

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

معهد التربية البدنية و الرياضية

سيدي عبد الله- زرالدة

بعنوان:

مدى تأثير التدريب العقلي على
تطوير المهارات الحركية المفتوحة
(الهجوم المعاكس) لرياضي
الكراتيه دو

دراسة تجريبية: حالة الفريق الوطني للكراتيه دو -أكابر

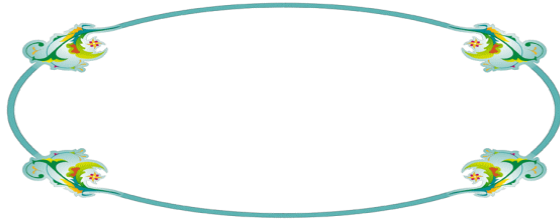
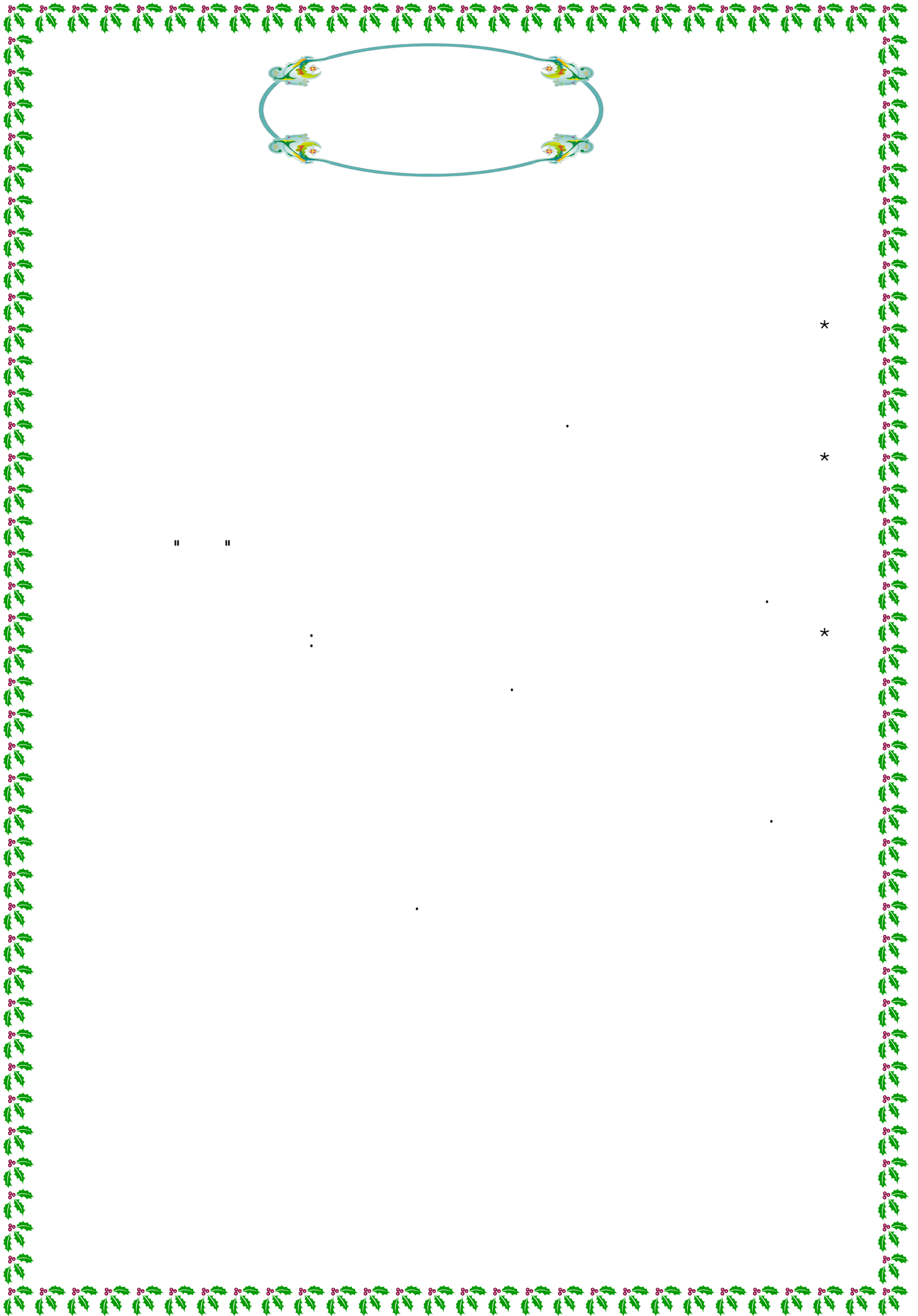
تحت إشراف:

أ.د بن عكي محند أكلي

من إعداد الطالبة:

بلعيد عقيل عبد القادر

السنة الجامعية 2008/2007



|| ||

.

.

.

*

*

*

تشكرات

فهرس المحتويات

11	
14	
16	
16	
17	
17	
19	
	:	
	:	
26	-1
27	-2
28	-3
30	-4
31	-5
31	-6
31	1-6
32	2-6
32	-7
32	1-7
32	2-7
33	3-7
33	4-7
33	-8
33	1-8
33	2-8
33	1-2-8

33	2-2-8
33	3-2-8
34	4-2-8
34	5-2-8
34	3-8
35	-9
36	-10
36	1-10
36	2-10
36	3-10
37	-11
37 ()	1-11
38 ()	2-11
39	-12
41	-13
41	-14
42	-15
43	
	:	
46	
47	-1
47	-2
49	-3
49	-4
50	-5
51	-6
51	1-6
52	2-6
52	-7

52	1-7
52	1-1-7
52	2-1-7
53	-8
53	1-8
54	2-8
55	-9
55	-10
56	-11
56	-12
56	1-12
56	1-1-12
56	2-1-12
57	2-12
57	3-12
57	1-3-12
57	2-3-12
57	3-3-12
58	-13
60	-14
60	-15
61	
	:	
64	
65	-1
67	-2
69	1-2
69	1-1-2
69	2-1-2

71	3-1-2
71	-3
72	-4
72	1-4
73	1-1-4
73	2-1-4
73	3-1-4
74	2-4
75 ()	-5
75	1-5
75	2-5
75	-6
76	-7
76	1-7
77	2-7
77	3-7
77	4-7
77	5-7
78	6-7
78	7 -7
78	8-7
79()	-8
80	Õ
	:	
82	ÕÕ
83	Õ Õ Õ -1
84	Õ Õ Õ -2
85	-3
86	Õ Õ Õ -4

87	-5
87Symbolic Learning Theory:	1-5
88	2-5
88()	3-5
89 ()	4-5
89 Õ Õ Õ Õ	-6
89	1-6
89 Õ Õ Õ	2-6
90 Õ Õ Õ	3-6
90 Õ Õ Õ	4-6
90 Õ Õ Õ	-7
91	1-7
91	2-7
91	3-7
92	4-7
92	5-7
92	6-7
92 Õ Õ Õ	7-7
93	8-7
93 Õ Õ Õ Õ Õ Õ	-8
93 Weinberg	1-8
94 Õ Õ Õ	2-8
94 Õ Õ Õ Õ	-9
94 Õ Õ Õ Õ	1-9
95 Õ Õ Õ Õ	2-9
95 Õ Õ Õ	-10
97 Õ Õ Õ Õ Õ	-11
97 Õ Õ Õ Õ Õ Õ	1-11
99Les techniques de meditation: Õ Õ Õ Õ	2-11

102	Õ Õ	Õ Õ	Õ Õ	3-11
10513
107				ÕÕ
		:			
109				Õ
110				-1
110				1-1
112				2-1
113				3-1
116				4-1
116				1-4-1
116				2-4-1
117				5-1
119				6-1
119				1-6-1
119				2-6-1
120				3-6-1
120				4-6-1
121				7-1
122				1-7-1
122				2-7-1
122				3-7-1
123				4-7-1
123				5-7-1
123				8-1
125				Õ
		:			
		:			
128				ÕÕ

129	-1
129	-2
130	Ö -3
131	1-3
131	2-3
132	-4
132	1-4
132	2-4
133	-5
133	1-5
134	ÖÖ 2-5
135	3-5
135	4-5
136	5-5
137:	-6
138	-7
138	Ö 1-7
139	2-7
139	3-7
139	4-7
139	5-7
140	6-7
140	-8
140	1-8
140 T	2-8
140	3-8
	:
141	Ö
142	-1

143	1-1
144	2-1
145	3-1
146	4-1
147	5-1
148	6-1
149	7-1
150	8-1
151	9-1
152	10-1
153	-2
154	1-2
155	2-2
156	-3
157	-4
158	-5
159	1-5
160	2-5
161	
162	Ö
163	
164	

40	-1
48	-2
106	-3
143		-4
144	.	-5
145	.	-6
146		-7
147		-8
148	.	-9
149	.	-10
150	.	-11
151	.	-12
152	.	-13
154	.	-14
155	.	-15
156	.	-16

157		-17
38() Õ	-1
66	-2
67	-3
76	-4
143	-5
144	-7
145		-8
146	-9
147	-10
148	-11
149	-12
150		-13
151		-14
152		-15
154		-16
155		-17
156		-18
157		-19

:

.

.

.

" .

...

(1)"

.

•

•

•

:

(%90) (Jowdy, Durtch, et Morph) (1990)

(%97)

(%94)

1

Calmels

Kolonay

1977

1988

2

ã

¹ Thomas raymonds, la préparation psychologique du sportif, (traduction par le chercheur) 2eme éd, vigot, 1994, p 107.

² Raymond Thomas, la préparation psychologique du sportifs, op. cit, p. 292.

.

" :

1 "

.

.()

.

.

o

o"

"

()

:

:

.1

.2

)

(

:

✓

✓

✓

✓

Ö

✓

:

:

(1

(2

(3

:

":

.1

(1) "

"

:

.2

(2) "

":

.3

(3) »

29 , (1996) . (1)

315 ,2000 , 3 , - , . (2)

(3) Schmidt.A.Richard:Motor control and learning Human kinetics publishers champein , illnois ,1982,p.438

" : .4

1"

:() .5

.2

" : .6

3"

" : .7

4"

.95 1995
.16 ,1990 ,
.27 (1989

):

. (1989).

.	1
180 .2002	
:	. 2
.	3
.	4

:

:

.

:

.

" 2008

:

"

:

✓

.

:

.

1997

:

"

-

:

"

:

✓

-

(Régulation psychique)

.

.

:

:

2007/2006

:

"

"

.(

:

)

:

✓

-

:

.

:

.2006/2005

:

"

"

:

✓

.

