

Submitted by Author	20/12/2024
Accepted to Online Publish	5/01/2025

“The effect of the TTS program for self-defense and personal protection tactics on the individual’s self-efficacy and environmental awareness when exposed to danger.”

Researcher/ Rami Mahmoud Nasr El-Din Ahmed

A police officer in the central security sector

The research aims to identify the effect of the TTS program for self-defense and personal protection tactics on the individual’s self-efficacy and environmental awareness when exposed to danger, through :

- The individual’s level of self-efficacy when exposed to danger.
- The level of environmental awareness of an individual when exposed to danger, The researcher used the experimental method by designing the pre-post measurement for one experimental group in order to suit the nature of the research and achieve its objectives and hypothesis. Conclusions
- The T-T-S exercises had a positive impact on improving the level of some physical variables and in favor of the trainees’ post-measurement.
-) -T-T-S) training had a positive impact on improving the level of some technical variables and in favor of dimensional measurement among the trainees.
-) -T-T-S) training had a positive impact on improving the level of some psychological variables and for the benefit of the trainees’ post-measurement.
- The T-T-S training had a positive impact on improving the level of some environmental awareness variables and in favor of the trainees’ post-measurement.

”تأثير برنامج TTS لتكتيكات الدفاع عن النفس و الحماية الشخصية على الكفاءة الذاتية و الوعي البيئي لدي الفرد عند تعرضه للخطر”

الباحث/ رامي محمود نصر الدين احمد

ضابط شرطة بقطاع الأمن مركزي

المقدمة ومشكلة البحث

لقد أصبحت الرياضة من أهم المجالات التي تسهم في علو شأن المجتمعات بل إنها أصبحت مؤشراً لقوة وتقدم الدول سياسياً وحضارياً مما دعا هذه الدول إلي الإهتمام الشديد بإعداد الأبطال الرياضيين علي أعلى المستويات وتسخير إمكانياتها للأبحاث والدراسات والإختبارات والمقاييس والتي من شأنها تطوير البرامج التي تتعلق بأوجه الأنشطة الرياضية والإعداد المثالي للرياضيين في مختلف أنواع الممارسة للأنشطة الرياضية .

وفي هذا الصدد يشير " عصام عبد الخالق " (2003م) أن الدراسات العلمية دلت على أن تشكيل حمل التدريب دون دراسة تأثيراته الفسيولوجية على الجسم يؤدي في كثير من الأحيان إلى الإصابات التي تظهر خلال الموسم التدريبي وأن مجرد التعرف على ميكانيكية استجابات الجسم الفسيولوجية يساعد على تحسين استجابات الجسم والتحكم فيها بما يعمل على فاعلية تحسينها. (12:5)

وفي هذا الصدد تشير كلا من " فايز خضر " (2011م) ، لى أن نشاط ممارسي رياضات الدفاع عن النفس بصفة عامة يعتمد على مقاومة الخصم و التغلب على أشكال مختلفة و متنوعة من استجاباته مع ضرورة ومراعاة مسايرة خصائص تلك الاستجابات ليس فقط من الناحية الخطئية وإنما أيضاً من الناحية النفسية كالإدراك الصحيح لخصائص الأفعال من حيث مقدار القوة والسرعة والاتجاه حتى تتسم استجابات اللاعب عليها بالدقة. (64:7)(14:11)

وأنه لكي يكون إدراك الرياضي مؤثراً وحركته متناسقة ، يجب علي المدرب أن يوجه

اللاعب عن طريق الحواس وهذه التوجيهات تكون على شكل تعليمات من المدرب لكي يستطيع

اللاعب أن يقوم بأداء أفضل بالإضافة أنه يشعر بالأداء الصحيح. (68:15)

إلى أن قدرات الإدراك الحس – حركي تعتبر من أهم المتغيرات البدنية والنفسية التي تسهم في فهم وتعلم وأداء المهارات الحركية التي تتطلب دقة تقدير العلاقات المكانية و الزمنية للحركة فمن خلالها يستقبل الفرد معلومات عن وضع الجسم و اتجاهه وعلاقته بأجزائه في الفراغ و اتجاه

وسرعة وزمن الحركة ومن ثم يستطيع التحكم في توجيه حركته من حيث الشكل و المدى و الاتجاه.(16:20)(64:18)

والإدراك الحسي والبصرى هو الخطوة الأولى في اتصال الفرد ببيئته و تكيفه لها فلكي يتعامل الإنسان مع بيئته و يفعل معها يتطلب منه بالضرورة أن يعرف هذه البيئة حتى يتسنى له التكيف لها و لكي يتم هذا التعرف يجب أن يدركه بحواسه كي يستطيع أن يؤثر فيها و أن يسيطر عليها بعقله و عضلاته.(91:27)(19:26)(59:21)

الى إن قدرات الإدراك الحس - حركي للمهارات الخاصة بالوعي البيئي تمثل أهم الوظائف النفسية التي تسهم في عملية استيعاب واكتساب و تنمية العادات و المهارات الحركية بصفة عامة و المهارات الرياضية بصفة خاصة فمن خلالها يستقبل الفرد معلومات عن وضع الجسم في الهواء و ارتباط أجزاءه المختلفة ، كانقباض وانقباض العضلات واتجاه وسرعة وزمن الحركة وعلى ذلك يستطيع التحكم في توجيه الحركات أثناء تأديتها من حيث الشكل والمدى والاتجاه.(61:13)(64:27)

وتعتبر مهارات "TTS" هي إختصار ل train To Survive وهو برنامج / نظام قتالي يشمل كل ما يخص الدفاع عن النفس الاعزل و المسلح بشكل ممنهج محاكي للواقع ، حيث يحتوي البرنامج على عدد ٦ مستويات تدريبية لكل مستوى عدد الساعات و الوحدات التدريبية الخاصه به، فهو يتميز بالاستجابة السريعة و الموضوعية لاي نوع من أنواع الاعتداء ، و يتميز ايضا بحركاته الطبيعية الغريزية التي تهدف الى الوصول الى نقاط الضعف فى جسم الانسان بشكل انفجاري، الجدير بالذكر انه بالاضافة الى الجزء العملي الخاص بالتكتيكات الدفاعية العملية يتناول ايضا البرنامج الشق النظرى الخاص بالحماية الشخصية و الاجراءات الوقائية الواجب اتباعها على مدار اليوم حتى لا يعرض الانسان نفسه للخطر.

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله كمدرّب للدفاع عن النفس ان جميع ما تم تعلمه في الصالات الرياضية قد لا يجدى فى الواقع اذا كان المتدرب غير واع و منتبه اثناء يومه فهنا لا يكون على نفس درجة الوعي التى يكون عليها فى الصالات الرياضية بل يكون على درجة وعي و استعداد اقل بكثير مما يجعله غير قادر على تنفيذ من تم التدريب عليه ولاحظ أيضا الباحث أهمية التدريب تحت الضغط محاكاة الواقع لما له من أثر مادي و نفسي شديد أثناء التعرض للخطر فى الواقع الأمر الذي لم يتوفر أثناء ممارسه الألعاب الرياضية

القتاليه و بالتالي يرى الباحث عدم فاعليه و جدوى التقنيات التي تم التدريب عليها في الصالات الرياضيه اذا كان التدريب غير محاكي للواقع و اذا كان المتدرب يفتقد للانتباه و الوعي اثناء يومه .

هدف البحث :-

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج TTS لتكتيكات الدفاع عن النفس و الحماية الشخصية على الكفاءة الذاتية و الوعي البيئي لدي الفرد عند تعرضه للخطر وذلك من خلال:-

-مستوى الكفاءة الذاتية لدي الفرد عند تعرضه للخطر .

-مستوى الوعي البيئي لدي الفرد عند تعرضه للخطر .

