيم (٢٠١٨م) هدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات المنافسة علي تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء لبعض المهارات الهجومية للاعب الملاكمة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٢٠) ملاكم وتم تقسيمهم كالاتي: العينة الاساسية وبلغ قوامها (١٠) ملاكمين، والعينة الاستطلاعية وبلغ قوامها (١٠) ملاكمين من خارج عينة البحث ويتم تقسيمها كالاتي: المجموعة المميزة (٥) ملاكمين الذين احتلوا بعض المراكز الاولي في مباريات الملاكمة، والمجموعة الغير مميزة (٥) ملاكمين الذين احتلوا بعض المراكز الأخيرة في مباريات

(٢٠) لاعب يمثلون المرحلة العمرية تحت (١٧) سنة، كما استند الباحث إلى الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) في جميع المتغيرات قيد البحث، وكانت أهم التوصيات تطبيق برنامج التدريبات التنافسية للجمل الخطية نظراً لفاعليته في تطوير وتحسين فعالية الأداء الحركي الهجومي ومستوى الأداء الفني للاعبين في رياضة الجودو، وضرورة الاهتمام بها عند القيام بعملية التعليم والتدريب الخاصة بمراحل الناشئين والكبار في رياضة الجودو، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الفني والمهارى. (٧)

٢. أحمد كمال الأنصاري، محمد حمدي زغلول (٢٠١٦)، هدف هذا البحث إلى التعرف على الثقة الرياضية وعلاقتها بحالة التدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية، وتم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لهدف وفروض البحث، واشتملت عينة البحث على طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة جنوب الوادي بقنا وتراوح عددهم (٣٨٠) طالب

٥. بينو سوزان بول، وماركس لي جوزيه (٢٠١٩م)، ( Binu Susan Paul and Marx LeeJose)، هدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي على بعض المتغيرات النفسية المختارة للاعبين الجودو، وتم استخدام المنهج التجريبي، اشتملت عينة البحث على (٤٠) لاعب مقسم على مجموعتين (٢٠) تجريبية و (٢٠) ضابطة، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس المثابرة لدكورت (Duckworth)، ومقياس المرونة النفسية لواغنيلد ويونغ (Young&Wagnild)، وخضعت المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب العقلي لمدة ستة أسابيع بمعدل وحدتين اسبوعياً، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب العقلي أدى إلى تحسن المثابرة والمرونة النفسية للاعبين الجودو مقارنة بالمجموعة الضابطة. (٣٢).
٦. أنا كافورا (٢٠١٩م) (Anna Kavoura)، هدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير التصور العقلي على لاعبي المستويات العليا في رياضة الجودو، وقد استخدم المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث، واشتملت عينة البحث على (٥) من لاعبي الجودو النخبة يتدربون في معهد باجولاهتي الملاكمة، وكانت أهم النتائج التي تم التوصل لها أدي البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المنافسة إلي تحسن القدرات البدنية الخاصة، وتحسن الاداء الهجومي، وتحسن الاداء الدفاعي، وتحسن فعالية الاداء الهجومي لدى افراد عينة البحث نتيجة الاستخدام للبرنامج التدريبي. (٣٠).
٤. محمود صابر شفيق عبد الخالق (٢٠١٩م)، هدف هذا البحث إلي التعرف علي تأثير تدريبات المنافسة على مستوى بعض الاداءات البدنية والمهارية و فاعلية الأداء الخططي للاعبين الكومتيه وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث على عينة مكونة من (٢٠) لاعب من نادي جزيرة الورد الرياضي، وقد استخدم الباحث التصميم التجريبي لمجموعتين واحدة تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى بعض الأداءات البدنية والمهارية وفاعلية الاداء الخططي قيد البحث، وكانت أهم التوصيات استخدام تدريبات المنافسة ضمن محتوى البرنامج التدريبي لما لها من دور فعال في زيادة مستوى الاداءات البدنية والمهارية وفاعلية الاداء الخططي. (٢٣).

استخدام التصور العقلي في التقارير الذاتية الخاصة بهم، وأشارت نتائج الاستبيان إلى أن التصور العقلي أدى إلى تعزيز قدرة التصور العقلي الشاملة للاعبين وزيادة فاعلية التدريب المصاحب للتصور العقلي عن التدريب بدونه. (٣١).

الرياضي في فنلندا، واشتمل البرنامج على محاضرة نظرية، و ٧ جلسات تدريبية على التصور العقلي، واستمر البرنامج لمدة ٨ أسابيع، وتم استخدام استبيان التصور العقلي في المجال الرياضي، واستخدام التقرير الذاتي، وتم استخدام كلتا الأدوات قبل وبعد التدخل، وسجل اللاعبون فعالية

### تجانس عينة البحث:

### جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والمنوال والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الانثروبومترية و البدنية وفعالية الاداء المهاري والاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة الرياضية

م	المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الانثروبومترية	السن	سنة	١٣.٢٢	١٣.٠٠	١٣.٠٠	٠.٩٧	٠.٦٧
٢		الطول	سم	١٦١.٠٠	١٦٠.٠٠	١٥٩.٠٠	٤.١٧	٠.٧٢
٣		الوزن	كجم	٦٣.٨٤	٦٣.٠٠	٥٩.٠٠	٤.٥٩	٠.٥٥
٤		العمر التدريبي	سنة	٢.٧٨	٣.٠٠	٣.٠٠	٠.٥٥	١.١٩-
		الذكاء	درجة	٤٧.٤٨	٤٧.٠٠٠	٤٧.٠٠٠	١.٢٥٥	٠.٥١٧
٥	البدنية	القوة المميزة بالسرعة (اختبار رمي توكو وازا (٣٠ ث)	سنة	١٢.٨٤	١٣.٠٠	١٣.٠٠	١.٠٥	٠.٤٥-
٦		الرشاقة (اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف (١٠ ث)	سم	٢٤.٣٤	٢٥.٠٠	٢٥.٠٠	١.٣٣	١.٤٨-

١.٤٠-	١.١٤	٢٤.٠٠	٢٤.٠٠	٢٣.٤٧	كجم	تحمل سرعة (أوتش كومي ٣٠ ث)			٧
٠.١٥	٣.٨٢	٢٣.٠٠	٢٦.٠٠	٢٦.١٩	سنة	المرونة (اختبار القدرة علي مرونة الجسم)			٨
٠.٤٣	١.١٠	١٨.٠٠	١٨.٥٠	١٨.٦٦	عدد	التوازن الحركي (اختبار اداء ماي مواري او كيمي)			٩
١.٠٤-	٠.٨١	٨.٠٠	٨.٠٠	٧.٧٢	عدد	سرعة الاداء (اختبار اداء اوتش كومي لمدة ١٠ ث)			١٠
٠.٢٧-	١.٧٢	١٢.٠٠	١٤.٠٠	١٣.٨٤	عدد	عدد الرميات	فعالية الأداء المهارى		١١
٠.١٧	١١.٩٥	١٠٠.٠٠	١٠٠.٠٠	١٠٠.٦٩	درجة	مجموع النقاط			١٢
٠.٤٦	٣.٨٨	٨.٠٠	١١.٠٠	١١.٥٩	درجة	التوتر العضلي للرأس	العضلي الاسترخاء		١٣
٠.٣٩-	٢.٨٥	١٤.٠٠	١٤.٠٠	١٣.٦٣	درجة	التوتر العضلي للذراعين			١٤
٠.٣٠	١.٨٦	١٢.٠٠	١٤.٠٠	١٤.١٩	درجة	التوتر العضلي للجذع			١٥
٠.٧١	٣.٠٣	١٩.٠٠	٢٠.٥٠	٢١.٢٢	درجة	التوتر العضلي للرجلين			١٦