2005/2004

:

:

"

"

:



"

"

:

.()

"

"

(15)

(15)

(15)



:

(shandel et Hagman)

.1

:



1

(05)



(Swinn)

.2

2

¹ Raymond Thomas, la préparation psychologique du sportifs, op. cit, p.299.

	(Kolonay)	.3
		.4
	¹	
	(Yue et Cole)	.5
(%29)	(%22)	
	(% 3,28)	
		²
	Free Man	.6
	³	
		⁴
		5

¹ Raymond Thomas, la préparation psychologique du sportif, Paris, 1978, p.79 .

² Edgar Thill et Philippe Fleurance, guide pratique de la préparation psychologique des sportifs, Vigot, Paris, 1998. p. 33.

³ Missoum.G, Guide du training Mental, Paris ,1999. p. 70.

⁴ Edgar Thill et Philippe Fleurance, guide pratique de la préparation psychologique du sportif, édit Vigot, Paris, 1998, p. 122.

الباب الأول: الجانب النظري

.....



الفصل الأول :

رياضة الكرتيه دو

⋮

.

.

: -1

: ❖

: Õ Õ Õ Õ Õ Õ Õ Õ

. Õ Õ Õ " Õ " " Õ " 手 Õ : 空
" " " " 手

" 1 "

: ❖

Õ ä
Õ Õ

: -2

¹ د. أحمد محمود محمد إبراهيم: مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية و التدريبية لرياضة الكراتي، 1995، ص14.

1959

()

(Self-Défense)

(

"Murakami

"

"

1964

Shotokan)

(Lucien Vernit)

" Jim Alcheikh

"

1961

"

Karaté

Judo

Aikido

1963

"

"

"

"

()

1964

1969

1967

" Kasé Taiji

(

)

"

"

： 1969

.....
1969

1980 1970

1975

" "

1976

" "

" "

1982

1984 04 ()

1983

"

"

FAKT

FAKT

.(TAIKWENDO)

.

:

■ :

■ :

■ :

■ :

■ :

■ :

■ :

■ :

■ :

■ :

■ :

■ :

■ :

■ :

■ :

■ :

■ :

■ :

■ :

■ :

■ :

:

-4

:

:

:

1

¹ د. أحمد محمود محمد إبراهيم: نفس المرجع السابق، ص 43.

:
:1

:(TSUKI-WAZA) 

: (DASHI-WAZA) 

: (GIRI-WAZA) 

: (UKI-WAZA) 

: - -6

: 1-6

.() : 

: 

: 

: 

.(10*10)

¹ Adoul amara,karate-do,la voia de la min vide,ed dahleb,1988,P 23.

: 2-6

: :

”: ()

1”

” ” ”

2

: -7

:

:**Shotokhan** 1-7

” Gicin Finakoshi ”

”

”

:**Shitoryou** 2-7

”Itosu ” ” ”

” Higaonna Shoinyu

” ”

¹ Roland Harbertz, karate-do, technique de base assauts compétition, ED amphora, paris, 1976.p75.

² رجب العجبي، فن الكراتي: دار الشام، 1998، ص 14

			:Gojoryou	3-7
"	"	"Chojin Miagi	"	
"	"		"	"
			:Wadoryou	4-7
"	"	"	"	
1				
			2 :	-8
			:	1-8
			:	2-8
			:	1-2-8
			:	2-2-8
			:	3-2-8

¹ Roland harbertz, karate-do, technique de base assauts compétition, ED amphore, paris, 1976.p86.

² R.Thomas : <réussite sportive>.Paris.Pub 1978.P 121.

: 4-2-8

" "

: 5-2-8

: 3-8

1

:²

()

✓

✓

✓

✓

✓

¹ J-Weinck.< manuel d'entérinement> édition Vigot,1997,P435.

² Roland harbertzer,karate do, technique de base-assauts-competition,ED amphora s.a,Paris,1992.

:

"

"

:

.

✓

.

✓

.

✓

.....

.

"

"

1"

()

.

¹ د. أحمد محمود محمد إبراهيم: مرجع سبق ذكره، ص 43.

: -10

:
() : 1-10
)

: (: 2-10



.

: 3-10

¹ د. أحمد محمود إبراهيم: مرجع سبق ذكره، 1995، ص 95.

-11

:

:

1-11 : () :

:

:

■

- -

:

.

:

■

.....

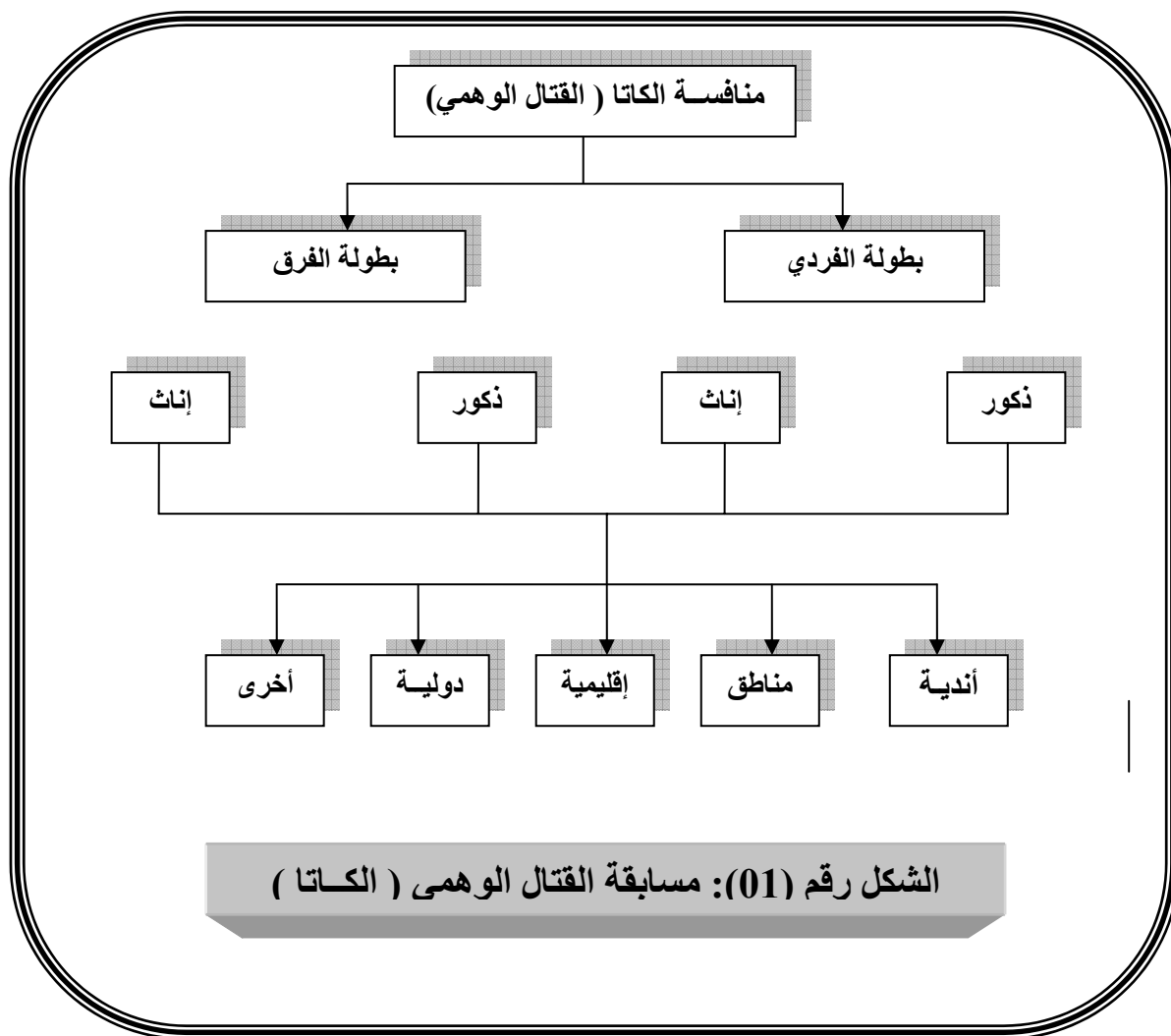
.

1 .

- -

:

¹ د. أحمد محمود إبراهيم: مرجع سبق ذكره، ص 120



2-11 : () :

"80,75,70,65,60"

(07)

" 80

" 60 60,53"

()

:



:

: -

02 ✓

03 ✓

1

2:

-12

30		
" "	-	
" "		

¹ رجب العجبي، مرجع سبق ذكره، 1998، ص 54.

² Roland harbertz, karate-do, technique de base assauts compétition, ED amphore, paris, 1976.p129

		() ()
		()
		()
		()
		-

جدول رقم (01): يوضح بعض المصطلحات العامة أثناء المباريات

:

-13

:

: (1

Gohon Kumite

Sambon Kumite

Ippon Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite : (2

: (3

Jiyu-Kumite .1

Shiai .2

:

-14

:1948

:1957

:1964

:1965

" "

1969

:1976

:1966

:1984

:1977

:1977

:

-

.

.

()

.

الفصل الثاني :

المهارات الحركية الرياضية

:

.

.

.

"

" (1) "

(2)"

(3)"

" (1997)

"

(4)"



-
- 1 (2000 ,) : (1)
 - 17 (1989). (2)
 - 68 (1997 ,) :1 (3)
 - (1996 ,) :1 (4)
- 130
- .,213 , 1976 5

/			
/	- . - .	- . - .	/1
/	- . - .	- . - .	/2
/	- .	- .	/3
/	- .	- .	/4
/ - * -	- . - .	- . - .	/5

: -3

"

" (1) "

(2) "

Schmidt (1996)

: (3)

(1)

(2)

(3)

(4) "

"

(5) "

: -4

6

		132	(1996) .	(3)
119	(1980) :1	,() .	(4)
		132	, .	(5)
		119	, .	(6)
169	, (1983	,) : 1 .	.	(7)
		.208	(2002) .	6

:

-5

✓

.

✓

.

✓

.

✓

:

■

.

■

.

■

)

■

.(

✓

.

"1

"

.

: -6

: ✓

1

"

Guthrie²

Dwinting

"

: 1-6

³ Kerr

: (1)

: (2)

Timing ✓

.Sequencing ✓

: (3)

777: 1987 : 1

2

20: 1987

.25 : 3

: **2-6**

:1

: (1

: (2

: (3

: **-7**

2

: **1-7**

:

: **1-1-7**

: **2-1-7**

.....

.14 2002 : 1

.198: 1975 : 2

" 1"

»

(2)"

(3)"

(4) "

Magill

(5)"

SINGER ()

$$\text{Skill} = \text{Speed} * \text{Accuracy} * \text{Form} * \text{Adaptability}$$

(7)"

.162 .1989

(1)

180

(1998) .

(2)

180

(1998) .