فروض البحث :-

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى المهارات التقنية ولصالح القياس البعدي لدى الافراد عند تعرضه للخطر .

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي لدى الافراد عند تعرضه للخطر .

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى المتغيرات السمات النفسية ولصالح القياس البعدي لدى الافراد عند تعرضه للخطر .

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى المتغيرات الوعي البيئي ولصالح القياس البعدي لدى الافراد عند تعرضه للخطر .

بعض المصطلحات الواردة في البحث:-

برنامج مهارات " TTS "

هي إختصار ل train To Survive وهو برنامج / نظام قتالي يشمل كل ما يخص

الدفاع عن النفس الاعزل و المسلح بشكل ممنهج محاكي للواقع.(تعريف اجرائي)

المهارات التقنيه

التقنيات الداعيه ضد الهجمات المختلفه سواء باليد او القدم او اي نوع من الهجوم

بالاضافه إلى الهجمات المسلحه (والمستخدم من قبل المعتدين).(65:16)

المهارات و التدريبات النفسية

وهي المهارات التي تهدف إلى إعداد الشخص عقلياً ونفسياً للتعامل مع مواقف التهديد أو الاعتداء بطريقة فعالة، وليس فقط الاعتماد على المهارات البدنية هذه التدريبات تركز على الجوانب العقلية والنفسية التي تمكن الشخص من الحفاظ على هدوئه، اتخاذ القرارات السليمة تحت الضغط، والتحكم في مشاعره وردود أفعاله في المواقف الخطيرة. (91:17)
السيطرة الانتباهية :

هي عبارة عن مجموعه من العمليات التي تحدث في المخ لاداء مهام حركية او ادراكية او معرفية محدد. (55:24)

خطة واجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصمم القياس القبلي البعدي للمجموعة التجريبية الواحدة وذلك لمناسبة لطبيعة البحث وتحقيقا لاهدافه وفروضه.

مجتمع البحث

المتريدين على أكاديمية T.T.S بمحافظة القاهرة للعام التدريبي (2024-2025)

عينة البحث

يتمثل عينة البحث على الافراد المتريدين للعام التدريبي (2024-2025م) والمتريدين على اكااديمية T.T.S باتحاد الشرطة الرياضى وعددهم (28) متدرب تتراوح اعمارهم من (22-25) سنة.

توصيف عينة البحث

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات عينة البحث ن = 28

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	175.65	171.00	6.51	2.142
2	الوزن	كجم	77.65	75.00	4.65	1.709
3	السن	السنة	22.65	22.50	1.22	0.368

يتضح من الجدول (1) أن معامل الالتواء يقع ما بين (0.037 الى 1.071) أي أنحصرت بين (± 3) مما يدل على أن عينة البحث متجانسة في هذه المتغيرات.

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في القدرات

البدنية المهارية قيد البحث ن = 18

م	المتغيرات		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
	الاختبار	العناصر				
1	قدرة عضلية ذراعيين	الشد لأعلى على العقلة	12.65	0.62	12.50	0.725
2	السرعة القصوى	العدو 30 متر من البدء العالي	9.32	0.15	9.30	0.399
3	التحمل العضلي	الانبطاح المائل ثني الذراعين	16.32	0.52	16.00	1.846
4	الرشاقة	الجري المكوكي 4×10 متر	15.30	0.61	15.00	1.475
5	قدرة عضلية رجلين	الوثب العريض من الثبات	1.68	0.14	1.650	0.099
6	قدرة عضلات البطن	ثني الجذع لأعلى	13.65	0.32	13.50	1.406
7	التحمل الدوري التنفسي	الختراق الضحابة	5.32	0.28	5.30	0.214
8	التوازن الثابت	الوقوف على مشط القدم	12.69	0.34	12.50	1.676
9	التوازن الحركي	الوقوف على عارضة التوازن	10.36	0.85	10.00	1.270

يتضح من الجدول (2) أن معامل الالتواء يقع ما بين (0.608 الى 2.82) أي أنحصرت

بين (± 3) مما يدل على أن عينة البحث متجانسة في هذه المتغيرات.

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في متغير المهارات

التقنية لمهارات T.T.S (ن = 28)

م	الاداء التقني	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	ضربة اليد المفتوحة	درجة	1.32	0.21	1.30	0.285
2	ضربة المطرقة الجانبية	درجة	1.35	0.15	1.30	0.999
3	ضربة الكوع الجانبية	درجة	1.67	0.34	1.60	0.81
4	ضربة القدم الامامية	درجة	1.34	0.22	1.30	0.545
5	ضربة الركبة الامامية	درجة	1.15	0.17	1.10	0.882
6	الدفاع ضد الخنقة الامامية	درجة	1.61	0.34	1.60	0.088
7	الضرب بحافة اليد	درجة	1.12	0.15	1.10	0.399
8	الدفاع ضد الاحضان من الخلف	درجة	1.17	0.30	1.15	0.1999
9	الدفاع ضد الخنقات الارضية	درجة	1.30	0.17	1.25	0.882
10	الكنس و الطرحات	درجة	1.34	0.31	1.30	0.87
11	صد ضربات العصا	درجة	1.16	0.19	1.10	0.947
12	الدفاع ضد الهجوم باداة حادة	درجة	1.74	0.33	1.70	0.363
13	الدفاع ضد تهديد السلاح الناري	درجة	1.34	0.41	1.30	0.292

يتضح من الجدول (3) أن معامل الالتواء يقع ما بين (0.06 الى 1.012) أي أنحصرت بين

(± 3) مما يدل على أن عينة البحث متجانسة في هذه المتغيرات.

2- الاستمارات

- قام الباحث بتصميم استماره استبيان لتحقيق أهداف البحث على النحو التالي: -
- شروط إختيار الخبراء وأسمائهم مرفق (1).
 - إستمارة بيانات المختبر مرفق (2).
 - استماره تحليل الاداءات التقنية مرفق (4)
 - الاختبارات المهارات التقنية.مرفق (5)
 - إستمارة استطلاع رأى الخبراء حول البرنامج المقترح مرفق (6).
 - استماره لتحديد انساب الاختبارات لقياس القدرات البدنيه قيد البحث مرفق (7)
 - الاختبارات القدرات البدنية المهارية قيد البحث مرفق (8)
 - استماره لتحديد انساب الاختبارات لقياس مهارات الوعى البيئى قيد البحث مرفق (9)
 - الاختبارات مهارات الوعى البيئى قيد البحث مرفق (10)
 - التوزيع الزمنى لابعاد البرنامج مرفق (11)
 - البرنامج التدريبي مرفق (12)

3- الاختبارات

- اختبارات القدرات البدنية

أولاً : أختبارات المتغيرات البدنية:

- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| • العناصر | • الاختبارات |
| • قدرة عضلية ذراعين | • الشد لأعلى على العقلة |
| • السرعة القصوى | • العدو 30 متر من البدء العالى |
| • التحمل العضلى | • الانبطاح المائل ثني الذراعين |
| • الرشاقة | • الجري المكوكي 4×10 متر |
| • قدرة عضلية رجلين | • الوثب العريض من الثبات |
| • قدرة عضلات البطن | • ثنى الجذع لاعلى |
| • التحمل الدورى التنفسى | • اختراق الضحاية |
| • التوازن الثابت | • الوقوف على مشط القدم |
| • التوازن الحركى | • الوقوف على عارضة التوازن |

ثانيا: اختبارات المهارات التقنية

قام الباحث بتصميم استمارة قياس مستوى المهارات التقنية وعرضها على السادى الخبراء والمبينة اسمائهم مرفق (1) وشملت الاستمارة على (13) مهارة من المهارات الدفاع عن النفس بالادوات

وبدون ادوات وقام الباحث بتحديد الشكل الفنى للاداء وتم اعطاء كل مهارة درجة من (1-2-3)

حسب اتقان الاداء المهارى لكل مهارة. مرفق (2)

ثالثا: اختبارات السمات النفسية

1 - اختبار قائمة الأداء النفسي:

قام الباحث بتطبيق اختبار قائمة الأداء النفسي psychological performance

inventory لجيم لوهر, Jim Loehr, (2010) وذلك بعد إعداده وتعريبه وهو يشتمل على (7)

محددات نفسية :

1- الثقة بالنفس

2- الاصرار.