٠.٨١	٦.٠٥	٥٩.٠٠	٥٩.٠٠	٦٠.٦٣	درجة	التوتر العام			١٧
٠.٤٧-	٢.٠٦	٣٤.٠٠	٣٤.٠٠	٣٣.٦٨	درجة	الاسترخاء العقلي	العقلي		١٨
٠.٠٨-	٤.٦١	١٢.٠٠	١٢.٠٠	١١.٨٨	درجة	التصور البصري	التصور العقلي		١٩
٠.١٨-	٣.٦٤	١١.٠٠	١١.٠٠	١٠.٧٨	درجة	التصور السمعي			٢٠
٠.١٠-	٣.٧٦	٩.٠٠	١١.٥٠	١١.٣٨	درجة	التصور الحس حركي			٢١
٠.١٧-	٣.٢٩	١٣.٠٠	١٤.٠٠	١٣.٨١	درجة	التصور الانفعالي			٢٢
٠.٥١	٥.٤٩	١٣.٠٠	١٣.٠٠	١٣.٩٤	درجة	التحكم في الصورة			٢٣
٠.٢٢-	٢٤.١٧	٣٤٣.٠٠	٣٣٢.٠٠	٣٣٠.١٩	درجة	حالة الثقة الرياضية	حالة الثقة الرياضية		٢٤

بدراسة جدول (٢)، يتبين: أن معامل والاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة الالتواء في المتغيرات الانثروبومترية و الرياضية تراوح بين  $\pm 3$  مما يدل على البدنية وفعالية الاداء المهاري اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث. تكافؤ عينة البحث:

### جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين مجموعتي البحث للقياسات القبلية في المتغيرات الانثروبومترية و البدنية وفعالية الاداء المهاري والاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة الرياضية

$$n = 2 = 16$$

اختبار ت	القياس القبلي للمجموعة الضابطة		القياس القبلي للمجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	م
	ع±	س	ع±	س			
-	٠.٨٠٦	١٣.٣٧٥	١.١٢٤	١٣.٠٦٣	سنة	السن	١
-	٣.٨١٦	١٦١.١٨٨	٤.٦٠٨	١٦٠.٨١٣	سم	الطول	٢
-	٥.٠٤٦	٦٤.٥٠٠	٤.١٣٥	٦٣.١٨٨	كجم	الوزن	٣
-	٠.٦١٩	٢.٨٧٥	٠.٤٧٩	٢.٦٨٨	سنة	العمر	٤

٠.٩٥٨						التدريبي		
-	٣.٣٨٥	٤٧.١١	٣.٤٥٧	٤٧.٢٣		الدكاء		
٠.٧٣٧								
١.٩٣١	١.١٥٥	١٢.٥٠٠	٠.٨٣٤	١٣.١٨٨	عدد	القوة المميّزة بالسرعة (اختبار رمي توكو وازا ٣٠ ث)	البيانات	٥
١.٤٨٥	١.٥٩٢	٢٤.٠٠٠	٠.٩٤٦	٢٤.٦٨٨	عدد	الرشاقة (اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف ١٠ ث)		٦
٠.١٥٣	١.٢٠٩	٢٣.٤٣٨	١.٠٩٥	٢٣.٥٠٠	عدد	تحمل سرعة (أوتش كومي ٣٠ ث)		٧
-	٣.٦٦٧	٢٧.١٢٥	٣.٨٥٦	٢٥.٢٥٠	سم	المرونة (اختبار القدرة علي مرونة الجسم)		٨
٠.١٥٩	١.١٤٧	١٨.٦٢٥	١.٠٧٨	١٨.٦٨٨	عدد	التوازن الحركي (اختبار اداء ماي مواري اوكمي)		٩
١.٠٩١	٠.٨٩٢	٧.٥٦٣	٠.٧١٩	٧.٨٧٥	عدد	سرعة الاداء (اختبار اداء اوتش كومي لمدة ١٠ ث)		١٠

١١	فعالية الأداء المهاري	عدد الرميات	عدد	١٤.٢٥٠	١.٩١٥	١٣.٤٣٨	١.٤٥٩	١.٣٥٠
١٢		مجموع النقاط	درجة	١٠١.٨٧٥	١٢.٤٠٩	٩٩.٥٠٠	١١.٧٥٣	٠.٥٥٦
١٣	الاسترخاء	التوتر العضلي للرأس	درجة	١١.٧٠٦	٤.٣٧٠	١١.٠٥٩	٣.٣٨١	٠.٤٨٣
١٤		التوتر العضلي للذراعين	درجة	١٣.٧٦٥	٢.٩٤٨	١٣.٤١٢	٢.٦٤٧	٠.٣٦٧
١٥		التوتر العضلي للذراع	درجة	١٣.٩٤١	١.٨٨٦	١٤.١٧٦	١.٩١٢	- ٠.٣٦١
١٦		التوتر العضلي للرجلين	درجة	٢١.٥٢٩	٣.١٤٥	٢١.٢٣٥	٢.٩٩٠	٠.٢٧٩
١٧		التوتر العام	درجة	٦٠.٩٤١	٦.٢٥٠	٥٩.٨٨٢	٥.٧٣٢	٠.٥١٥
١٨	العقلي	الاسترخاء العقلي	درجة	٣٣.٨٨٢	٢.٣١٥	٣٣.٩٤١	١.٩٨٣	- ٠.٠٨٠
١٩	التصور العقلي	التصور البصري	درجة	١٢.٤١٢	٥.٢٦٩	١٠.٨٨٢	٣.٧٢٣	٠.٩٧٧
٢٠		التصور السمعي	درجة	١١.٢٩٤	٤.١٥٠	١٠.٠٥٩	٢.٨٣٩	١.٠١٣
٢١		التصور الحس حركي	درجة	١١.٨٢٤	٤.٢٩٠	١٠.٥٢٩	٣.٠٦٤	١.٠١٢
٢٢		التصور الانفعالي	درجة	١٣.٥٢٩	٣.٦٥٩	١٤.١١٨	٢.٧١٣	- ٠.٥٣٢
٢٣		التحكم في الصورة	درجة	١٣.٧٠٦	٤.٩٠٩	١٣.٣٥٣	٦.٣٢٤	٠.١٨٢
٢٤	حالة الثقة الرياضية	حالة الثقة الرياضية	درجة	٨٦.٨٢٤	٢١.٦٤٠	٨٦.٤٧١	٢٠.٩٩٧	٠.٠٤٨

قيمة (ت) عند مستوي (٠.٠٥) = (١.٧٥٣±).

المجموعتين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) في المتغيرات الانثروبومترية والبدنية وفعالية الاداء المهاري والتصور العقلي والاسترخاء

بدراسة جدول(٣)، يتبين: أن قيم اختبارات جاءت جميعها غير دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥، مما يدل على عدم وجود فروق بين

وحالة الثقة الرياضية مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث.

عدد (١٠) لاعبين مميزين تحت ١٥ سنة لديهم خبرة بالتدريب العقلي وعدد (١٠) لاعبين مبتدئين تحت ١٥ سنة من خارج عينة البحث الأساسية، وقد تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين لإيجاد صدق الاختبار.

#### صدق الاختبارات:

لإيجاد معامل الصدق اعتمد على طريقة صدق التمايز، وذلك بتطبيق الاختبار على

#### جدول (٤)

الاختبارات البدنية وفعالية الاداء المهاري والاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة الرياضية

(ن=١=٢=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الغير المميزة		المجموعة المميزة		اختبارات	
			س	ع±	س	ع±		
١	البدنية	عدد	١٣.٣٠	٠.٩٥	١٩.٢٠	١.٠٣	١٣.٣٠-	
٢		عدد	٢٤.٤٠	٠.٩٧	٣٠.٦٠	٢.٠٧	٨.٦٠-	
٣		عدد	٢٣.١٠	١.١٠	٢٧.٣٠	٠.٨٢	٩.٦٦-	
٤		سم	٢٧.٠٠	٣.٥٣	١٧.٨٠	١.٤٠	٧.٦٧	
٥		عدد	١٩.٠٠	٠.٩٤	٢٢.٥٠	١.٠٨	٧.٧٢-	
٦		عدد	٧.٨٠	٠.٧٩	١٠.٩٠	٠.٨٨	٨.٣٢-	
٧	فعالية الأداء المهاري	عدد الرميات	١٤.٠٠	١.٧٠	١٩.٦٠	١.٤٣	٧.٩٧-	
٨		مجموع النقاط	١٠٠.٦٠	١٣.١٨	١٨٤.٣٠	١٢.٢١	١٤.٧٣-	
٩	العضلي	الاسترخاء	درجة	١١.٨٠	٤.١٦	٦.٤٠	١.٩٦	٣.٧٢
١٠			درجة	١٤.٥٠	٣.٣١	٧.٨٠	١.٥٥	٥.٨٠
١١			درجة	١٤.١٠	٢.٠٨	٦.١٠	١.٢٩	١٠.٣٥
١٢			درجة	٢١.٧٠	٣.٢٠	٨.٧٠	١.٠٦	١٢.٢٠
١٣			درجة	٦٢.١٠	٧.٢٢	٢٩.٠٠	٥.٦٢	١١.٤٤
١٤	العقلي	درجة	٣٣.١٠	٢.٠٢	٤٩.٤٠	١.٧٨	١٩.١٤-	