(3)

(1987

) :2

(4)

150

24

(2000) .

(5)

⁶- Robert, N. Singer, Motor Learning and Human Performance, Macmillan Company, London, 1980.p213

Feedbaak

keer

Cybernetique

:

2-8

: -9

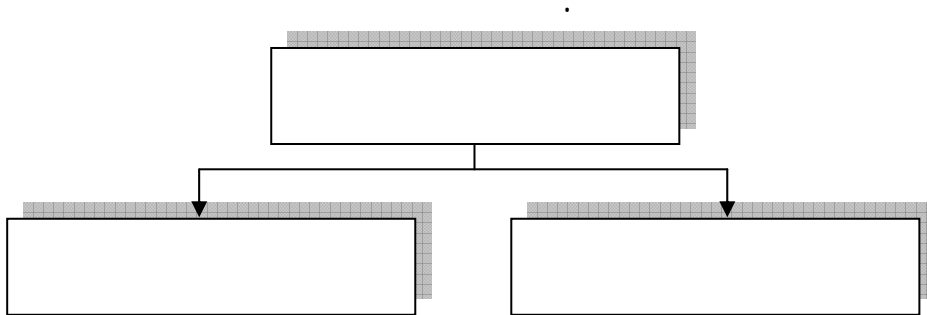
"

.¹

: -10

.²

()



: (02)

.207 (2002) . : .¹
 .208 (2002) . : .²

:

-11

.

:

-12

:¹

:1957 Poulton

1-12

1977 Knapp

:

:

1-1-12

.

:

:

2-1-12

Externe Et Interne

.

:1982 Singer

2-12

:

:

\

.

:

:

.

:

.

:1982 Sta lings

3-12

:

1982

:

1-3-12

.

:

:

2-3-12

.

:

:

3-3-12

:

.

:1

.
.

100

"

"

"

"

()

()

()

()

:

1

.103

:

1

:

-14

✓

✓

✓

✓

✓

:

-15

1

:

.

.

الفصل الثالث :

مهارة الهجوم المعاكس

•

•

: -1

Ö

(Béhaviorisme)

(Gestalt théorie)

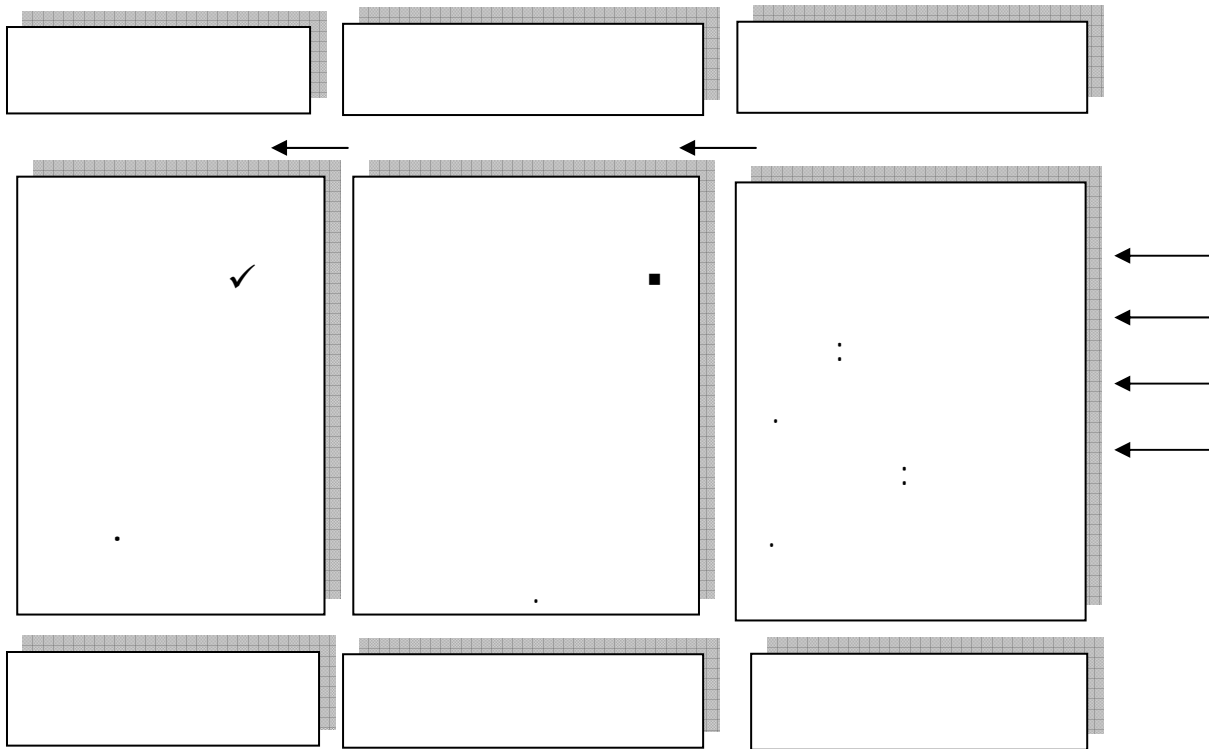
(Cognitives)

1

2

:

¹ SCHMIDT, R.A.Apprentissage moteur et performance éditions VIGOT Paris 1993 pp : 18

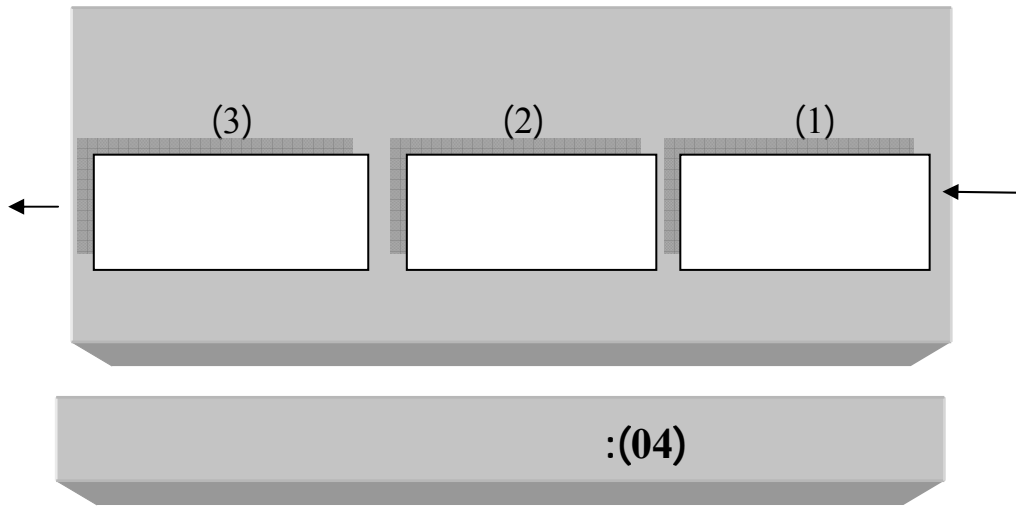


.1 : (03)

(Cybernétique)

(Théorie de l'information)

:



:

.
))

.1((

))

.2((

()
))

. 3((
))

.4((

)) (stalling)

. 5((

.

(. 152	(1975)	1
)	1			2
. 138	(1999)	9	3
			–	4
			(1996)	
			11	1999
				5
	. 11	1999		

1 :

. 1

. 2

. 3

. 4

.

:

1-2

:

:

1-1-2

)

.²((

:

2-1-2

. 139 – 138

1

2

¹(())

)

)

²((

. ³((

)

)

⁴((

(

)

. ⁵(

(1969)

. ⁶

.250 (2001) :
(1988) 1

1

2

. 75

75 (1987) 2 1

3

. 304 (1988) 1

4

. 61 2002

5

188 (1969) :

6

: **3-1-2**

.¹(())
))

.²(())

.³((

(1982)

.⁴

.⁵ : **-3**

. 1

. 2

. 3

. 4

1

.32 1987

. 64 (1987)

2

3

. 23 2000

. 237

4

. 81 (1987) :

5

. () . 5

. . 6

. . 7

. .

:¹ -4

:

. *

*

.

*

.
.

*

:

. () -

. () -

: 1-4

:

(1

(2

(3

: 1-1-4

()

()

: 2-1-4

:

:

✓

:

✓

:

✓

: 3-1-4

,

.

:

2-4

,

.

,

,

,

.

.

,

.

.

:

.

-

-

- \tilde{O}

-

()

- \tilde{O}

.

:() -5

: ()
: 1-5

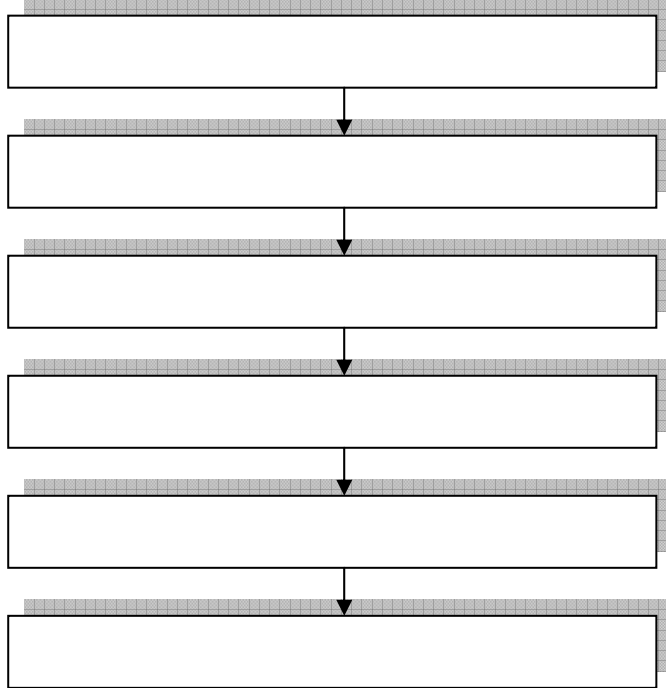
()

: 2-5

()

1

: -6



:(05)

:1 -7

: 1-7

"

"

.

: 2-7

"

"

: 3-7

"

"

: 4-7

"

"

:

: 5-7

"

"

:

6-7

"

:

.

.

.

:1

7-7

"

.

:

.

.

.

.

:

8-7

":

"

.

:()

-8

)) (2004)

.1

.2

. 13

1

2

.43 1987

:

.

.

الفصل الرابع :

التدريب العقلي

:

: -1

)

:¹

: (Roshall) ❖

: Morgan) ❖

:(Singer) ❖

:(HArre) ❖

: (Vedelli) ❖

:(Unesthal) ❖

¹ Hervé le Duff, entrainement mental du sportif, édit, Surphare, Paris, 2002.p.152

1972

Volkmar

1977

Beck

1975

Fuhrer

1 .