3- الجرأة

4- الشجاعة

5- الدفاعية للانجاز

ويتضمن الاختبار (57) عبارة وكل محدد من المحددات الخمسة السابق توضيحها يمثلها

(57) عبارات ، ويقوم المختبر بالإجابة على عبارات الاختبار على ميزان خماسي الدرجات (مقياس

ليكرت) ، يحصل المبارز على (5) درجات في حالة تحقق العبارة ، (1) درجة في حالة عدم تحقق

العبارة . مرفق رقم (1) .

رابعا: اختبارات الوعي البيئى:-

وينقسم اختبار الوعي البيئى الى (4) محددات وهى (السيطرة الانتباهية - الملاحظة

المكانية- الادراك المكانى- سرعة الاستجابة الحركية) حيث يتكون اختبار السيطرة الانتباهية

عن مجموعة من العبارات المكونة لتحديد مستوى الانتباه، ومستوى الملاحظة المكانية (الدقة

البصرية المتحركة -التتبع البصري) ومستوى الادراك المكانى(سرعة الاستجابة البصرية- الدقة

البصرية المتحركة -إدراك مجال الرؤية) واختبار سرعة الاستجابة الحركية عن طريق (اختبار

نيلسون لقياس زمن الرجع لليد (اليمنى)- اختبار نيلسون لقياس زمن الرجع لليد (اليسرى)-

اختبار نيلسون لقياس زمن الرجع للقدم (اليسرى)- اختبار نيلسون لقياس زمن الرجع لليد

(اليمنى)- نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية الانتقائية.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:-

الصدق

قام الباحث باختيار (8) متدربين من مجتمع البحث وخارج العينه الاصلية لبحث حساب
صدق المقارنه الطرفيه بين الربيع الاعلى والادنى

جدول (6)

صدق المقارنه الطرفيه فى القدرت البدنيه قيد البحث ن=1 ن=2=2

مستوى الدالة	قيمة (ت)	الربيع الادنى		الربيع الاعلى		وحدة القياس	المتغيرات		م
		ع	س	ع	س		المهارة	الاختبار	
دال	4.25	0.11	6.21	0.57	9.10	ث	العدو 30 متر من البدء العالى	2	السرعة القصوى
دال	3.65	0.63	14.32	0.63	19.32	عدد	الانبطاح المائل ثني الذراعين	3	التحمل العضلى
دال	4.16	0.24	15.77	0.51	13.24	ث	الجري المكوكي 10×4 متر	4	الرشاقة
دال	3.63	0.26	1.52	0.24	1.75	متر	الوثب العريض من الثبات	5	قدرة عضلية رجلين
دال	3.14	0.11	12.02	0.81	14.65	عدد	ثني الجذع لاعلى	6	قدرة عضلات البطن
دال	3.22	0.74	5.57	0.32	5.10	دقيقة	اختراق الضحاية	7	التحمل الدورى التنفسى
دال	3.14	0.32	10.32	0.22	14.32	ث	الوقوف على مشط القدم	8	التوازن الثابت
دال	3.27	0.17	9.35	0.34	11.62	ث	الوقوف على عارضة التوازن	9	التوازن الحركى

قيمه (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.182

يتضح من جدول (6) انه توجد فروق داله احصائيا بين المجموعة الربيع الأعلى والربيع
الادنى في الاختبارات قيد البحث ولصالح الربيع الاعلى، مما يدل على صدق هذه الاختبارات فى
التمييز بين المجموعات المختلفه

جدول (7)

صدق المقارنه الطرفيه فى القدرت المهارية قيد البحث ن=1 ن=2=2

مستوى الدالة	قيمة (ت)	الربيع الادنى		الربيع الاعلى		وحدة القياس	المهارات	م
		ع	س	ع	س			
دال	3.68	0.34	1.21	0.14	2.54	درجة	ضربة اليد المفتوحة	1
دال	3.15	0.28	1.15	0.10	2.16	درجة	ضربة المطرقة الجانبية	2
دال	4.32	0.11	1.32	0.32	2.54	درجة	ضربة الكوع الجانبية	3
دال	3.95	0.30	1.28	0.014	2.65	درجة	ضربة القدم الامامية	4
دال	4.12	0.15	1.33	0.28	2.69	درجة	ضربة الركبة الامامية	5
دال	3.52	0.30	1.20	0.31	2.41	درجة	الدفاع ضد الخنقه الامامية	6
دال	3.96	0.94	1.14	0.15	2.33	درجة	الضرب بحافة اليد	7
دال	3.51	0.15	1.30	0.33	2.62	درجة	الدفاع ضد الاحضان من الخلف	8

9	الدفاع ضد الخنقات الارضية	درجة	2.15	0.74	1.16	0.30	3.15	دال
10	الكنس و الطرحات	درجة	2.64	0.12	1.02	0.62	3.20	دال
11	صد ضربات العصا	درجة	2.18	0.32	1.34	0.45	3.45	دال
12	الدفاع ضد الهجوم باداة حادة	درجة	2.63	0.28	1.02	0.32	3.52	دال
13	الدفاع ضد تهديد السلاح الناري	درجة	2.61	0.30	1.22	0.14	3.22	دال

قيمه (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.182$

يتضح من جدول (7) انه توجد فروق داله احصائيا بين المجموعة الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات قيد البحث ولصالح الربيع الاعلى، مما يدل على صدق هذه الاختبارات في التميز بين المجموعات المختلفه
صدق اختبار قائمة الأداء النفسي
صدق الاتساق الداخلي :

استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي بالتطبيق على (8) متدربين من نفس مجتمع البحث ، وتم إيجاد معاملات الارتباط بين درجاتهم في كل عبارة مع مجموع درجة المحدد الخاص بها ، وفيما يلي الجدول الموضح لهذه النتائج .

جدول (8)

معاملات الارتباط الداخلي بين درجات المحدد والدرجة الكلية للاختبار ن = 8

م	الأبعاد الأساسية	عدد المفردات	معامل الارتباط
1	الثقة بالنفس	10	*0.62
2	الاصرار	14	*0.66
3	الجرأة	10	*0.75
4	الشجاعة	11	*0.62
5	الدفاعية للاجاز	12	*0.69

قيمة (ر) الجدولية عند $0.05 = 0.455$

يتضح من جدول (8) أن محددات الاختبار كانت ارتباطات درجاتها بالدرجة الكلية للاختبار ذات دلالة معنوية عند مستوى 0.05

جدول (9)

صدق المقارنه الطرفيه في مستوى الوعي البيئي قيد البحث ن = 1 ن = 2 = 2

م	المهارات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	السيطرة الانتباهية	درجة	45.65	0.58	41.36	0.64	3.98	دال
2	الملاحظة المكانية							
3	الدقة البصرية المتحركة	درجة	2.62	0.61	1.68	0.32	3.15	دال

4	التتبع البصري	درجة	2.84	0.36	1.25	0.15	3.85	دال
5	الإدراك المكاني							
6	سرعة الاستجابة البصرية	ث	0.657	0.41	0.715	0.62	3.15	دال
7	الدقة البصرية المتحركة	درجة	2.12	0.26	2.02	0.28	3.87	دال
8	إدراك مجال الرؤية	درجة	42.32	0.52	39.32	0.52	3.69	دال
9	سرعة الاستجابة الحركية							
10	اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد (اليمنى)	درجة	10.36	0.35	9.21	0.31	3.31	دال
11	اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد (اليسرى)	درجة	8.36	0.41	6.28	0.38	3.30	دال
12	اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع للمقدم (اليسرى)	درجة	15.84	0.16	11.36	0.34	3.15	دال
13	اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد (اليمنى)	درجة	17.36	0.52	14.32	0.37	3.47	دال
14	نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية الانتقائية	درجة	14.32	0.16	11.25	0.31	3.28	دال