٤.٦٦-	١.٤٣	١٨.٤٠	٤.٨٩	١٠.٩٠	درجة	التصور البصري	التصور العقلي	١٥
٣.٨٧-	١.٧٩	١٧.١٠	٤.٣٠	١١.٤٠	درجة	التصور السمعي		١٦
٥.٦٨-	١.١٤	١٨.٢٠	٣.٩٠	١٠.٩٠	درجة	التصور الحس حركي		١٧
٥.٨٥-	١.٢٩	١٨.٩٠	٢.٤٤	١٣.٨٠	درجة	التصور الانفعالي		١٨
٣.٢٨-	١.٩٦	١٧.٤٠	٣.٥٥	١٣.٢٠	درجة	التحكم في الصورة		١٩
٦.٢٩-	٢٢.٣٩	٤٠.١.٣٠	٢٦.٦١	٣٣٢.١٠	درجة	حالة الثقة الرياضية	حالة الثقة الرياضية	٢٠

ومن خلال دراسة جدول (٤)، يتبين: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة؛ حيث أن قيمة T المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ مما يدل على أن الاختبارات صادقة وتميز بين المستويات المختلفة.

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه - Test Retest بفارق زمني ثلاثة أيام بين التطبيق الأول والثاني، وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية، وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

ثبات الاختبارات:

### جدول (٥)

معامل الثبات للاختبارات البدنية وفعالية الاداء المهاري والاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة الرياضية

(ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		اختبارات	قيمة ر
			س	ع±	س	ع±		
١	البدنية	عدد	١٣.٣٠	٠.٩٥	١٣.٣٠	١.٢٥	٠.٠٠٠	٠.٨٥٢
٢		عدد	٢٤.٤٠	٠.٩٧	٢٤.٤٠	٠.٩٧	٠.٠٠٠	٠.٨٨١
٣		عدد	٢٣.١٠	١.١٠	٢٣.٢٠	١.١٤	٠.٤٢٩-	٠.٧٨٣
٤		سم	٢٧.٠٠	٣.٥٣	٢٧.٢٠	٣.٣٣	١.٠٠٠-	٠.٩٨٥

							(اختبار القدرة علي مرونة الجسم)		
٥						عدد	التوازن الحركي (اختبار اداء ماي موارى او كيمي)	١٩.٠٠	٠.٩٤
٦						عدد	سرعة الاداء (اختبار اداء اوتش كومي لمدة ١٠ ث)	٧.٨٠	٠.٧٩
٧	فعالية الأداء					عدد	عدد الرميات	١٤.٠٠	١.٧٠
٨	المهاري					درجة	مجموع النقاط	١٠٠.٦٠	١٣.١٨
٩	التصور العقلي					درجة	التصور البصري	١٠.٩٠	٤.٨٩
١٠						درجة	التصور السمعي	١١.٤٠	٤.٣٠
١١						درجة	التصور الحس حركي	١٠.٩٠	٣.٩٠
١٢						درجة	التصور الانفعالي	١٣.٨٠	٢.٤٤
١٣						درجة	التحكم في الصورة	١٣.٢٠	٣.٥٥
١٤	الاسترخاء	العقلي				درجة	التوتر العضلي للراس	١١.٨٠	٤.١٦
١٥						درجة	التوتر العضلي للذراعين	١٤.٥٠	٣.٣١
١٦						درجة	التوتر العضلي للجزع	١٤.١٠	٢.٠٨
١٧						درجة	التوتر العضلي للرجلين	٢١.٧٠	٣.٢٠
١٨					درجة	التوتر العام	٦٢.١٠	٧.٢٢	
١٩		العقلي				درجة	الاسترخاء العقلي	٣٣.١٠	٢.٠٢
٢٠	حالة الثقة الرياضية					درجة	حالة الثقة الرياضية	٣٣٢.١٠	٢٦.٦١

الاداء المهاري والاختبارات العقلية قيد البحث.

### عرض نتائج الفرض الاول:

توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في فاعلية أداء بعض

ومن خلال دراسة جدول (٥)، يتبين: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط التطبيق الأول والتطبيق الثاني؛ مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية وفعالية

مهارات اللعب من أعلى والمتغيرات وحالة الثقة الرياضية لناشئ الجودو البدنية والاسترخاء والتصور العقلي لصالح القياس البعدي.

### جدول ( ٦ )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي في المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهاري والاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة الرياضية للمجموعة التجريبية (ن = ١٦)

اختبارات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	م
	ع±	س	ع±	س			
١٦.٥٤١-	١.٠٦٣	١٨.٩٣٨	٠.٨٣٤	١٣.١٨٨	عدد	القوة المميزة بالسرعة (اختبار رمي توكو وازا ٣٠ ث)	١
١٢.٦١٦-	٢.٠٢٩	٣١.٣٧٥	٠.٩٤٦	٢٤.٦٨٨	عدد	الرشاقة (اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف ١٠ ث)	٢
١١.١٨٠-	٠.٨٥٦	٢٧.٢٥٠	١.٠٩٥	٢٣.٥٠٠	عدد	تحمل سرعة (أوتش كومي ٣٠ ث)	٣
٧.١٥٩	١.٣٦٠	١٨.١٢٥	٣.٨٥٦	٢٥.٢٥٠	سم	المرونة (اختبار القدرة علي مرونة الجسم)	٤
١١.٨٣٠-	٠.٩٦٤	٢٢.٥٦٣	١.٠٧٨	١٨.٦٨٨	عدد	التوازن الحركي (اختبار اداء ماي مواري او كيمي)	٥
٩.١١٣-	٠.٨٣٤	١٠.٨١٣	٠.٧١٩	٧.٨٧٥	عدد	سرعة	٦

						الاداء (اختبار اداء اوتش كومي لمدة ١٠ ث)		
٧	٧.٩٤٠-	١.٤١٣	١٩.٤٣٨	١.٩١٥	١٤.٢٥٠	عدد الرميات	فعالية الأداء المهارى	
٨	١٦.٦٨٩-	١٢.٢١٦	١٨٢.٨١٣	١٢.٤٠٩	١٠١.٨٧٥	درجة النقاط		
٩	٥.٢٠١	١.٩٦٧	٥.٣٥٣	٤.٣٧٠	١١.٧٠٦	درجة التوتر العضلى للرأس	العضلى الاسترخاء	
١٠	١٠.٢٠٧	١.٩٠٦	٦.٥٨٨	٢.٩٤٨	١٣.٧٦٥	درجة التوتر العضلى للذراعين		
١١	١٤.٦٩٧	١.٧٨٤	٤.٩٤١	١.٨٨٦	١٣.٩٤١	درجة التوتر العضلى للجذع		
١٢	١٩.٦٥٥	١.٧٠٠	٧.٥٢٩	٣.١٤٥	٢١.٥٢٩	درجة التوتر العضلى للرجلين		
١٣	١٧.٨٤١	٧.١٥١	٢٤.٤١٢	٦.٢٥٠	٦٠.٩٤١	درجة التوتر العام		
١٤	١٣.٥٦٥-	٢.٩٩٩	٤٧.٣٥٣	٢.٣١٥	٣٣.٨٨٢	درجة الاسترخاء العقلي	العقلي	
١٥	٤.٨٩٨-	١.٢٧٨	١٨.٥٨٨	٥.٢٦٩	١٢.٤١٢	درجة التصور البصري	التصور العقلي	
١٦	٥.٢٨٦-	١.٨٦٣	١٧.٧٠٦	٤.١٥٠	١١.٢٩٤	درجة التصور السمعي		
١٧	٦.٢٦٤-	١.٣٦٩	١٨.٠٠٠	٤.٢٩٠	١١.٨٢٤	درجة التصور الحس حركي		
١٨	٦.٠٣٦-	١.٣٤٥	١٩.٠٥٩	٣.٦٥٩	١٣.٥٢٩	درجة التصور الانفعالي		
١٩	٤.٠٢١-	١.٨١١	١٨.١٧٦	٤.٩٠٩	١٣.٧٠٦	درجة التحكم في الصورة		
٢٠	٤.٦٧٥-	٩.٠٠٧	١٠.٤.٣٥٣	٢١.٦٤٠	٨٦.٨٢٤	درجة حالة الثقة الرياضية	حالة الثقة الرياضية	

قيمة (ت) عند مستوي (٠.٠٥) = (١.٧٥٣±).