2 :

-2

Õ Õ

Õ

Õ Õ

Õ Õ Õ Õ Õ

Õ Õ Õ Õ

Õ

Õ Õ

3

¹ محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، مصدر سبق ذكره، ص 20.
² Robert , S et Al, psychologie du sport et de l'activité physique, édit Vigot, Paris, 1997, p.236.

:

-3

Õ

¹ Õ Õ

Õ Õ

² :

✓

✓

✓

✓

✓

Õ Õ Õ

Õ Õ

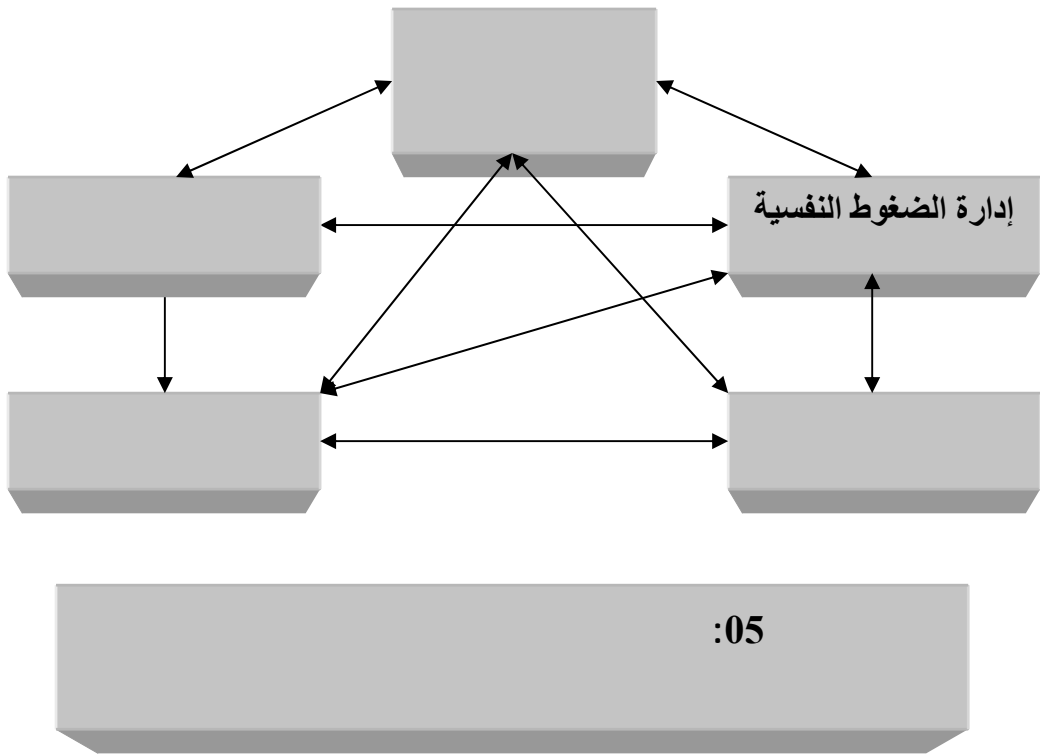
37 1999

.37 . 1999

Õ

1

2



-4 :



1.

-5

:

ō ō ō

ō

ō

2.

:

:

:

Symbolic Learning Theory:

1-5

ō ō

()

ō ō ō ō

Blue Print

Symbol

:

(1

(2

(3

(4

(5

¹ WEINECK (JÜRGEN), op.cit, p 467

² محمد العبي شمعون، د ماجدة محمد إسماعيل: اللاعب و التدريب العقلي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001، ص85

Psychoneuro Muscular Theory :

2-5

ō

ō ō ō

1.

.Electromyograph (EMG)

:() 3-5
Bio-informational Theory (Response Set)

()

¹ د. محمد العبي شمعون، د ماجدة محمد إسماعيل: مرجع سابق 2001، ص 87.

4-5

:()

Attentional-Arousal Set Theory (Mental Set)

1

-6

.2

1-6

-
-
-
-
-
-

2-6

-
-
-

¹ Williams, J. M. Applied Sport Psychology Personal Growth To Peak Performance. Mayfield Publishing Co., London. (1993).p152.
² د. شمعون محمد العربي ، د. الجمال عبد النبي ، مرجع سابق، 1996، ص19.

:

3-6

■

■

:

4-6

■

■

■

■

■

:

-7

Taylor

○

○

○

○

○

.¹

○

.. ..

sportif, ¹ Cité par : THILL (EDGAR) et FLEURENCE (PHILIPPE), guide pratique de la psychologie du Vigot, Paris, 1998, p 7.

Taylor

.1

-
-
-
-

.2

: 1-7

: 2-7

Perry

: 3-7

(1967) Schram

(1930) Jakobson

¹ Cité par : THILL (EDGAR) et FLEURENCE (PHILIPPE), Idem, 1998, p 8.

: 4-7

Õ

Õ

Õ

: 5-7

Fuigita

: 6-7

(1967) **Luebke**

(1960) **Start**

: 7-7

: 8-7

(1968) Doyle (1962)Whitely

: 9-7

: -8

Weinberg

:

: Weinberg 1-8

(1995) Weinberg et Gould

"

:

1"

(1986)Williams

: 1-1-8

: 2-1-8

¹ د. علاوي محمد حسن ، مرجع سابق، 2002، ص 206.

: 3-1-8

: 2-8

.1

: à 1-2-8

: 2-2-8

: 3-2-8

: -9

.2

: 1-9

. Õ ✓

. Õ ✓

✓

20 1996

1

.21 1996

2

Õ ✓
✓
✓
✓

: 2-9

:

· Õ Õ -
· Õ Õ -
· -
· -
· -
· -

: -10

:¹

: 1-10

Õ Õ Õ

Õ Õ

: 2-10

: 3-10

Barago

: 4-10

: 5-10

: 6-10

:

7-10

Õ

Õ

Õ

Õ

:

-11

:¹

1-11

)

,

() (

.²

Õ

Õ

Õ

.³

:

1

.29 2007 ' 2

.221 2002

3

1988

:

.114

:Training Autogène de SHULTZ

1-1-11

Õ

Õ

Õ Õ **SHULTZ**

1971

1932

ODESSKY

Õ

"

:

¹

:

-

-

:

La relaxation progressive de

2-1-11

:Jacobson

1930

Jacobson

-

Õ

Õ

¹ OSTRANDER (SHEILA) ET SCHROEDER (LYNN), op.cit, P 178

1

:

-

-

2

:

Les techniques de meditation:

2-11

:Le yoga

1-2-11

(NIRVANA)

3

1

.44 2002

² DURAND DE BOUSINGEN .R, La relaxation, Revue « que sais-je ? » N° 929, (traduit par le chercheur, PUF, Paris 1961 P 29.

³ THOMAS (RAYMOND), op.cit, 1994 P 78

2-2-11 الزان:

SU SANSKRIT DHYANA

ä

Zen

Tch'an

:

.()

3-2-11 التنويم المغناطيسي لـ إيركسون :L'hypnose Ericksonienne

Erickson

:

:

Õ

Õ

Õ



1

:



¹ WEINECK (JÜRGEN), op.cit, 2001, p 471

»

.¹»

.Sophrologie

Sophrologie

A.Caycedo

:

:« **Sos** »

: « **Phren** »

:« **Logos** »

:

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

².

:Programmation Neuro Linguistique

5-2-11

Richard

Jhon gtinder

(linguiste)

Bandler

(informaticien)

Õ

Õ

Erickson

Õ

Õ

¹ OSTRANDER (SHEILA) ET SCHROEDER (LYNN), op.cit, P 161

² PATRICK- CHENEE (ANDRE) et autre, Sophrologie Tom 2, 2é édition, Ellébore, Paris 2002, P 429.

Õ

.¹

Õ

:

-
-
-

:

3-11

:Cognitivo-Comportementale

1-3-11

:

: Dissociation -Association



:La Dissociation



(1977) **Morgan et pollok**

.²

Õ

Õ

:L'association



¹ THOMAS (RAYMOND), op.cit, Paris, 1994 P 103

² THOMAS (RAYMOND), op.cit, Paris, 1994, P 91

(L'association – Dissociation) - Õ
(Une mélodie)

.()
:Gestion des buts

1.
Õ
:Inoculation du stress
() ()

Õ
:
:

¹ THOMAS (RAYMOND), Idem, Paris, 1994, P 87

:

:

:

-

-

1

:Ö

:

✓

✓

✓

✓

✓

Ö

Ö

Ö

Ö

Ö

✓

2

Ö Ö

1

.83 2003

² THILL (EDGAR) et FLEURENCE (PHILIPPE), op.cit, 1998, p06.

.12

:

.1



¹ د. محمد العبي شمعون، د ماجدة محمد إسماعيل: مرجع سابق، ص: 89.

:

õ õ

1:

õ õ ..		01
õ		02
õ õ õ		03
		04
.		05
õ õ õ		06

:(03)

:

.

.

.

.

.

الفصل الخامس :

التصور العقلي

:

1968 Grenoble

o

o

.

.

: -1

: 1-1

"

(1) "

"

(2) "

"

" (3) "

...

(4)"

(5) "

(2000) :1

(1)

117

(2)

21 2002

50 (1996) :1

(3)

218

(1996) . (4)

316

(2000) . (5)

"

1"

"

2"

"

(2000)

(3)"

"

4"

5 :

Richardson

"

.
:

"- 1

-2

47	(1982) :	.	(1)
		219	(1996) .	(2)
47	(1982) :	.	(3)
		47	(1982) .	(4)
		221	.	(5)

...

."

) "

.(

(4) (3) (2) (1):

2-1



	222		(1)
	122-120	(2000) .	(2)
54-53	(1996) .		(3)
	318	(2000)	(4)



(3) (2) (1) :

3-1

:

:

1-3-1

:

2-3-1

...

:

3-3-1

130-127

(2000) .

(1)

327-325

(2000) .

(2)

226-225

(1996) .

(3)

: **4-3-1**

: **5-3-1**

(100)

✓

✓

✓

✓

: **6-3-1**

: **7-3-1**

: **8-3-1**

: **9-3-1**

: **10-3-1**

.

:

o

■

o

■

o

■

o

■

o

■

: **11-3-1**

.

: 4-1

:

: 1-4-1

"

(1) "

"

.

...

(2) "

:

2-4-1

"

,

.

(3) "

"

318-317

(2000) .

(1)

227

.

(2)

119 ,

(2000).

(3)

(1)

"

:

(2)

(4) (3) :

5-1

:

:

1-5-1

52

318	,	(2000).	(1)
	(1996).		(1)
222		(1996).	(2)
127-124		(2000) .	(3)

: **2-5-1**

: **3-5-1**

)
, (...