قيمه (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.182$

يتضح من جدول (9) انه توجد فروق داله احصائيا بين المجموعة الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات قيد البحث ولصالح الربيع الأعلى، مما يدل على صدق هذه الاختبارات في التميز بين المجموعات المختلفه
ثانيا: الثبات

لحساب ثبات الاختبارات استخدم الباحث طريقه تطبيق الاختبار واعاده تطبيقه (TEST RETEST -) ، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينه من مجتمع البحث ومن غير العينه الاصلية للبحث قوامها (8) متدربين ، ثم اعادت التطبيق على نفس العينه ومن ثم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثانى لايجاد ثبات هذا الاختبار وجدول (10) يوضح معامل الارتباط بين التطبيقين

جدول (10)

معامل الثبات بين التطبيق الاول والثانى فى القدرت البدنيه قيد البحث ن=1 ن=2=2

م	المتغيرات		وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	الاختبار	المهارة		ع	س	ع	س		
1	قدرة عضلية ذراعين	الشد لأعلى على العقلة	عدد	12.62	0.14	12.92	0.34	0.988	دال
2	السرعة القصوى	العدو 30 متر من البدء العالى	ث	9.84	0.31	9.97	0.15	0.947	دال
3	التحمل العضلى	الانبطاح المائل ثني الذراعين	عدد	16.35	0.15	17.10	0.36	0.981	دال
4	الرشاقة	الجري المكوي 4×10 متر	ث	15.52	0.33	15.62	0.11	0.914	دال
5	قدرة عضلية رجلين	الوثب العريض من الثبات	متر	1.74	0.52	1.762	0.34	0.910	دال
6	قدرة عضلات البطن	ثنى الجذع لاعلى	عدد	14.62	0.16	14.10	0.85	0.958	دال

7	التحمل الدورى التنفسى	اختراق الضحاية	دقيقة	5.33	0.57	5.97	0.32	0.947	دال
8	التوازن الثابت	الوقوف على مشط القدم	ث	12.65	0.16	12.64	0.17	0.965	دال
9	التوازن الحركى	الوقوف على عارضة التوازن	ث	10.36	0.32	10.98	0.35	0.947	دال

قيمه (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.620$

يتضح من جدول (10) تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثانى للاختبارات قيد البحث ما بين (0.910 الى 0.998) وهى معاملات ارتباط داله إحصائيه مما يشير الى الاختبارات على درجه مقبوله من الثبات

جدول (11)

معامل الثبات بين التطبيق الاول والثانى فى القدرت المهارية قيد البحث ن=8

م	المهارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
1	ضربة اليد المفتوحة	درجة	1.68	0.74	1.98	0.33	0.957	دال
2	ضربة المطرقة الجانبية	درجة	1.16	0.15	1.97	0.14	0.954	دال
3	ضربة الكوع الجانبية	درجة	1.52	0.33	1.88	0.21	0.947	دال
4	ضربة القدم الامامية	درجة	1.64	0.41	1.94	0.19	0.962	دال
5	ضربة الركبة الامامية	درجة	1.47	0.33	1.67	0.32	0.945	دال
6	الدفاع ضد الخنقة الامامية	درجة	1.33	0.74	1.94	0.28	0.925	دال
7	الضرب بحافة اليد	درجة	1.67	0.62	1.78	0.31	0.941	دال
8	الدفاع ضد الاحضان من الخلف	درجة	1.16	0.15	1.91	0.14	0.932	دال
9	الدفاع ضد الخنقات الارضيه	درجة	1.65	0.52	2.01	0.32	0.914	دال
10	الكنس و الطرحات	درجة	1.77	0.36	2.32	0.51	0.964	دال
11	صد ضربات العصا	درجة	1.62	0.74	1.99	0.32	0.924	دال
12	الدفاع ضد الهجوم باداة حادة	درجة	1.67	0.15	1.94	0.15	0.954	دال
13	الدفاع ضد تهديد السلاح الناري	درجة	1.78	0.4	1.97	0.24	0.966	دال

قيمه (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.62$

يتضح من جدول (11) تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثانى للاختبارات قيد البحث ما بين (0.925 الى 0.966) وهى معاملات ارتباط داله إحصائيه مما يشير الى الاختبارات على درجه مقبولة من الثبات

جدول (12)

الثبات بالتجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ لمحددات

ومجموع اختبار قائمة الأداء النفسي ن = 8

م	المحددات	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		الارتباط بالتجزئة النصفية	معامل ألفا كرونباخ
		ع	م	ع	م		
1	الثقة بالنفس	0.25	2.56	0.52	2.15	0.841	0.829
2	الأصرار	0.31	2.44	0.14	2.07	0.862	0.850
3	الجرأة	0.15	2.65	0.38	2.53	0.795	0.783
4	الشجاعة	0.33	2.12	0.22	2.87	0.809	0.791
5	الدفاعية للاجواز	0.25	1.38	0.47	1.46	0.786	0.766

قيمه (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.62

يتضح من الجدول (12) أن معاملات الثبات بالتجزئة النصفية قد تراوحت بين (0.749) .
0.862) للمحددات ولمجموع المقياس (0.749) وبمعامل ألفا كرونباخ تراوحت بين (0.766)،
0.850) للمحددات ولمجموع المقياس (0.817) مما يدل على ثبات المقياس.

جدول (13)

معامل الثبات بين التطبيق الاول والثاني فى الوعى البيئى قيد البحث

ن=2=2=1

م	المهارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
1	السيطرة الانتباهية	درجة	44.69	0.21	45.32	0.74	0.924	دال
2	الملاحظة المكاتبية							
3	الدقة البصرية المتحركة	درجة	2.31	0.32	2.55	0.41	0.987	دال
4	التتبع البصري	درجة	2.48	0.21	2.53	0.62	0.981	دال
5	الإدراك المكاتبى							
6	سرعة الاستجابة البصرية	ث	0.625	0.45	0.611	0.34	0.914	دال
7	الدقة البصرية المتحركة	درجة	2.20	0.33	2.64	0.28	0.964	دال
8	إدراك مجال الرؤية	درجة	42.36	0.41	43.62	0.32	0.947	دال
9	سرعة الاستجابة الحركية							
10	اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد (اليمنى)	درجة	10.68	0.35	10.84	0.24	0.914	دال
11	اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد (اليسرى)	درجة	8.78	0.170	8.97	0.63	0.961	دال
12	اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع للقدم (اليسرى)	درجة	15.98	0.54	16.32	0.57	0.967	دال
13	اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد (اليمنى)	درجة	17.87	0.61	17.32	0.41	0.947	دال
14	نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية الانتقائية	درجة	14.69	0.24	15.32	0.67	0.914	دال

قيمه (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.62

يتضح من جدول (13) تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثاني للاختبارات قيد البحث ما بين (0.947 الى 0.961) وهي معاملات ارتباط داله إحصائيه مما يشير الى الاختبارات على درجه مقبولة من الثبات.