دراسة جدول (٦)، يتبين: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهاري والاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة الرياضية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي؛ حيث إن قيمة (ت)، المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ( $\pm 1.753$ ).

### جدول (٧)

معدل التغير لعينة البحث في المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهاري والاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة الرياضية للمجموعة التجريبية

(ن=١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	معدل التغير %
١	القوة المميزة بالسرعة (اختبار رمي توكو وازا ٣٠ ث)	عدد	١٣.١٨٨	١٨.٩٣٨	٥.٧٥٠	%٤٣.٦٠
٢	الرشاقة (اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف ١٠ ث)	عدد	٢٤.٦٨٨	٣١.٣٧٥	٦.٦٨٨	%٢٧.٠٩
٣	تحمل سرعة (أوتش كومي ٣٠ ث)	عدد	٢٣.٥٠٠	٢٧.٢٥٠	٣.٧٥٠	%١٥.٩٦
٤	المرونة (اختبار القدرة علي مرونة الجسم)	سم	٢٥.٢٥٠	١٨.١٢٥	٧.١٢٥-	%٢٨.٢٢
٥	التوازن الحركي (اختبار اداء ماي مواري او كيمي)	عدد	١٨.٦٨٨	٢٢.٥٦٣	٣.٨٧٥	%٢٠.٧٤
٦	سرعة الاداء (اختبار اداء)	عدد	٧.٨٧٥	١٠.٨١٣	٢.٩٣٨	%٣٧.٣٠

				اوتش كومي لمدة ١٠ ث)				
٧	فعالية الأداء	عدد الرميات	عدد	١٤.٢٥٠	١٩.٤٣٨	٥.١٨٨	٣٦.٤٠%	
٨	المهارى	مجموع النقاط	درجة	١٠١.٨٧٥	١٨٢.٨١٣	٨٠.٩٣٨	٧٩.٤٥%	
٩	الاسترخاء	العضلي	التوتر العضلى للرأس	درجة	١١.٧٠٦	٥.٣٥٣	٦.٣٥٣-	٥٤.٢٧%
١٠			التوتر العضلى للذراعين	درجة	١٣.٧٦٥	٦.٥٨٨	٧.١٧٦-	٥٢.١٤%
١١			التوتر العضلى للجذع	درجة	١٣.٩٤١	٤.٩٤١	٩.٠٠٠-	٦٤.٥٦%
١٢			التوتر العضلى للرجلين	درجة	٢١.٥٢٩	٧.٥٢٩	١٤.٠٠٠-	٦٥.٠٣%
١٣			التوتر العام	درجة	٦٠.٩٤١	٢٤.٤١٢	٣٦.٥٢٩-	٥٩.٩٤%
١٤	العقلي	الاسترخاء العقلي	درجة	٣٣.٨٨٢	٤٧.٣٥٣	١٣.٤٧١	٣٩.٧٦%	
١٥	التصور العقلي	التصور البصري	درجة	١٢.٤١٢	١٨.٥٨٨	٦.١٧٦	٤٩.٧٦%	
١٦		التصور السمعي	درجة	١١.٢٩٤	١٧.٧٠٦	٦.٤١٢	٥٦.٧٧%	
١٧		التصور الحس حركي	درجة	١١.٨٢٤	١٨.٠٠٠	٦.١٧٦	٥٢.٢٤%	
١٨		التصور الانفعالي	درجة	١٣.٥٢٩	١٩.٠٥٩	٥.٥٢٩	٤٠.٨٧%	
١٩		التحكم في الصورة	درجة	١٣.٧٠٦	١٨.١٧٦	٤.٤٧١	٣٢.٦٢%	
٢٠	حالة الثقة الرياضية	حالة الثقة الرياضية	درجة	٨٦.٨٢٤	١٠٤.٣٥٣	١٧.٥٢٩	٢٠.١٩%	

بدراسة نتائج جدول (٧) يتبين: أن معدلات التغير في المتغيرات البدنية تراوحت بين (١٥.٩٦%) الى (٤٣.٦%)، بينما كانت معدلات التغير في فعالية الاداء (٣٦.٤٠%) لعدد الرميات، و(٧٩.٤٥%) لمجموع النقاط، وتراوحت معدلات التغير في الاسترخاء بين (٣٩.٧٦%) إلى (٦٥.٠٣%)، وفي التصور العقلي بين (٣٢.٦٢%) إلى (٥٦.٧٧%)، وكانت في حالة الثقة الرياضية (٢٠.١٩%).

#### مناقشة نتائج الفرض الاول:

تتفق هذه النتائج مع سمر نبيل سباعي عبد السميع (٢٠٠١م)، وعاطف نمر خليفة، محمد حامد شداد(٢٠٠٢م)، ومصطفى حسين باهي، سمير عبد القادر جاد (٢٠٠٤م)، وآنا كافورا (٢٠٠٩م)، وبينو سوزان بول وماركس لي

بدراسة نتائج جدول (٧) يتبين: أن معدلات التغير في المتغيرات البدنية تراوحت بين (١٥.٩٦%) الى (٤٣.٦%)، بينما كانت معدلات التغير في فعالية الاداء (٣٦.٤٠%) لعدد الرميات، و(٧٩.٤٥%) لمجموع النقاط، وتراوحت معدلات التغير في الاسترخاء بين (٣٩.٧٦%) إلى (٦٥.٠٣%)، وفي التصور العقلي بين (٣٢.٦٢%) إلى (٥٦.٧٧%)، وكانت في حالة الثقة الرياضية (٢٠.١٩%).

فاعلية الاستراتيجيات العقلية والتي منها التدريب على الاسترخاء في خفض وتوجيه مستوى الاستثارة الى المستوى الامثل والتصور العقلي ومن ثم زيادة حالة الثقة الرياضية في المنافسة.

{(١٢٠)،(١٤)،(٢٥):١٢١،  
(١٢٢)،(٣١)،(٣٢)}.

ويُدمع هذه النتائج سليمان فاروق سليمان (٢٠٠١م)، وأحمد محمد عبد المنعم (٢٠١٦م)، ووليد سيد حسين ابراهيم (٢٠١٨)، ومحمود صابر شفيق عبد الخالق (٢٠١٩)، والذين توصلوا إلى تحسن مستوى القدرات البدنية وفاعلية الأداء المهاري نتيجة استخدام التدريبات التنافسية المقننة والمناسبة للمرحلة السنوية داخل وحدات البرنامج التدريبي المقترح، أدت إلى تحسن القدرات البدنية الخاصة، وتحسن فعالية الاداء الهجومي والدفاعي للاعبين الجودو، وما تتطلبه هذه التدريبات التنافسية من تغيير في المهارات المستخدمة تبعاً لمواقف اللعب المختلفة وذلك بما يتشابه مع ما يحدث في المباريات و ما تتطلبه هذه المواقف ايضاً من التحرك السليم وأخذ الوضع الصحيح مبكراً، كما أنها تعمل في نفس مسار الأداء المهاري للمهارات الحركية قيد البحث (الناجي وازا)، وبالتالي تخص العمل على المجموعات العضلية المعنية بالأداء، مما أدى لتحسن القدرات البدنية