: **4-5-1**

: **5-5-1**

(1) : **6-1**

: **1-6-1**

.(- -)

: **2-6-1**

: **3-6-1**
(1977) Lang peter

:
Stimulus proposition. ✓
Response proposition ✓

: **4-6-1**
(1948) Ahsen

:
. Emage -1
.Somatic Response -2
.Meaning -3

()

,

.

:

7-1

: 1-7-1

(Hall et Pangrar)

(18)

.¹

: 2-7-1

(Isaac, Marks and

"

Russel)

.²

(24)

.³: 3-7-1

"

Martens "

:

✓

✓

✓

✓

.340 . 1999 1

.342 .

2

1

2

3

.271 . 1988

1 : 4-7-1

" " (39) 12)

: 5-7-1

12 (Marks)

: 8-1

'
.
"
...

(2) "

" Martenz (3)"

'
"
...

(4)"

(5)"

.202 . 1987

218 (1996) . (1)

51 (1996) . (2)

(3)Martenz.Q.using: Mental Imagery to Enhance Intrinsicmotathion .Joumal of sport and Exercise psychology. No, 17,1987,pp,54,69

224 (1996) . (1)

"

" Õ . (1)"

. (2)"

"

. (3)"

317	(2000).	(2)
181	(1998) .	(3)
.231	(1996) .	(4)

:

.

). - -

1 (.
.

.

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

...



...



الفصل الأول :

منهجية البحث

: .1
ō ō ō
ō ō ō ō ō
ō ō
ō
ō ō ō

ō (ō) .¹

: .2

.²

:

: ❖

.³

)

.(

³ Sarlez , dictionary of educational and psychological terms, the seventh of April university, publication, j.a.L, 1997, p70

: ❖

·
.()

: .3

...

.¹

(12)

Õ Õ Õ Õ Õ

Õ Õ 12 Õ Õ Õ
Õ Õ Õ Õ Õ Õ

:
: (1

() 06

: (2

() 06

: 1.3

:

✓

✓

10

✓

12

✓

:

2.3

:

06

✓

✓

26 25

✓

✓

: .4

: 1 .4

2006

2007

.

06 ■

28

20

■

.2008

2008 01

06 ■

2008 12

25 ■

.2008 2,3,4

: 2 .4

01

.2008/2007

: .5

:

: 1.5

Õ

:

.(1993) : *

Õ Õ

(1993) : *

.(⁽¹⁾ (2000))

(4)

. (5)

:

:
:
:
:

:

: -1

.() .

: -2

.() .

: -3

. () .

: -4

. () .

: (5)

5 4 3 2 1 () -1

5 4 3 2 1 () -2

5 4 3 2 1 () -3

5 4 3 2 1 () -4

5 4 3 2 1 () -5

:

..... = (1) :

..... = (2) :

..... = (3) :

..... = (4) :

. (20) (4) :

: **2.5**

.

. 3 3

: 3.5

.()

: 4.5

: ❖
"

(1)"

: ❖
"

(2)"

(3) "

"

4

" "

(05)

(0,78)

" "

.(0,88)

):

(1)

211 (1999

254

(2000).

(1)

37 (1980

):

(2)

.324 2004

2

“ 1

:

5.5

”

:

✓

✓

✓

✓

(

)

(

)

2008

✓

✓

✓

.6

✓

✓

✓

()¹.

2

¹ TARGET (CHRISTIAN), manuel de préparation mental, éd Vigot, Paris, 2004, p 4

:
 . (8) ✓
 . (3) ✓
 . (12) ✓

: .7
)
 (

:
 1: 1.7

¹ Hervé le Deuff, entrainement mental du sportif, op. cit., p. 41

(
2007 24)

: 2.7

.()

)

.(: 3.7

:

✓

✓

✓

: 4.7

3

: 5.7

: 6.7

: .8

: (SPSS14)

(1

T : T (2

T

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\left(\frac{\sum x_1^2}{n_1} + \frac{\sum x_2^2}{n_2} - \frac{(\sum x_1)^2}{n_1} - \frac{(\sum x_2)^2}{n_2} \right) \left(\frac{1}{n(n-1)} \right)}}$$

: n_2

: n_1

: x_2

: x_1

: \bar{x}_2

: \bar{x}_1

: (3

الفصل الثاني:

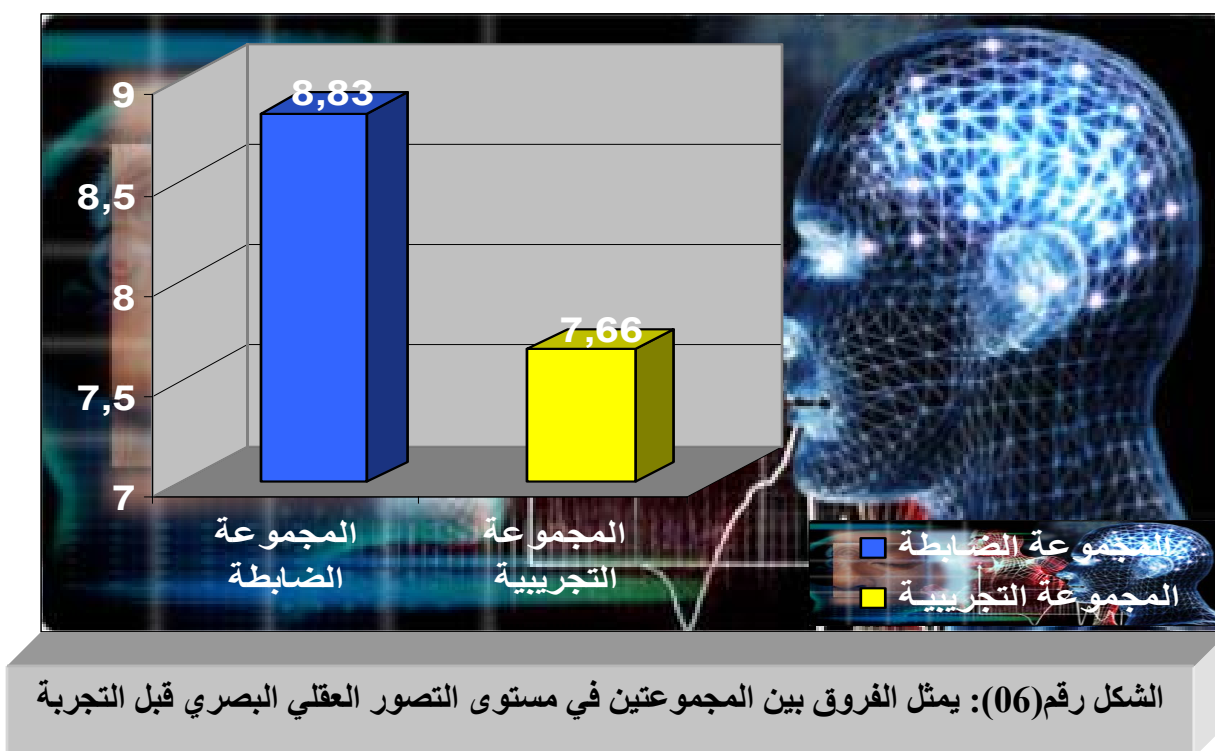
عرض و مناقشة النتائج

**1. عرض نتائج المقارنات
بين المجموعتين
الخاصة بالتصور العقلي:**

:

		()	()			
10	0.05	1.812	2.445	1.32	8.83	
				0.51	7.66	

:(04)



(04)

.(06)

2.445

(10)

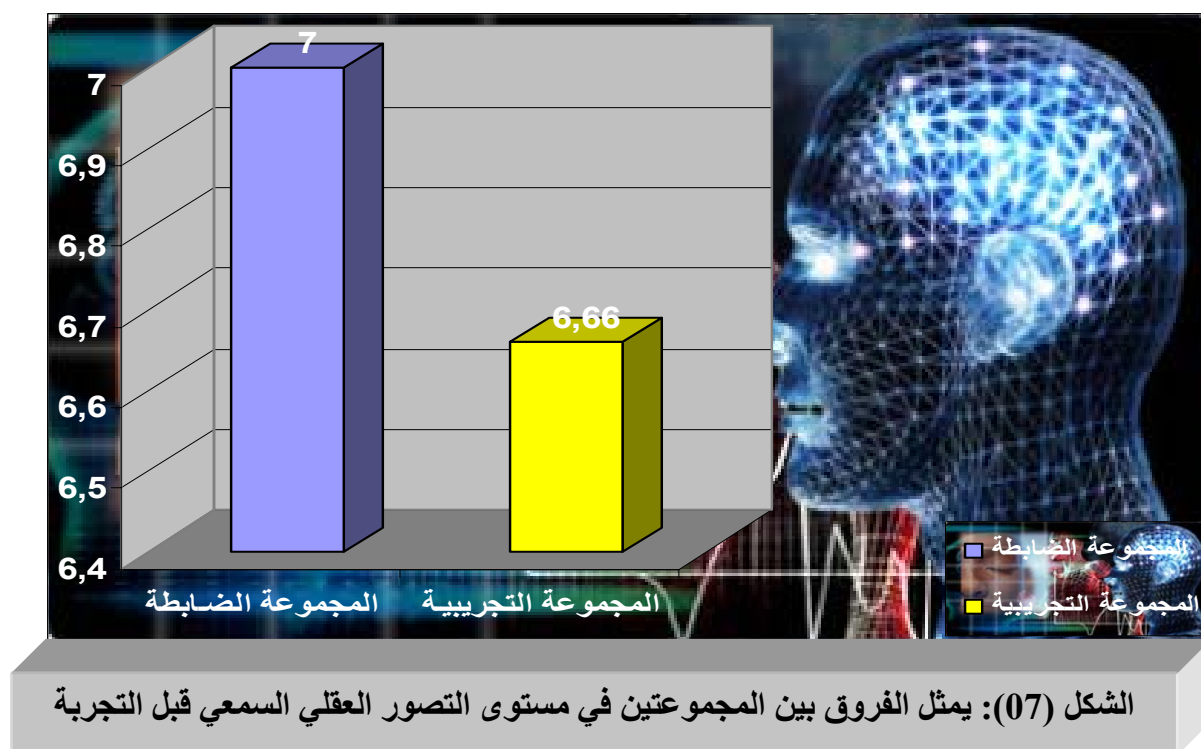
0.05

.(1.812)

:

		()	()			
10	0.05	1.812	0.395	1.26	7	
				1.50	6.66	

:(05)



(05)

0.395

(10)