البرنامج التدريبي المقترح:-

إعداد محتوى البرنامج المقترح: Preparing the content of the proposed program

نظراً لأن محتوى البرنامج التدريبي يمثل العمود الفقري لتحقيق أهداف البحث، لذا فقد راعى الباحث الأسس العلمية ومبادئ التدريب الرياضي عند إعداد محتوى البرنامج والتي اتفقت عليها المراجع العلمية والدراسات المرجعية، وكذلك تحديد العضلات العاملة التي مكنت الباحث من وضع محتوى البرامج التدريبية متبعاً في ذلك الخطوات التالية:

1- تحديد مدة التدريب: Defining period of training

من خلال قراءات الباحث النظرية والاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة، وجد أن البرامج التدريبية المقترحة والتي تم تجربتها من قبل تراوحت مدتها ما بين (6) إلى (12) أسبوعاً، ونظراً لأن نظام التدريب عبارة عن (3:4) مرات أسبوعياً، وبالاستناد إلى ما أشار إليه ابراهيم سلامة (2000) (1) ، أبو العلا عبدالفتاح (2000م) (2) أن مدة (6) أسابيع كافية لظهور التأثيرات البدنية والفسولوجية ويرى الباحث أن مدة (6) أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية أسبوعياً كافياً لتحقيق أهداف البحث، وبذلك يصبح عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة.

2- الأسس التي تم مراعاتها أثناء وضع البرنامج المقترح: Basics taken into consideration while putting proposed program

حرص الباحث عند وضع برنامجه على مراعاة الأسس التالية:

- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى عينة البحث من حيث السن والنوع والمستوى البدني والمهاري.
- إمكانية توفير الأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج.
- مرونة البرنامج ومناسبته للتطبيق العملي.
- مراعاة ترتيب التمرينات بطريقة تساعد على تتابع العمل العضلي بين المجموعات العضلية للطرف العلوي المستخدمة في الرمي.

- مراعاة ترتيب التمرينات بطريقة تساعد على الاقتصاد في الوقت أثناء الانتقال من تمرين لآخر.
- الاهتمام بالإحماء لضمان تهيئة العضلات وتلافى حدوث الإصابات.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين أفراد العينة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة، البرنامج التدريبي.

وقد اشتملت البرامج التدريبية على كل من التدريبات باستخدام نظام المقاومات المتغيرة لكل مرحلة وكان التطبيق أربعة أيام في الأسبوع وهي أيام السبت والاثنين والأربعاء والخميس. استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء للبرنامج التدريبي المقترح وكان عدد السادة الخبراء (7) سبعة خبراء

القياسات القبليّة: The pre measurement

تم أخذ القياسات القبليّة بنادى الغرافة القطري 16-2-2024 الى 18-2-2024م

الدراسة الأساسية: The main study

قام الباحث بأجراء الدراسة الأساسية بوحدة اللياقة البدنية واكاديمية اتحاد الشرطة لأداء الاختبارات البدنية والتدريب أيضاً، وذلك من يوم 20-2-2024 الى 3-4-2024م وقام الباحث بإخضاع مجموعات البحث للبرنامج التدريبي بعدد (6) أسابيع وبعده (4) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام السبت والاثنين الأربعاء الخميس أي بواقع (24) وحدة تدريبية لكل مجموعة وتراوحت الفترة الزمنية للوحدة من 90-100 دقيقة.

القياسات البعديّة: The post measurement

أجريت القياسات البعديّة للبحث وذلك من يوم 5-4-2024 الى 8-4-2024م .

المعالجات الإحصائية: The statistical correlations

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل ارتباط بيرسون.
- تحليل التباين.
- نسبة الخطأ.
- معامل الثقة.

• نسبة التحسن.

عرض ومناقشة النتائج

جدول (14)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى المتغيرات البدنية ن=20

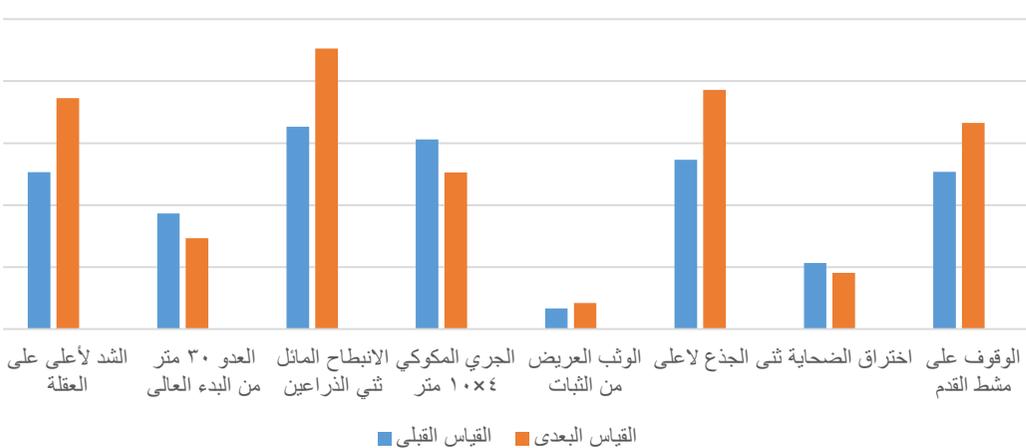
المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة ت	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م				
الشد لأعلى على العقلة	عدد	0.62	12.65	0.84	18.62	5.67	%30.45	4.62	دال
العدو 30 متر من البدء العالي	ث	0.15	9.32	0.69	7.32	2.00	%21.45	5.25	دال
الانبطاح المائل ثني الذراعين	عدد	0.52	16.32	0.54	22.62	6.30	%27.85	4.44	دال
الجرى المكوكي 10×4 متر	ث	0.61	15.30	0.26	12.62	2.68	%17.51	4.98	دال
الوثب العريض من الثبات	متر	0.14	1.68	0.74	2.11	0.43	%20.37	4.12	دال
ثني الجذع لأعلى	عدد	0.32	13.65	0.33	19.30	5.65	%29.27	4.82	دال
اختراق الضحاية	دقيقة	0.28	5.32	0.57	4.55	0.77	%14.47	4.26	دال
الوقوف على مشط القدم	ث	0.34	12.69	0.15	16.62	3.93	%23.64	4.98	دال
الوقوف على عارضة التوازن	ث	0.85	10.36	0.74	15.34	4.98	%32.46	4.15	دال

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.666

يتضح من جدول رقم (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات

القبليّة والبعديّة في مستوى بعض المتغيرات البدنية حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عن مستوى الدلالة (0.05).

المتغيرات البدنية



شكل (1)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى المتغيرات البدنية

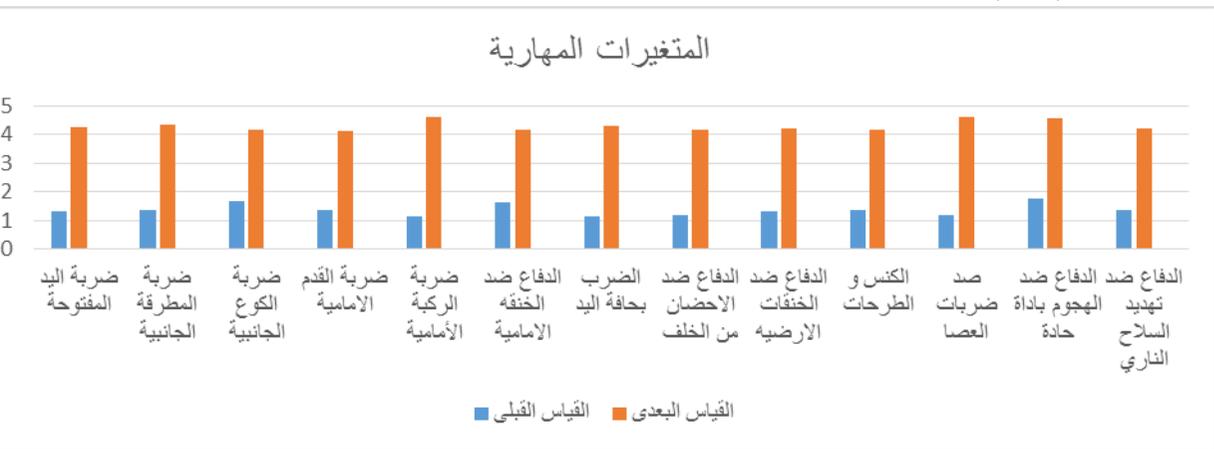
جدول (15)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى في مستوى المتغيرات الاداء المهارى ن=20