جوزيه (٢٠١٩م)، والذين توصلوا إلى أن موقف المنافسة ليس بالعملية الهينة لذا فإن استخدام الاسترخاء والتصور العقلي في التدريب على الاحتمالات الغير متوقعة والتي لا تكون في الحسبان أو غير مألوفة وإيجاد وسائل للخروج منها. فعند حدوث هذا الموقف فإن اللاعب يسترجع تصوره لهذا الموقف وينجح في مواجهته بفاعلية، وتأثير الاسترخاء والتصور العقلي على تحسين المثابرة والمرونة النفسية للاعبين الجودو وبالتالي سرعة الوصول للاسترخاء العقلي والعضلي، ودعم الطاقات الإيجابية التي يشعر الناشئ بالاحتياج إليها، كالنشاط أو الثقة في النفس أو التركيز في الأداء، كما أن التدريب التصاعدي البطيء للمهارات العقلية في تسلسل هرمي حسب أهميتها بداية بالاسترخاء العضلي، والاسترخاء العقلي، ثم التصور العقلي، ثم التدريبات التنافسية أثر إيجابياً في تحقيق الاستفادة المطلوبة من هذه المهارات، كما أن التصور العقلي أدى إلى تعزيز قدرة التصور العقلي الشاملة للاعبين وزيادة فاعلية التدريب المصاحب للتصور العقلي عن التدريب بدونه، وتطور مستوى لاعبي الجودو في التصور السمعي والإحساس الحركي وتصور الحالة الانفعالية والقدرة على التحكم في الصورة ساهم بشكل كبير في قدرة اللاعب على تجميع كل ما تدرب عليه واحتفظ به في ذهنه لكي ينفذه في المباريات والفوز في المنافسة، فضلاً عن



البدنية والاسترخاء والتصور العقلي لصالح القياس البعدي.  
وحالة الثقة الرياضية لناشئ الجودو

### جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي في المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهاري والاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة الرياضية للمجموعة الضابطة

(ن=١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			س	ع±	س	ع±
١	البدنية	عدد	١٢.٥٠٠	١.١٥٥	١٥.٠٦٣	١.١٢٤
٢		عدد	٢٤.٠٠٠	١.٥٩٢	٢٦.٥٠٠	١.٧٥١
٣		عدد	٢٣.٤٣٨	١.٢٠٩	٢٥.٠٦٣	١.٣٨٩
٤		سم	٢٧.١٢٥	٣.٦٦٧	٢٣.٣٧٥	٣.٣٢٤
٥		عدد	١٨.٦٢٥	١.١٤٧	٢٠.٣٧٥	١.٢٥٨
٦		عدد	٧.٥٦٣	٠.٨٩٢	٨.٨١٣	٠.٧٥٠

						كومي لمدة ١٠ (ث)			
٧	فعالية الأداء المهاري	عدد الرميات	عدد	١٣.٤٣٨	١.٤٥٩	١٥.٠٦٣	١.٥٦٩	٣.٦٤٣-	
٨		مجموع النقاط	درجة	٩٩.٥٠٠	١١.٧٥٣	١٢٧.٠٦٣	١٧.٩٠١	٥.٨٠٢-	
٩	الاسترخاء	العضلي	التوتر العضلي للرأس	درجة	١١.٠٥٩	٣.٣٨١	١٠.٨٢٤	٣.٣٧٧	١.٧٢٥
١٠			التوتر العضلي للذراعين	درجة	١٣.٤١٢	٢.٦٤٧	١٣.٥٢٩	٢.٨٠٩	١.٤٦١-
١١			التوتر العضلي للجذع	درجة	١٤.١٧٦	١.٩١٢	١٤.١١٨	١.٩٩٦	١.٠٠٠
١٢			التوتر العضلي للرجلين	درجة	٢١.٢٣٥	٢.٩٩٠	٢١.١٧٦	٢.٩٨٤	١.٠٠٠
١٣			التوتر العام	درجة	٥٩.٨٨٢	٥.٧٣٢	٥٩.٦٤٧	٥.٧٩٨	١.٤٦١
١٤	العقلي	الاسترخاء العقلي	درجة	٣٣.٩٤١	١.٩٨٣	٣٣.٧٠٦	١.٩٦١	١.٧٢٥	
١٥	التصور العقلي	التصور البصري	درجة	١٠.٨٨٢	٣.٧٢٣	١١.٠٠٠	٣.٥١٨	١.٤٦١-	
١٦		التصور السمعي	درجة	١٠.٠٥٩	٢.٨٣٩	١٠.١٧٦	٢.٨٥٦	١.٤٦١-	
١٧		التصور الحس حركي	درجة	١٠.٥٢٩	٣.٠٦٤	١٠.٥٨٨	٢.٩٨٠	١.٠٠٠-	
١٨		التصور الانفعالي	درجة	١٤.١١٨	٢.٧١٣	١٤.٠٠٠	٢.٩١٥	١.٤٦١	
١٩		التحكم في الصورة	درجة	١٣.٣٥٣	٦.٣٢٤	١٣.٤١٢	٦.٢٠٥	٠.٥٦٦-	
٢٠	حالة الثقة الرياضية	حالة الثقة الرياضية	درجة	٨٦.٤٧١	٢٠.٩٩٧	٨٦.٧٦٥	١٥.٣٣٦	٠.١٧٥-	

قيمة (ت) عند مستوي  $(\pm 0.05) = (1.753)$ .

وفعالية الاداء المهاري لصالح القياس البعدي؛ حيث إن قيمة (ت)، المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية  $(\pm 1.753)$ . وغير دالة

بدراسة جدول (٨)، يتبين: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في المتغيرات البدنية

احصائياً في الاسترخاء والتصور العقلية وحالة الثقة الرياضية للمجموعة الضابطة حيث إن قيمة (ت)، المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية ( $\pm 1.753$ ).

### جدول (٩)

معدل التغير لعينة البحث في المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهاري والاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة الرياضية للمجموعة الضابطة

(ن=١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	معدل التغير %
١	القوة المميزة بالسرعة (اختبار رمي توكو وازا ٣٠ ث)	عدد	١٢.٥٠٠	١٥.٠٦٣	٢.٥٦٣	٢٠.٥٠%
٢	الرشاقة (اختبار الانبساط المائل ثم الوقوف ١٠ ث)	عدد	٢٤.٠٠٠	٢٦.٥٠٠	٢.٥٠٠	١٠.٤٢%
٣	تحمل سرعة (أوتش كومي ٣٠ ث)	عدد	٢٣.٤٣٨	٢٥.٠٦٣	١.٦٢٥	٦.٩٣%
٤	المرونة (اختبار القدرة علي مرونة الجسم)	سم	٢٧.١٢٥	٢٣.٣٧٥	٣.٧٥٠	١٣.٨٣%
٥	التوازن الحركي (اختبار اداء ماي مواري او كيمي)	عدد	١٨.٦٢٥	٢٠.٣٧٥	١.٧٥٠	٩.٤٠%
٦	سرعة الاداء (اختبار اداء اوتش كومي لمدة ١٠ ث)	عدد	٧.٥٦٣	٨.٨١٣	١.٢٥٠	١٦.٥٣%
٧	فعالية الأداء	عدد الرميات	١٣.٤٣٨	١٥.٠٦٣	١.٦٢٥	١٢.٠٩%
٨	المهاري	مجموع النقاط	٩٩.٥٠٠	١٢٧.٠٦٣	٢٧.٥٦٣	٢٧.٧٠%
٩	التوتر العضلي	درجة للرأس	١١.٠٥٩	١٠.٨٢٤	٠.٢٣٥	٢.١٣%

١٠			درجة	١٣.٤١٢	١٣.٥٢٩	٠.١١٨	%٠.٨٨
١١			درجة	١٤.١٧٦	١٤.١١٨	٠.٠٥٩-	%٠.٤٢
١٢			درجة	٢١.٢٣٥	٢١.١٧٦	٠.٠٥٩-	%٠.٢٨
١٣			درجة	٥٩.٨٨٢	٥٩.٦٤٧	٠.٢٣٥-	%٠.٣٩
١٤	العقلي		درجة	٣٣.٩٤١	٣٣.٧٠٦	٠.٢٣٥-	%٠.٦٩
١٥	التصور العقلي		درجة	١٠.٨٨٢	١١.٠٠٠	٠.١١٨	%١.٠٨
١٦			درجة	١٠.٠٥٩	١٠.١٧٦	٠.١١٨	%١.١٧
١٧			درجة	١٠.٥٢٩	١٠.٥٨٨	٠.٠٥٩	%٠.٥٦
١٨			درجة	١٤.١١٨	١٤.٠٠٠	٠.١١٨-	%٠.٨٣
١٩			درجة	١٣.٣٥٣	١٣.٤١٢	٠.٠٥٩	%٠.٤٤
٢٠	حالة الثقة الرياضية	حالة الثقة الرياضية	درجة	٨٦.٤٧١	٨٦.٧٦٥	٠.٢٩٤	%٠.٣٤

والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة وتؤدي الى تحسين القياسات البعدية عن القبلية، كما أن التدريب المنتظم والذي يؤدي في مواعيد ثابتة خلال مراحل وفترات الموسم التدريبي بما في ذلك الفترة الانتقالية يؤدي إلي رفع مستوي اللياقة البدنية ومن ثم تحسين الأداء الرياضي (١٩).