0.05

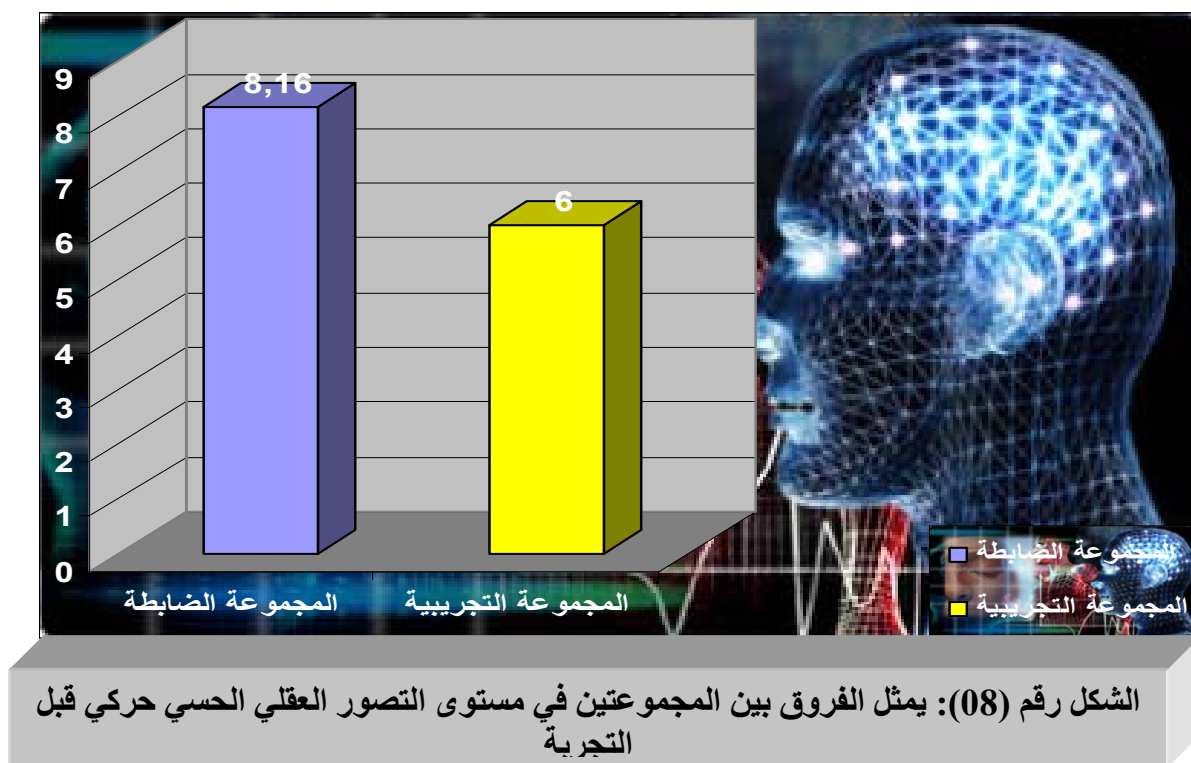
.(1.812)

(07)

:

		()	()			
10	0.05	1.812	3.606	0.75	8.16	
				1.55	6	

:(06)



(06)

.(08)

3.606

(10)

0.05

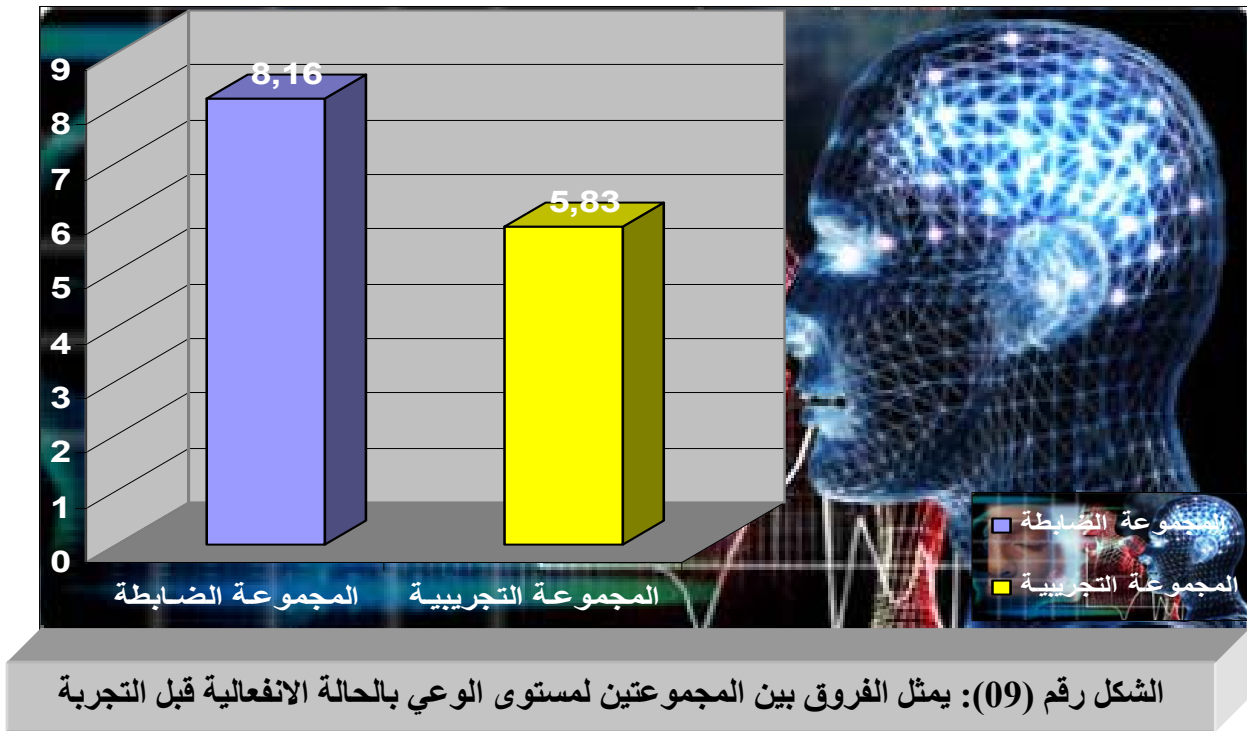
.(1.812)

		()	()			
10	0.05	1.812	1.964	0.75	8.16	
				1.16	5.83	

:

4-1

:(07)



(07)

.(09)

1.964

(10)

0.05

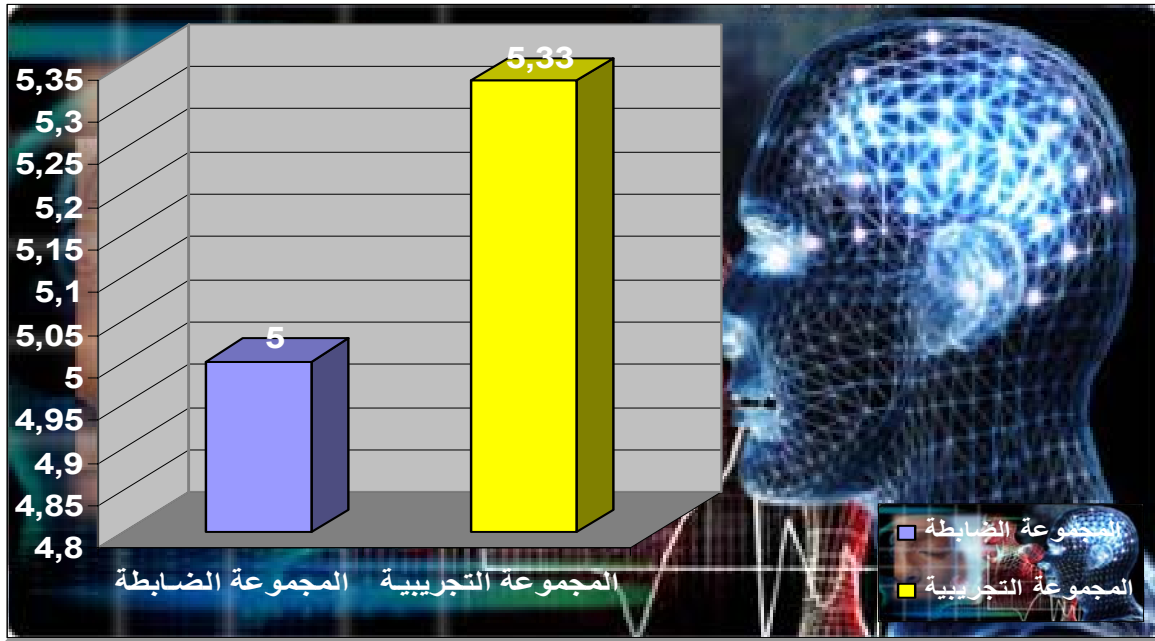
.(1.812)

		()	()			
10	0.05	1.812	0.974	0.90	5	
				1.21	5.33	

:

5-1

:(08)



الشكل رقم (10): يمثل الفروق بين المجموعتين في مستوى التحكم في الصورة قبل التجربة

(08)

0.974

(10)

0.05

.(1.812)

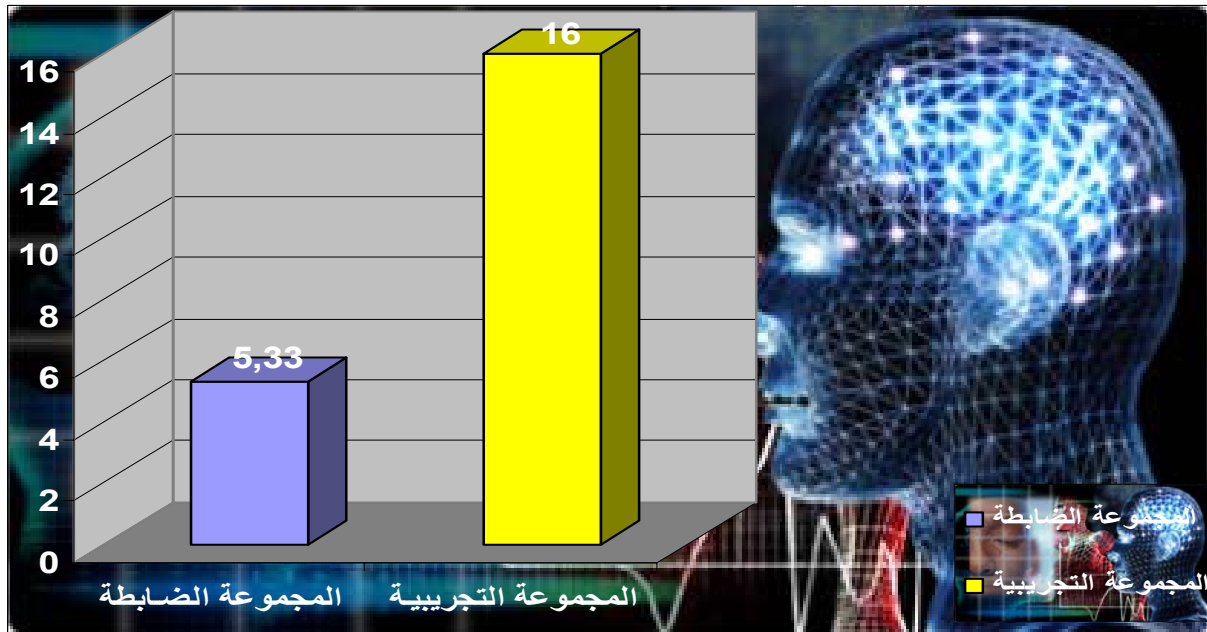
		()	()			
10	0.05	1.812	19.124	0.82	5.33	
				1.09	16	

(10)

:

6-1

:(09)



الشكل رقم (11): يمثل الفروق بين المجموعتين في مستوى التصور العقلي البصري بعد التجربة.