مستوى الدلالة	قيمة ت	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				ع	م	ع	م		
دال	6.21	%68.94	2.93	0.14	4.25	0.21	1.32	درجة	ضربة اليد المفتوحة
دال	5.15	%68.89	2.99	0.20	4.34	0.15	1.35	درجة	ضربة المطرقة الجانبية
دال	4.62	%59.75	2.48	0.14	4.15	0.34	1.67	درجة	ضربة الكوع الجانبية
دال	5.58	%67.39	2.77	0.63	4.11	0.22	1.34	درجة	ضربة القدم الامامية
دال	4.63	%75.10	3.47	0.33	4.62	0.17	1.15	درجة	ضربة الركبة الامامية
دال	5.32	%61.20	2.54	0.15	4.15	0.34	1.61	درجة	الدفاع ضد الخنقه الامامية
دال	4.48	%74.07	3.20	0.41	4.32	0.15	1.12	درجة	الضرب بحافة اليد
دال	4.62	%71.94	3.00	0.36	4.17	0.30	1.17	درجة	الدفاع ضد الاحضان من الخلف
دال	4.89	%69.19	2.92	0.84	4.22	0.17	1.30	درجة	الدفاع ضد الخنقات الارضية
دال	4.87	%67.94	2.84	0.21	4.18	0.31	1.34	درجة	الكنس و الطرحات
دال	4.33	%74.89	3.46	0.22	4.62	0.19	1.16	درجة	صد ضربات العصا
دال	4.12	%62.00	2.84	0.14	4.58	0.33	1.74	درجة	الدفاع ضد الهجوم باداة حادة
دال	4.85	%68.01	2.85	0.32	4.19	0.41	1.34	درجة	الدفاع ضد تهديد السلاح الناري

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.666

ينتضح من جدول رقم (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى المتغيرات المهارية حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عن مستوى الدلالة (0.05).



شكل (2)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى في مستوى المتغيرات الاداء المهارى

جدول (16)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى السمات النفسية ن=20

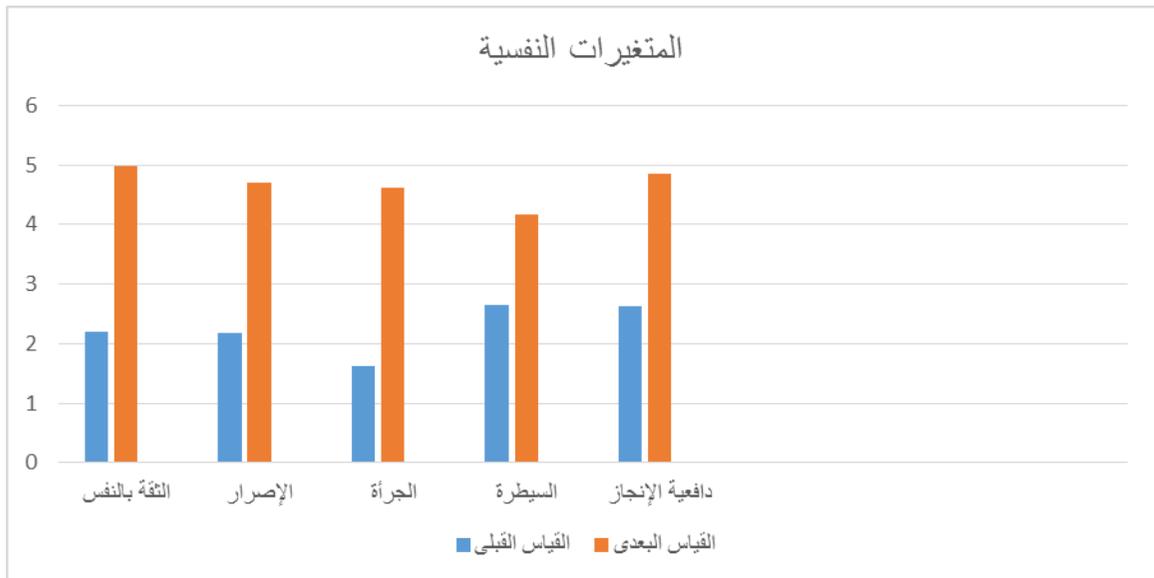
المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة ت	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م				
الثقة بالنفس	درجة	0.65	2.21	0.50	4.98	2.77	%55.62	3.64	دال
الإصرار	درجة	0.15	2.18	0.36	4.71	2.53	%53.71	4.12	دال
الجرأة	درجة	0.39	1.62	0.51	4.62	3.00	%64.93	3.33	دال
السيطرة	درجة	0.74	2.64	0.17	4.16	1.52	%36.53	3.47	دال
دافعية الإنجاز	درجة	0.36	2.62	0.62	4.85	2.23	%45.97	3.25	دال

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.666

يتضح من جدول رقم (16) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات

القبليّة والبعديّة في مستوى المتغيرات النفسية حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها

المحسوبة عن مستوى الدلالة (0.05).



شكل (3)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى السمات النفسية

جدول (17)

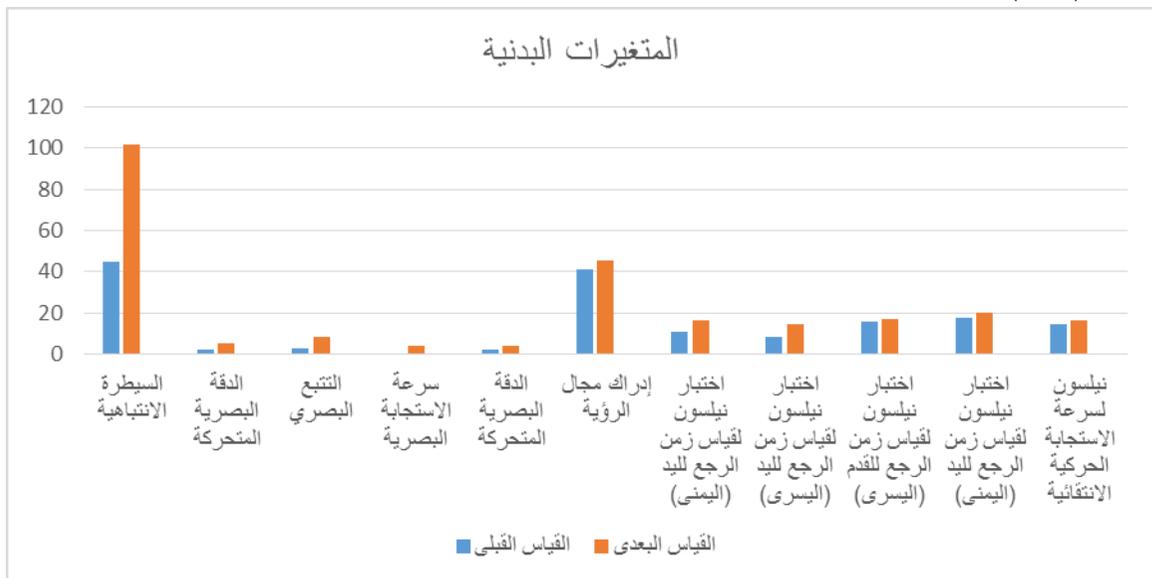
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الوعي البيئي