ويفسر الباحثان سبب تقدم ناشئ المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي للمتغيرات البدنية وفاعلية الأداء المهاري قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) والذي احتوى على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين في اللعب من أعلى وهي

بدراسة نتائج جدول (٩) يتبين: أن معدلات التغيير في المتغيرات البدنية تراوحت بين (٦.٩٣%) الى (٢٠.٥%)، بينما كانت معدلات التغير في فعالية الاداء المهاري (١٢.٠٩%) لعدد الرميات، و(٢٧.٧%) لمجموع النقاط، وتراوحت معدلات التغيير في الاسترخاء بين (٠.٢٨%) إلى (٢.١٣%)، وتراوحت معدلات التغيير في التصور العقلي بين (٠.٤٤%) إلى (١.١٧%)، وكانت في حالة الثقة الرياضية (٠.٣٤%).

#### مناقشة نتائج الفرض الثاني:

وتتفق هذه النتائج مع دراسة محمد حامد شداد، نفين حسين محمود (٢٠٠٦م)، حيث أشاروا إلى أن البرامج المتبعة

مما تقدم يرى الباحثان أن الفرض الثاني للبحث قد تحقق جزءاً منه وهو توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في فاعلية أداء بعض مهارات اللعب من أعلى والمتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي أما بالنسبة للاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة الرياضية لناشئ الجودو فلا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة.

### عرض نتائج الفرض الثالث:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين (البعدين) للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في فاعلية أداء بعض مهارات اللعب من أعلى والمتغيرات البدنية والاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة الرياضية لناشئ الجودو لصالح المجموعة التجريبية.

الأشكال التقليدية لطرق اللعب من أعلى (الناجى وازا)، فضلاً عن التدريبات البدنية التقليدية التي أدت إلى ارتفاع مستوى الأداء المهارى لمهارات اللعب من اعلى(الناجى وازا)، واستمرارية انتظام ناشئ المجموعة الضابطة داخل البرنامج التدريبي، الامر الذى ادى الى حدوث عملية التكيف فى التدريب وبالتالي الارتفاع فى مستوى الاداء المهارى، ولكنه لا يستفيد من تدريبات المنافسة التى قام بها الباحثان بتصميمها والموجهة إلى تنمية مهارات اللعب من اعلى بشكل خاص كما هو مطبق على أفراد المجموعة التجريبية، ولذلك يكون مقدار التغير الحادث بين المجموعتين فى نتائج القياس البعدي هو الفيصل لتحديد تقدم المستوى، أما بالنسبة للاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة الرياضية فلا يوجد فروق ذات دلالة احصائية لعدم احتواء البرنامج التقليدي على تدريبات لتنمية وتطوير هذه المتغيرات ومن ثم فلا يوجد أي تطور فيها.

## جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهاري والاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة الرياضية

(ن=١=٢=١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس البعدي للمجموعة التجريبية		القياس البعدي للمجموعة الضابطة		اختبارات
			س	ع±	س	ع±	
١	البدنية	عدد	١٨.٩٣٨	١.٠٦٣	١٥.٠٦٣	١.١٢٤	١٠.٠٢٣
٢		عدد	٣١.٣٧٥	٢.٠٢٩	٢٦.٥٠٠	١.٧٥١	٧.٢٧٦
٣		عدد	٢٧.٢٥٠	٠.٨٥٦	٢٥.٠٦٣	١.٣٨٩	٥.٣٦٢
٤		سم	١٨.١٢٥	١.٣٦٠	٢٣.٣٧٥	٣.٣٢٤	٥.٨٤٧-
٥		عدد	٢٢.٥٦٣	٠.٩٦٤	٢٠.٣٧٥	١.٢٥٨	٥.٥٢٠
٦		عدد	١٠.٨١٣	٠.٨٣٤	٨.٨١٣	٠.٧٥٠	٧.١٣٢

						كومي لمدة ١٠ (ث)			
٧	فعالية الأداء المهارى	عدد الرميات	عدد	١٩.٤٣٨	١.٤١٣	١٥.٠٦٣	١.٥٦٩	٨.٢٨٨	
٨		مجموع النقاط	درجة	١٨٢.٨١٣	١٢.٢١٦	١٢٧.٠٦٣	١٧.٩٠١	١٠.٢٩٠	
٩	الاسترخاء	العضلي	التوتر العضلى للرأس	درجة	٥.٣٥٣	١.٩٦٧	١٠.٨٢٤	٣.٣٧٧	٥.٧٧٢-
١٠			التوتر العضلى للذراعين	درجة	٦.٥٨٨	١.٩٠٦	١٣.٥٢٩	٢.٨٠٩	٨.٤٣١-
١١			التوتر العضلى للجذع	درجة	٤.٩٤١	١.٧٨٤	١٤.١١٨	١.٩٩٦	- ١٤.١٣١
١٢			التوتر العضلى للرجلين	درجة	٧.٥٢٩	١.٧٠٠	٢١.١٧٦	٢.٩٨٤	- ١٦.٣٨٤
١٣			التوتر العام	درجة	٢٤.٤١٢	٧.١٥١	٥٩.٦٤٧	٥.٧٩٨	- ١٥.٧٨١
١٤	العقلي	الاسترخاء العقلي	درجة	٤٧.٣٥٣	٢.٩٩٩	٣٣.٧٠٦	١.٩٦١	١٥.٧٠٤	
١٥	التصور العقلي	التصور البصري	درجة	١٨.٥٨٨	١.٢٧٨	١١.٠٠٠	٣.٥١٨	٨.٣٦٠	
١٦		التصور السمعي	درجة	١٧.٧٠٦	١.٨٦٣	١٠.١٧٦	٢.٨٥٦	٩.١٠٥	
١٧		التصور الحس حركي	درجة	١٨.٠٠٠	١.٣٦٩	١٠.٥٨٨	٢.٩٨٠	٩.٣١٧	
١٨		التصور الانفعالي	درجة	١٩.٠٥٩	١.٣٤٥	١٤.٠٠٠	٢.٩١٥	٦.٤٩٦	
١٩		التحكم في الصورة	درجة	١٨.١٧٦	١.٨١١	١٣.٤١٢	٦.٢٠٥	٣.٠٣٩	
٢٠	حالة الثقة الرياضية	حالة الثقة الرياضية	درجة	١٠.٤.٣٥٣	٩.٠٠٧	٨٦.٧٦٥	١٥.٣٣٦	٤.٠٧٧	

قيمة (ت) عند مستوي (٠.٠٥) = (±١.٧٥٣).

المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهاري عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهاري والاسترخاء والتصور العقلي

بدراسة جدول (١٠)، يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في

وحالة الثقة الرياضية لصالح (ت)، المحسوبة أكبر من قيمتها المجموعه التجريبية؛ حيث إن قيمة الجدولية ( $\pm 1.753$ ).