(09)

19.124

(10)

0.05

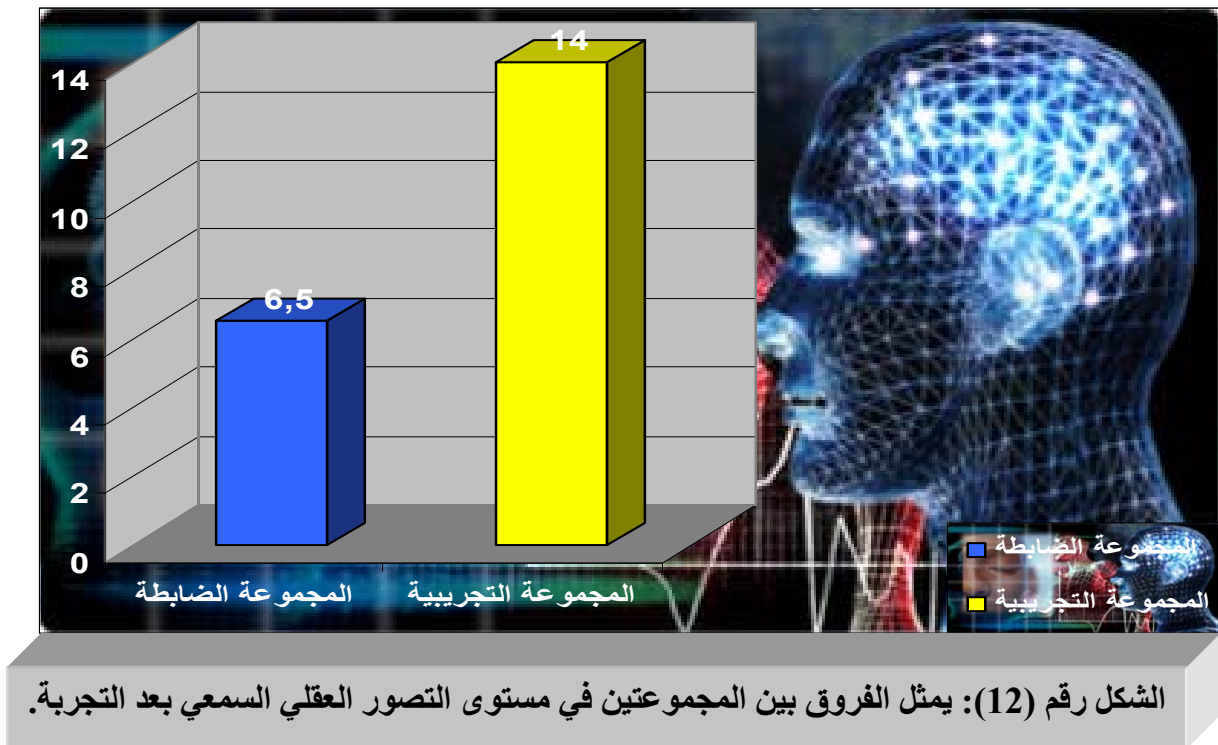
.(1.812)

(11)

		()	()			
10	0.05	1.812	9.820	1.37	6.5	
				1.78	14	

7-1

:(10)



(10)

9.820

(10)

0.05

(1.812).

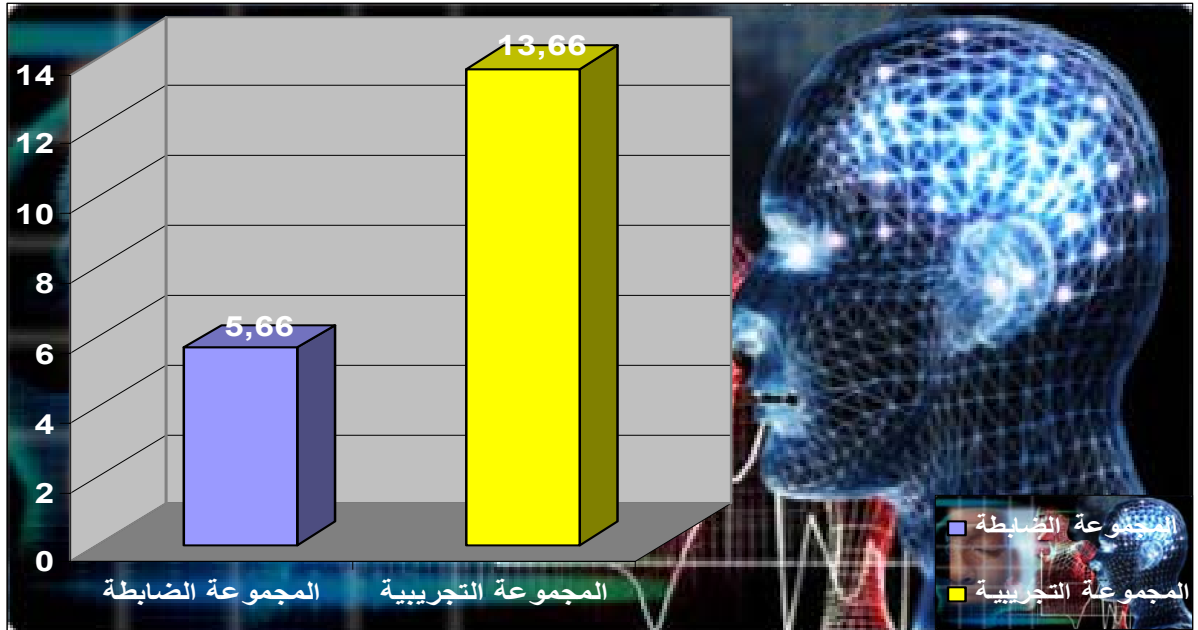
		()	()			
10	0.05	1.812	17.889	0.52	5.66	
				0.82	13.66	

(12)

:

8-1

:(11)



الشكل رقم (13): يمثل الفروق بين المجموعتين في مستوى التصور العقلي الحسي حركي بعد التجربة.

(11)

		()	()			
10	0.05	1.812	14.700	1.04	5.50	
				1.37	14.33	

17.889

(10)

0.05

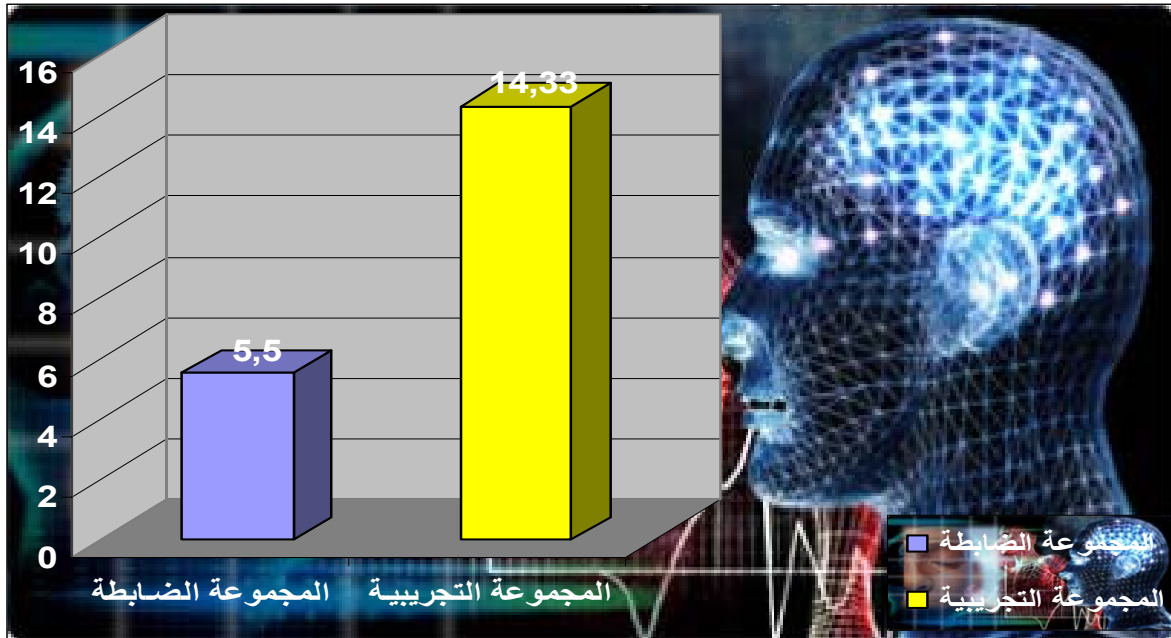
.(1.812)

(13)

:

9-1

:(12)



الشكل رقم (14): يمثل الفروق بين المجموعتين لمستوى الوعي الحالة الانفعالية بعد التجربة.