ن=20

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة ت	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م				
السيطرة الانتباهية	درجة	5.21	44.65	3.52	101.65	57.00	%56.07	3.98	دال
الملاحظة المكانية									
الدقة البصرية المتحركة	درجة	0.51	2.21	2.15	5.21	3.00	%57.58	4.38	دال
التتبع البصري	درجة	0.26	2.87	3.33	8.64	5.77	%66.78	4.12	دال
الإدراك المكاني									
سرعة الاستجابة البصرية	ث	0.11	0.687	0.12	4.20	3.513	%83.64	4.66	دال
الدقة البصرية المتحركة	درجة	0.62	2.15	0.01	4.02	1.87	%46.51	4.18	دال
إدراك مجال الرؤية	درجة	2.32	41.25	0.22	45.32	4.047	%8.98	4.32	دال
سرعة الاستجابة الحركية									
اختبار نيلسون لقياس زمن الرجع لليد (اليمنى)	درجة	1.32	10.65	0.24	16.32	5.76	%35.29	4.22	دال
اختبار نيلسون لقياس زمن الرجع لليد (اليسرى)	درجة	1.02	8.65	0.15	14.32	5.67	%39.59	4.98	دال
اختبار نيلسون لقياس زمن الرجع للقدم (اليمنى)	درجة	1.61	15.65	0.32	17.32	1.67	%9.64	4.14	دال
اختبار نيلسون لقياس زمن الرجع لليد (اليمنى)	درجة	1.12	17.65	0.15	20.32	2.67	%13.13	4.62	دال
نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية الانتقائية	درجة	1.08	14.65	0.21	16.28	1.63	%10.01	4.22	دال

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.666

ينتضح من جدول رقم (17) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى الوعي البيئي حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عن مستوى الدلالة (0.05).



شكل (4)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الوعي البيئي

مناقشة النتائج

يتضح من جدول رقم (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض المتغيرات البدنية حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عن مستوى الدلالة (0.05) ويرجع الباحث تلك النتيجة الى برنامج التدريبى لتدريبات (T-T-S) لدى المتدربين عينة البحث التجريبية.

الى أن التطوير الدائم لعمليات التدريب الرياضي لا تتوقف عند حد معين ، وقد ظهر في الآونة الأخيرة تيارات مختلفة في الاتجاه ومنها العمل على الوصول إلى الحدود القصوى في الأحجام التدريبية ، ويضيف أن الإعداد الرياضي الحديث هو العملية المركبة التي تعتمد على عدة عوامل تشمل الأهداف - الواجبات - الوسائل، وطرق التدريب وتنظيم وصول الرياضي إلى قمة الأداء الرياضي (الفورمة) وأن أحد الاتجاهات الحديثة في التدريب هي الزيادة الحادة في الأحجام التدريبية (1 : 14) .

وأن هناك صعوبة في اختيار طرق التدريب التي ينبغي أن تسعى إلى تحقيق الهدف وليس كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة ، فكل طريقة تدريب تحقق أهداف معينة ، فتنوع طرق التدريب يعمل على زيادة الإثارة لدى اللاعبين ، ومن خلال ذلك ظهرت طرق تدريبية حديثة لتلافي عيوب بعض طرق الإعداد البدني إلا وهي طريقة التدريب الانسائي (12 : 322 - 382) .

أن دفعة الحمل هو الارتفاع بمقدار الحمل بما يساوي مرتان أو ثلاث مرات من الحمل الأسبوعي وهذا الارتفاع القوى يسمى بدفعة الحمل ، ويجب أن يلاحظ أن دفعة الحمل لا تعطى إلا للاعبين الذين سبق أن تدربوا لفترة طويلة ولا يمكن أن تعطى للاعبين القادمين من المرض أو فترة الراحة ، ويستمر هذا الحمل المرتفع بشكل غير عادي لمدة أسبوعين على الأكثر ، ودفعة الحمل عملية استثنائية تستخدم مع اللاعبين ذوي المستوى العالي والذين مرت عليهم سنوات من التدريب وتعطى دفعة الحمل للأسباب الآتية : رفع مستوى أداء اللاعبين ولياقتهم البدنية استعداداً للمنافسة التي لها أهمية خاصة ويتحتم أن يعقب دفعة الحمل فترة راحة إيجابية تتراوح من بين 3 - 6 أيام قبل بدء منافسة أو بداية التدريب بالحمل المعتاد (22 : 41 ، 42) .

ويرى الباحث أن التدريب لنظام (T-T-S) بأنه زيادة الأحمال التدريبية عن طريق رفع شدة الحمل التدريبي لدرجة عالية لفترة قصيرة تتراوح ما بين 6 - 8 أسابيع ، يستطيع معها اللاعب الوصول للفورمة القتالية في أسرع وقت ممكن ، ومن خلال ذلك وجد أن طريقة التدريب

(T-T-S) تحوى بداخله (تدريب بدفعة الحمل ، التدريب الضاغط) وتختلف كل طريقة فيما بينها طبقاً للمنافسة للأنشطة الرياضية .

فعد أداء أسلوب التدريب (T-T-S) فإن الوظيفة الرئيسية التي تحدد عملية التدريب هي توزيع الوقت وأوقات الراحة بين كل تدريب وآخر وبين تكرارات كل تدريب وتدريب آخر ، فيجب أن تكون الممارسة وتحديد مقدار الراحة خلال بناء التدريب من أهم اهتمامات المدرب وذلك أثناء وضع التدريبات وتنظيمها خلال الوحدات التدريب فالتدريب (T-T-S) يعطى نسبة راحة قليلة نسبياً بين محاولات التدريب، وعلى سبيل المثال إذا كانت مدة ممارسة التدريب تتطلب (30) ثانية فيجب إعطاء وقت راحة مقداره (5 ثوان) وربما يمكن القول بدون وقت راحة وذلك يطلق عليه أحيانا الاستمرار في التدريب(15:18)(61:21)

يتضح من جدول رقم (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى المتغيرات المهارية حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عن مستوى الدلالة (0.05) ويرجع الباحث تلك النتيجة الى برنامج التدريبى لتدريبات (T-T-S) لدى المتدربين عينة البحث التجريبية.

الى انة تعتبر رياضة (T-T-S) واحدة من المهارات القتالية والتي تعد من الرياضات التي تتميز بقوة وجمالية الحركة والتي تتطلب متغيرات بدنية ومهارية خاصة، كما إنها تعتمد على مواصفات يخضع فيها الممارسين لمهارات مفاجئة وقواعد لتمكنهم من أداء المهارات الحركية بصورة سليمة وحسب متطلبات وخصائص الأداء لكل مهارة.(94:2)

وتتطلب رياضة (T-T-S) من ممارسيها أداء مهارات حركية ذات مواصفات معينة حيث تتميز بتعدد مهاراتها التي يجب على اللاعبين إتقانها وتأديتها خلال ظروف الاداء، ومع تقدم مستوى هذه المهارات أصبح من الصعب هزيمة المنافس عن طريق مهارة واحدة، أو حتى عدة مهارات منفردة، لذا فقد أخذ المدربين على عاتقهم تركيب المهارات بالصورة التي تتناسب مع قدرات اللاعبين (13: 2).

يتضح من جدول رقم (16) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى المتغيرات النفسية حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عن مستوى الدلالة (0.05) ويرجع الباحث تلك النتيجة الى برنامج التدريبى لتدريبات (T-T-S) لدى المتدربين عينة البحث التجريبية.

وان من اسباب هذه العوامل يعاني الناشئون من ضغوط نفسية تؤثر سلبيًا على العقل. لذا يجب أن يوفر المدربون طرقاً وأساليب تساعد في تقليل التوتر والحفاظ على إحتياجات الصحة العقلية ليكونوا ناجحين، وللتكيف بشكل فعال مع أي ظروف يمر بها. (96:18)

وان الاسترخاء والقدرات النفسية هو انخفاض في توتر العضلات وزيادة نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي ، وهو المسئول عن إفراز الأدرينالين، ورفع معدل ضربات القلب، ودخول العقل في مرحلة من الهدوء. والراحة إعطاء الطمأنينة .