### جدول (١١)

الفروق بين القياسين البعديين للمجموعه التجريبية والمجموعه الضابطة في المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهاري والاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة الرياضية

(ن=١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس البعدي للمجموعه التجريبية	متوسط القياس البعدي للمجموعه الضابطة	الفرق بين المتوسطين	معدل التغير %
١	البدنية	عدد	١٨.٩٣٨	١٥.٠٦٣	٣.٨٧٥	%٢٥.٧٣
٢		عدد	٣١.٣٧٥	٢٦.٥٠٠	٤.٨٧٥	%١٨.٤٠
٣		عدد	٢٧.٢٥٠	٢٥.٠٦٣	٢.١٨٨	%٨.٧٣
٤		سم	١٨.١٢٥	٢٣.٣٧٥	٥.٢٥٠	%٢٢.٤٦
٥		عدد	٢٢.٥٦٣	٢٠.٣٧٥	٢.١٨٨	%١٠.٧٤
٦		عدد	١٠.٨١٣	٨.٨١٣	٢.٠٠٠	%٢٢.٧٠
٧	فعالية الأداء المهاري	عدد الرميات	١٩.٤٣٨	١٥.٠٦٣	٤.٣٧٥	%٢٩.٠٥
٨		درجة	١٨٢.٨١٣	١٢٧.٠٦٣	٥٥.٧٥٠	%٤٣.٨٨
٩	العضلي	درجة	٥.٣٥٣	١٠.٨٢٤	٥.٤٧١	%٥٠.٥٤
١٠		درجة	٦.٥٨٨	١٣.٥٢٩	٦.٩٤١	%٥١.٣٠

١١			درجة	٤.٩٤١	١٤.١١٨	٩.١٧٦-	%٦٥.٠٠
١٢			درجة	٧.٥٢٩	٢١.١٧٦	١٣.٦٤٧-	%٦٤.٤٤
١٣			درجة	٢٤.٤١٢	٥٩.٦٤٧	٣٥.٢٣٥-	%٥٩.٠٧
١٤	العقلي		درجة	٤٧.٣٥٣	٣٣.٧٠٦	١٣.٦٤٧	%٤٠.٤٩
١٥	التصور العقلي		درجة	١٨.٥٨٨	١١.٠٠٠	٧.٥٨٨	%٦٨.٩٨
١٦			درجة	١٧.٧٠٦	١٠.١٧٦	٧.٥٢٩	%٧٣.٩٩
١٧			درجة	١٨.٠٠٠	١٠.٥٨٨	٧.٤١٢	%٧٠.٠٠
١٨			درجة	١٩.٠٥٩	١٤.٠٠٠	٥.٠٥٩	%٣٦.١٣
١٩			درجة	١٨.١٧٦	١٣.٤١٢	٤.٧٦٥	%٣٥.٥٣
٢٠		حالة الثقة الرياضية	حالة الثقة الرياضية	درجة	١٠٤.٣٥٣	٨٦.٧٦٥	١٧.٥٨٨

استخدام تدريبات المواقف التنافسية كان لها تأثير إيجابي على تحسين مستوى الصفات البدنية، كما أن التدريبات التنافسية التي تؤدي في ظروف مشابهة للأداء والتنوع في استخدام الأساليب الهجومية والدفاعية تعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري {(١٠)، (٤)، (٢٧)، (٧)}.

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من **فايزه أحمد محمد خضر (٢٠٠٣م)**، **أنا كافورا (٢٠٠٩م)**، اللذان توصلوا إلى أن التدريب العقلي يساعد في تطوير مستوى الأداء الهجومي، والدفاعي، فاعلية النشاط الحركي، الأمر الذي ساهم في التحكم الذاتي اللاإرادي في عضلات الجسم للوصول إلى مرحلة الاسترخاء مما أدى إلى رفع وتقدم المستوى المهاري والخططي، كما أن إتقان مهارة الاسترخاء والتصور العقلي تعد مهمة لجميع رياضيين الجودو لأنها تسمح لهم بممارسة

بدراسة نتائج جدول (١١) يتبين: أن معدلات التغير في المتغيرات البدنية تراوحت بين (٨.٧٣%) إلى (٢٥.٧٣%)، بينما كانت معدلات التغير في فعالية الأداء (٢٩.٠٢%) لعدد الرميات، و(٤٣.٨٨%) لمجموع النقاط، وتراوحت معدلات التغير في التصور العقلي بين (٣٥.٥٣%) إلى (٧٣.٩٩%)، وتراوحت معدلات التغير في الاسترخاء بين (٤٠.٤٩%) إلى (٦٥%)، وكانت في حالة الثقة الرياضية (٢٠.٢٧%).

#### مناقشة نتائج الفرض الثالث:

وتتفق هذه النتائج مع دراسات **خالد عبد النور الخضري (٢٠١٠م)**، **وأحمد عاطف الشبراوي (٢٠١٢م)**، **مصطفى محمد حسن (٢٠١٣م)**، **أحمد عبد المنعم (٢٠١٦م)**، والذين توصلوا إلى أن التدريبات التنافسية تؤثر على فعالية الأداء الحركي الهجومي للاعبين الجودو، كما أن

نسب التغير الحادثة فى المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهارى لمهارات (الناجى وازا) قيد البحث، والاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة الرياضية لصالح المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابى للتدريبات التنافسية المدعومة بالاسترخاء والتصور العقلي المقترحة والتي احتوت على تدريبات تنافسية موجهة لتنمية المكونات البدنية ومهارات (الناجى وازا) قيد البحث.

مما تقدم يرى الباحثان أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين (البعديين) للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في فاعلية أداء بعض مهارات اللعب من أعلى والمتغيرات البدنية والاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة الرياضية لناشئ الجودو لصالح المجموعة التجريبية.

#### الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم، والإمكانات المتاحة والأدوات المستخدمة وما تم تنفيذه من إجراءات تطبيق البرنامج التدريبي، ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- التوصل إلى أهم تدريبات الاسترخاء والتصور العقلي والاستيقاظ والتدريبات التنافسية المناسبة لطبيعة

إتقان المواقف الصعبة التى قد تواجههم خلال المنافسة. {(١٦)، (٣١)}.

ويرى الباحثان أن الاسترخاء والتصور العقلي قد ساهم في خلق نماذج تسمى بالاستجابة الآلية الذاتية، بالإضافة إلى أنها تساهم في بناء نظم معينة بغرض خدمة العملية التدريبية والممارسة الحقيقية، وكذلك الارتفاع بمستوى الدافعية لدى الرياضي، مما يساهم في تطوير فاعلية الأداء المهاري وحالة الثقة الرياضية، هذا وقد راعى الباحثان عند بنائهما للتدريبات أن يكون هناك تنوع من حيث تشمل جميع المكونات البدنية (الرشاقة - مرونة - سرعه الاداء - قوة عضلية - توازن - تحمل سرعة) إلى جانب تنمية مهارات (الناجى وازا) قيد البحث بالإضافة إلى توظيف هذه التدريبات من حيث طريقة عملها ومستوى الصعوبة لكل تدريب، كما راعى الباحثان أيضاً أن يهدف التدريب المستخدم إلى تنمية أكثر من صفة بدنية الى جانب الاسترخاء والتصور العقلي وفاعلية الأداء المهاري وحالة الثقة الرياضية، وأيضاً أن يناسب التدريب طريقة الأداء لمهارات (الناجى وازا) قيد البحث وهذا لم يتوافر لدى ناشئ المجموعة الضابطة والتي اعتمدت على التدريبات البدنية التقليدية.

يعزى الباحثان الفروق الدالة إحصائياً في فرق القياسيين القبلى- البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وكذلك

وذلك من خلال فروق نسب التغير بين المجموعتين.

### التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحثان بما يلي:

- استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التنافسية المدعومة بالاسترخاء والتصور العقلي في فترة الإعداد الخاص والإعداد للمنافسات لتأثيره الإيجابي في الارتقاء بفاعلية الأداء المهاري وحالة الثقة الرياضية لناشئ الجودو.
- ضرورة اهتمام المدربين بتدريبات المواقف التنافسية والتصور العقلي في جميع المراحل السنوية المختلفة مع مراعاة التدرج بدرجة صعوبة التدريبات بما يتناسب مع المرحلة السنوية.
- تصميم تدريبات للمواقف التنافسية باستخدام المهارات الفرعية أو بدمج تدريبات الفوز من مهارة معينة بتدريبات تقسيم الملعب وكذلك التغيير في زمن التدريب أو عدد النقاط حيث يمكن بذلك بناء قاعدة كبيرة من تلك التدريبات.
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث المشابهة للتدريبات التنافسية في الأنشطة الرياضية المختلفة.

المرحلة العمرية تحت (١٥ سنة) في رياضة الجودو وهي عدد (٨٣) تدريب للاسترخاء العضلي والعقلي، وعدد (٦٤) تدريب للتصور العقلي، وعدد (٤٠) تدريب للاستيقاظ، وعدد (٣٦) تدريب تنافسي.