نظرا لتعدد طرق وأساليب التدريب والتي تهدف جميعها إلي تطور الجوانب البدنية و المهارية و الحركية وتحسينه لنشاط معين وخاصة في رياضة (T-T-S) حيث لا توجد استراتيجيه للتغلب علي التوتر والضغوط وتقليلهم من خلال الاسترخاء متعدد النظم الذي يجمع بين الاسترخاء العقلي والعضلي رغم ضغط الوقت قبل المنافسات وتكرار عدد المباريات بشكل مكثف وفي وقت قصير لا يسمح بالشفاء مما يؤثر سلبا على الأداء ونتائج اللاعبين وصحتهم النفسية والبدنية.

يتضح من جدول رقم (17) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى الوعي البيئي حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عن مستوى الدلالة (0.05) ويرجع الباحث تلك النتيجة الى برنامج التدريبي لتدريبات (T-T-S) لدى المتدربين عينة البحث التجريبية.

الى أن الادراكات الحس حركية تعتبر حجر الزاوية لأكتساب وتطوير المهارات الحركية فكلما زادت دقة هذه المدراكات الحسية كلما زادة مقدرة الفرد على التحكم والتوجيه الادراكي لحركاته (7 : 85) .

وان تطوير الادراك الحس حركي يمكن ان يتم من خلال استخدام أنشطة وتمارين نوعية خاصة تهدف الى تكوين رصيد من المعلومات الحس حركية اللازمة لفهم التكنيك فينتج عنه اتقان وتحكم افضل في الأداء الحركي (6 : 175).

الاستنتاجات

- أثرت تدريبات (T-T-S) تأثير ايجابيها على تحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي لدى المتدربين.

- أثرت تدريبات (T-T-S) تأثير ايجابيا هلى تحسين مستوى بعض المتغيرات التقنية ولصالح القياس البعدى لدى المتدربين.
- أثرت تدريبات (T-T-S) تأثير ايجابيا هلى تحسين مستوى بعض المتغيرات النفسية ولصالح القياس البعدى لدى المتدربين.
- أثرت تدريبات (T-T-S) تأثير ايجابيا هلى تحسين مستوى بعض المتغيرات الوعى البيئى ولصالح القياس البعدى لدى المتدربين.

التوصيات

- اجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول اهمية تدريبات (T-T-S) لدى افراد المجتمع.
- تبنى فكرة ان تدريبات (T-T-S) فكرة مشروع قومى يقدم من الباحث الى وزارة الرياضية ووزارة التربية والتعليم للتعليم فى المدارس.
- السعى الى تصميم برامج (T-T-S) لدى الفتاة المصرية كحق فى الدفاع عن النفس.

المراجع

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2003م) التدريب الرياضى (الأسس الفسيولوجية) . ط2 ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 2- احمد عبد المنعم السيوفى (2010م): تأثير التدريبات اللاهوائية على تأخير بعض مظاهر التعب للاعبى المستويات العليا فى الجودو ، بحث علمى منشور، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 3- ألكس بوتشر (2004م) الجودو "دليلك لاحتراف الفنون القتالية" ، ترجمة "دار الفاروق" ، القاهرة.
- 4- خلف محمود الدسوقي، هالة نبيل (2010م): بعض الأسس النظرية والتطبيقية فى رياضة الجودو، مكتبة الجلاء الجامعية بورفؤاد، السويس
- 5- عصام الدين عبد الخالق مصطفى: (2003م) التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات"، منشأة المعارف، القاهرة، ط11، الإسكندرية.
- 6- عويس على الجبالي (2000م): التدريب الرياضى - النظرية والتطبيق ، دار G.M.S ، القاهرة.
- 7-فايزة احمد خضر (2011م) : تقنيات فن الجودو ، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة.

- 8- محمد مسعد حسن حامد (2017م) "أثر استخدام المقطوعات التدريبية الخاصة علي تنمية مستوى الأداء للجملة الحركية (الكاتا) الأكثر استخداما المؤداه بأسلوب الشوري و الشورين بمدرسة الشوتوريو - كاتا رياضة الكاراتيه ،رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
- 9- مراد إبراهيم طرفة (2001م): الجودو بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة
- 10- مصطفى سليمان سند: (2012م) "تأثير استخدام المقطوعات التدريبية للاساليب المهارية على مستوى اداء الجملة الحركية (الكاتا) " هيان جودان" لدى لاعبي مسابقة الكاتا برياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
- 11- نفين حسين محمود (2008م) " فنون الجودو" دار الكتب والوثائق القومية، ط1، القاهرة.
- 12- هبة رشوان على ، مها عبد الجابر عبد الله (2020م) تأثير كفاءة الجهاز الدهليزي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء الناشئات فى رياضة الجودو، بحث علمي منشور، مجلة اسيوط لعلوم وفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.
- 13-Baddeley, A. (2003). Working memory and attention: A review of the literature. *Cognitive Psychology*, 47(3), 187-223.
- 14-David B. Yoffie., Mary Kwak(2001) Judo strategy "Turning your competitors strength to your Advantage. Harvard Business school pub corporation, U.S.A., 2001
- 15-Fan, J., McCandless, B. D., & Fossella, J. (2005). "The activation of attentional networks." *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*.
- 16-Flett, G. L & ،Hewitt, P. L. (2002). The Multidimensional Perfectionism Scale: Development, validation, and associations with perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 33(2), 259-275. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00180-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00180-5)
- 17-Gonzalez, J. A & ،Kachur, E. K. (2015). The effects of simulated high-stress training on decision-making in military personnel. *Military Psychology*, 27(3), 160-169. <https://doi.org/10.1037/mil000007>
- 18- Jimmy Pedro(2001) Judo Techniques & tactics. 10th ed , Human Kinetics, U.S.A.,
- 19- Jonath rolf ,krompt(2004) : condition training reunite teacher bush verlog couch , bankable, homburg.
- 20-K. A. M & ،R. P. R. (2008). Dual-task performance: A review of the literature. *Psychological Bulletin*, 134(5), 641-670.

- 21- Montgomery pg ,Pyne DB, Miiahan CL,(2010) : the physical and physiological demands of raining and competition ,int j spoils physiol perfonn, mar , :5(1): 75-86
- 22 Rania Mohamed abdallah,(2011): Effect of training program for speed endurance development on serum Beta- Endorphin, lactic Acid, lactate Dehydrogenase Enzyme and Numerical Achievement level of 1500 m Running female competitor, world journal of sport sciences , 4(4):410-415
- 23-Rensink, R. A. (2000). "The dynamic representation of scenes." Visual Cognition.
- 24-.Riichan Iri, Giirkan yilmaz, M serdar c6ze,I (2010): the effect of endurance exercise on the on power, speed , talent and anaerobic capacities of teenage female players ,Resorts M?d,44:i30-i31
- 25-Stroop, J. R. (1999). "Studies of interference in serial verbal reactions." Journal of Experimental Psychology
- 26-Thomas,Dfahey,paule,Minsel,Walton.T.Roth,(2004) :Fit and well, may publishing co., mountain view, California, Odon, Toronto.
- 27-Waszak, F & .Hommel, B. (2007). Task switching and cognitive control. Psychological Bulletin, 133(3), 482-496
- 26-Weineck j . &Haas H (2009): optimales training, Das condition straining des spiel. Spitta verlag, Balingen .
- 27- Wilmore, j.H,costill, D, L.,(2005): physiology of sport and Exercice, 3rd ed, champaign, IL, Human Kinetics.