- أظهر البرنامج التدريبي التقليدي المتبع تأثيراً إيجابياً في تنمية القدرات البدنية وفاعلية الاداء المهاري لناشئ الجودو.
- أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التنافسية المدعومة بالاسترخاء والتصور العقلي بمحتواها وخصائصها وتشكيل أحمالها تأثيراً إيجابياً وذو دلالة إحصائية في تنمية فاعلية أداء بعض مهارات اللعب من أعلى والمتغيرات البدنية والاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة الرياضية لناشئ الجودو
- تميزت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التنافسية المدعومة بالاسترخاء والتصور العقلي على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي التقليدي باستخدام التدريبات التقليدية في تحسن فاعلية أداء بعض مهارات اللعب من أعلى والمتغيرات البدنية والاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة الرياضية لناشئ الجودو

- استخدام استمارات حصر المواقف التنافسية في تحليل المباريات للوقوف على مستوى الأداء خلال المباريات، وكذلك استخدام نتائجها (تصنيف الردود على المهارات) في تصميم التدريبات التنافسية ووضعها في خطط اللعب كإستراتيجية للتدريب.
- إعادة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات للمواقف التنافسية على عينات أخرى مماثلة ودراسة تأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية والنفسية.

### قائمة المراجع:

١. أحمد أمين فوزى (٢٠٠٦م): مبادئ علم النفس الرياضي: المفاهيم – التطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربى.
٢. أحمد أمين فوزي، وطارق محمد بدر الدين(٢٠١٥م): سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣. أحمد ذكي صالح(١٩٨٨م): علم النفس التربوي، (ط-١٣)، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية. (ص ١٠-١٥).
٤. أحمد عاطف الشبراوى (٢٠١٢): تأثير التدريبات التنافسية على تنمية بعض الأداءات الفنية والخططية للاعبى هوكى الميدان، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٥. أحمد فاروق عزب الشافعي(٢٠١٨): فاعلية التدريب العقلى لتطوير بعض محددات استراتيجيه ومستوى الأداء المهارى للاعبات الجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مج ٥١.
٦. أحمد كمال الأنصاري، محمد حمدي زغول (٢٠١٦): الثقة الرياضية وعلاقتها بحالة التدفق النفسى لدى طلاب كلية التربية الرياضية، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، عدد رقم (٤٣)، المجلد (٢)،المقال رقم (١٢)، صفحة (٣٩٣ - ٤٢٥).

٧. أحمد محمد عبد المنعم (٢٠١٤م): تأثير تدريبات خاصة لجمل مهارية مركبة بدلالة بعض المؤشرات البيوميكانيكية على مستوى الأداء الفني للاعبى الجودو. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٤م.
٨. أحمد محمد عبد المنعم (٢٠١٦م): تأثير تدريبات تنافسية لبعض الجمل الخطية على فعالية الأداء الحركى الهجومي للاعبى الجودو،
٩. أسامة كامل راتب ( ١٩٩٥ ) : علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٠. خالد عبد النور الخضرى (٢٠١٠م): تأثير تدريبات المواقف التنافسية بالاتجاه المفرد و المركب على بعض القدرات البدنية و الوظيفية لناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
١١. سليمان فاروق سليمان (٢٠٠١م): تأثير تنمية التوقع الحركى على أداء مواقف متغيرة لمهارات مفتوحة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
١٢. سمر نبيل سباعي عبد السميع (٢٠٠١م): فاعلية استخدام بعض الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر ومستوى أداء بعض المهارات المركبة لدى لاعبات الجودو، مجلة علوم وفنون لرياضة، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنات، مجلد ٤٠، عدد أكتوبر ١١٣ - ١٤٠.
١٣. شريف ماهر محمد (٢٠١٤م): تأثير تدريبات التحمل الخاص على فاعلية الأداء المهارى وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبى الجودو. رساله دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة.
١٤. عاطف نمر خليفة، محمد حامد شداد(٢٠٠٢م): دينامية التصور العقلى لدى لاعبي الملاكمة و الجودو خلال فترة المنافسات، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسبوط - كلية التربية الرياضية، عدد ١٥، مجلد ١
١٥. عبد الناصر القومى(٢٠٠٦م): دراسة مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة كما يقدرونها بأنفسهم، دراسات العلوم التربوية ٣٣ (٢)
١٦. فايزه أحمد محمد خضر (٢٠٠٣م): تأثير برنامج تدريب عقلى مقترح باستخدام الاسترخاء التعاقبى على تنمية بعض المهارات الهجومية والدفاعية للناشئين فى رياضة الجودو، مجلة بحوث التربية

- الشاملة مجلد (١)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، مصر.
١٧. محمد العربي شمعون (١٩٩٩م): علم النفس الرياضي والقياس النفسى، القاهرة، دار الفكر العربى.
١٨. محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، (ط-٢)، القاهرة، دار الفكر العربى.
١٩. محمد حامد شداد، نيفين حسين محمود (٢٠٠٦م): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية على تحسين مستوى أداء بعض طرق الدخول للعب الأرضى فى رياضة الجودو، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعه الزقازيق.
٢٠. محمد حامد شداد، يحيى الصاوى محمود (٢٠٠٧م): تأثير استخدام تدريبات تنافسية مقترحة على تحسين مستوى الأداء المهارى لدى الناشئين فى رياضة الجودو، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، عدد (٤٩) كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، مصر.
٢١. محمد حسن علاوي (١٩٩٨م): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين القاهرة، مركز الكتاب الناشر.
٢٢. محمد نصرالدين رضوان، محمد حسن علاوي (٢٠٠١م): اختبارات الأداء الحركى، القاهرة، دار الفكر العربى.
٢٣. محمود صابر شفيق عبد الخالق (٢٠١٩م): تأثير تدريبات المنافسة على مستوى بعض الاداءات البدنية والمهارية وفاعلية الاداء الخططى للاعبى الكوميتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة - جامعة المنصورة. كلية التربية الرياضية. قسم التدريب الرياضى.
٢٤. محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب، القاهرة دار الفكر العربى.
٢٥. مصطفى حسين باهى، سمير عبد القادر جاد (٢٠٠٤م): المدخل إلى الإتجاهات الحديثة فى علم النفس الرياضى، القاهرة، الدار العالمية للنشر والطباعة.
٢٦. مصطفى حسين باهى، وسمير عبد القادر جاد (٢٠٠٦م): سيكولوجية الأداء الرياضى "نظريات وتحليلات وتطبيقات"، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

٢٧. مصطفى محمد حسن (٢٠١٣): تأثير بعض التدريبات التنافسية على تحسين بعض

الأداءات المهارية المركبة للاعبى كرة القدم، رسالة ماجستير،  
كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.

٢٨. نبيل حسن الشوربجى (٢٠٠٠م): تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم

على مستوى أداء وفاعليه مهارة برم الوسط للمصارعين  
المتقدمين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية،  
جامعه طنطا

٢٩. نسمة عصام محمد رشاد (٢٠١٣م): تأثير تدريبات المنافسة بالتحركات الخطئية

(الهجومية والدفاعية) على فعالية بعض مهارات الرمي من أعلى  
(ناجى وازا) للاعبات الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة،  
كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٣٠. وليد سيد حسين ابراهيم (٢٠١٨): تأثير تدريبات المنافسة على تطوير القدرات

البدنية الخاصة ومستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية  
للاعبى الملاكمة، رسالة دكتوراه غير منشورة -جامعة  
الاسكندرية.كلية التربية الرياضية للبنات.قسم التدريب الرياضى و  
علوم الحركة.

31. Anna Kavoura (2009): **AN IMAGERY INTERVENTION FOR HIGHLY SKILLED JUDO ATHLETES**, Master's Thesis in Sport and Exercise Psychology, Department of Sport Sciences University of Jyväskylä, Finland

32. Binu Susan Paul and Marx Lee Jose (2019): **Effect of mental training on the selected psychological variables of judo players**, International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education 2019; SP2: 27-29

33. Bohnstengel, M(2002): **Relaxation techniques, can they make you a better athlete,**.

34. Humara, M: **There Relationship between anxiety and performance,** A cognitive behavioral perspective, 2001.

35. Liyr C Jones (2005): Rediscovering Kodokan Judo