(12)

		()	()			
10	0.05	1.812	29.828	0.90	5	
				1.21	14.16	

14.700

(10)

0.05

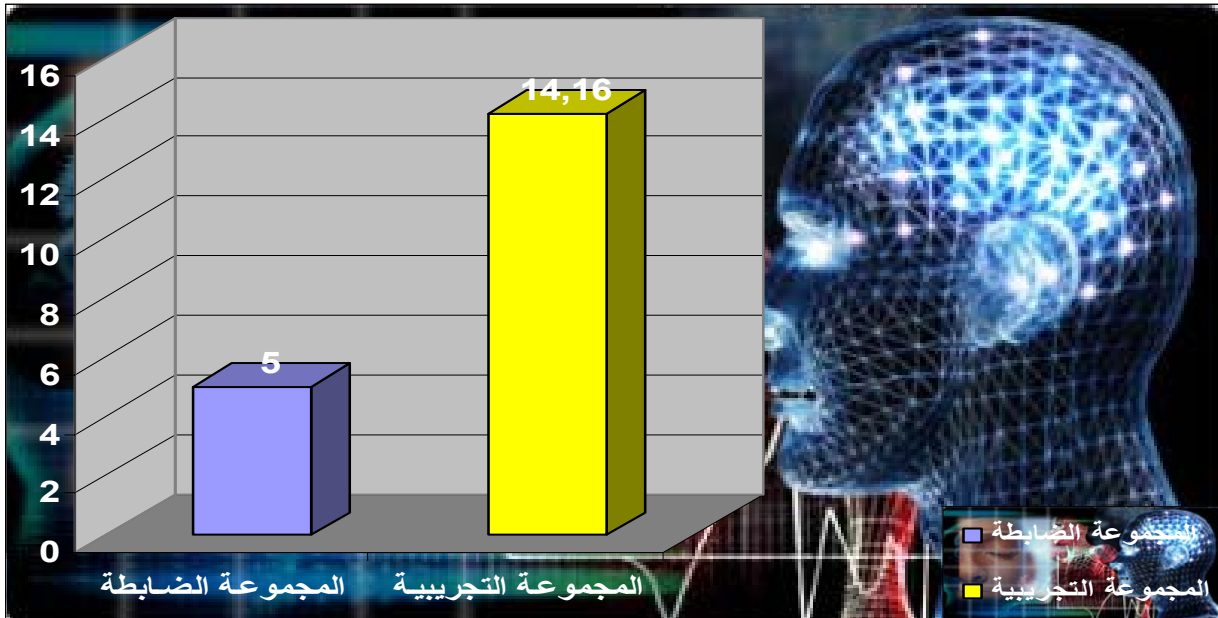
.(1.812)

(14)

:

10-1

:(13)



الشكل رقم (15): يمثل الفروق بين المجموعتين لمستوى التحكم في الصورة بعد التجربة.

(12)

29.828

(10)

0.05

(1.812)

(14)

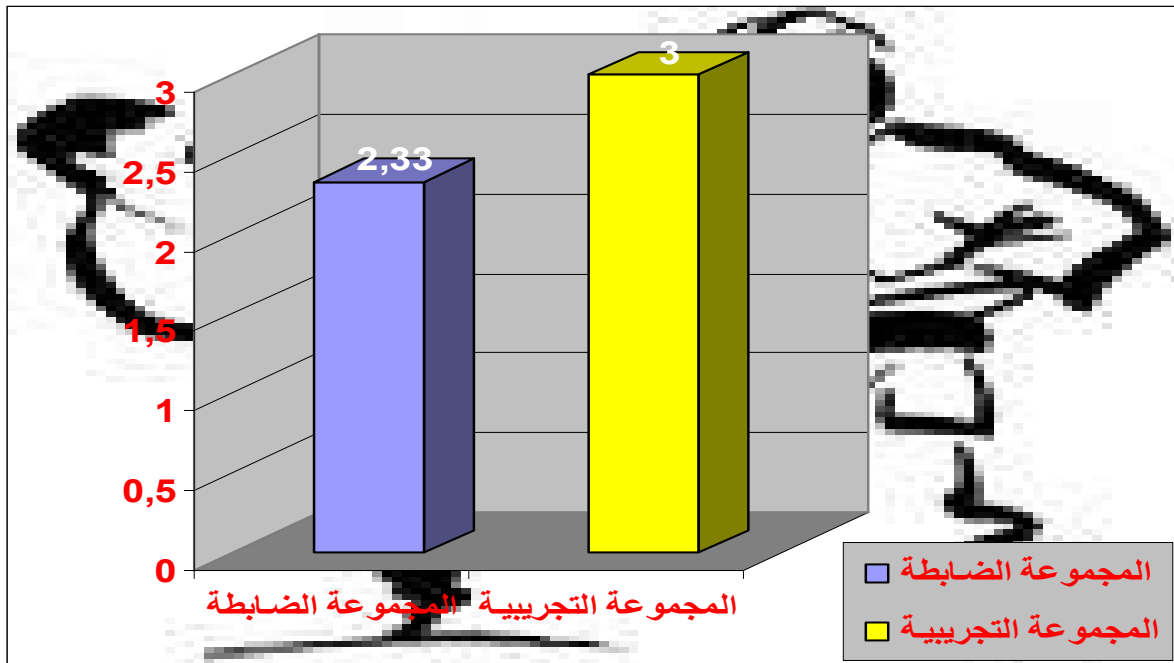
2. عرض نتائج المقارنات بين المجموعتين الخاصة بالهجوم المعاكس:

		()	()			
10	0.05	1.812	1.581	0.516	2.33	
				0.632	3	

:

1-2

:(14)



الشكل رقم (16): يمثل الفروق بين المجموعتين لمستوى الهجوم المعاكس قبل التجربة.

(14)

		()	()			
10	0.05	1.812	4.74	1.21	2.67	
				0.82	5.67	

1.581

(10)

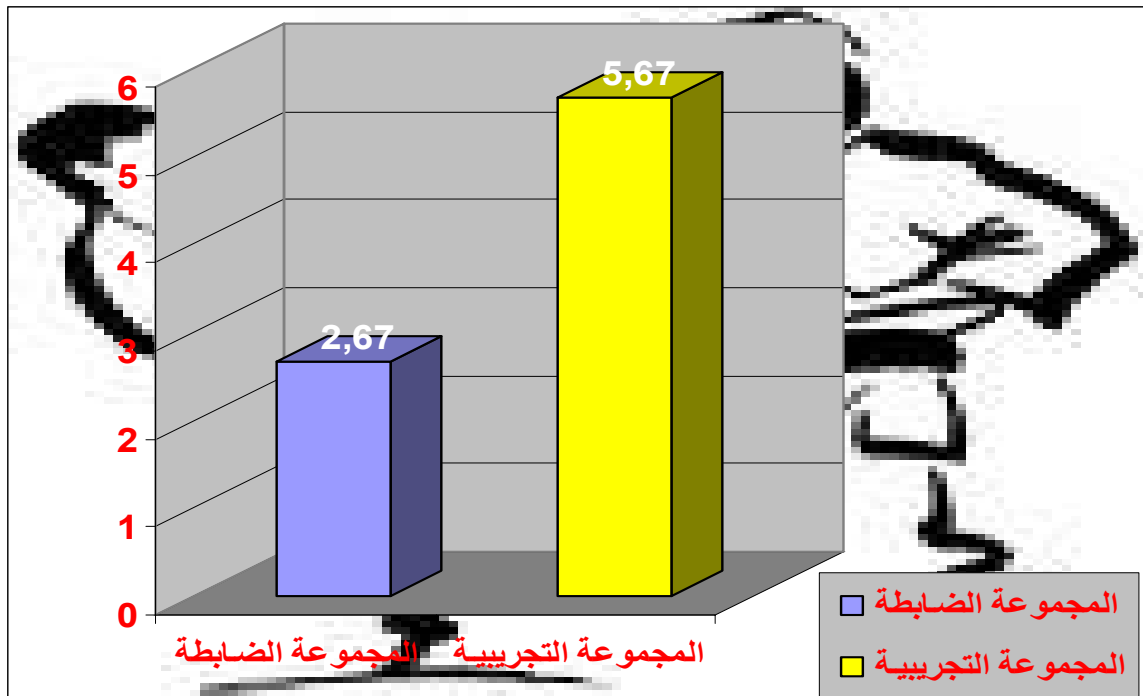
0.05

.(1.812)

(16)

2-2

:(15)



الشكل رقم (17): يمثل الفروق بين المجموعتين لمستوى الهجوم المعاكس بعد التجربة.

(15)

		()	()			
10	0.05	1.812	0.67	0.52	2.33	
				1.21	2.67	

4.74

(10)

0.05

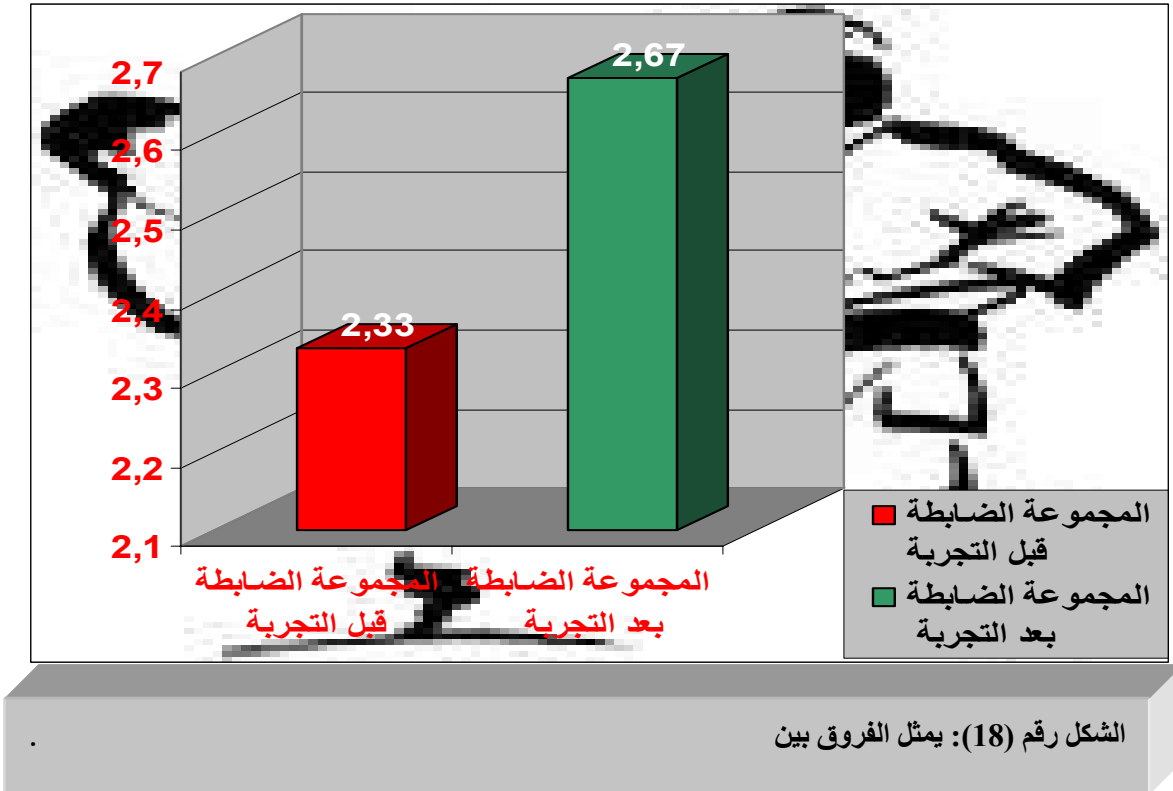
.(1.812)

(17)

:

-3

:(16)



(16)

		()	()			
10	0.05	1.812	5	0.63	3	
				0.82	5.67	

0.67

(10)

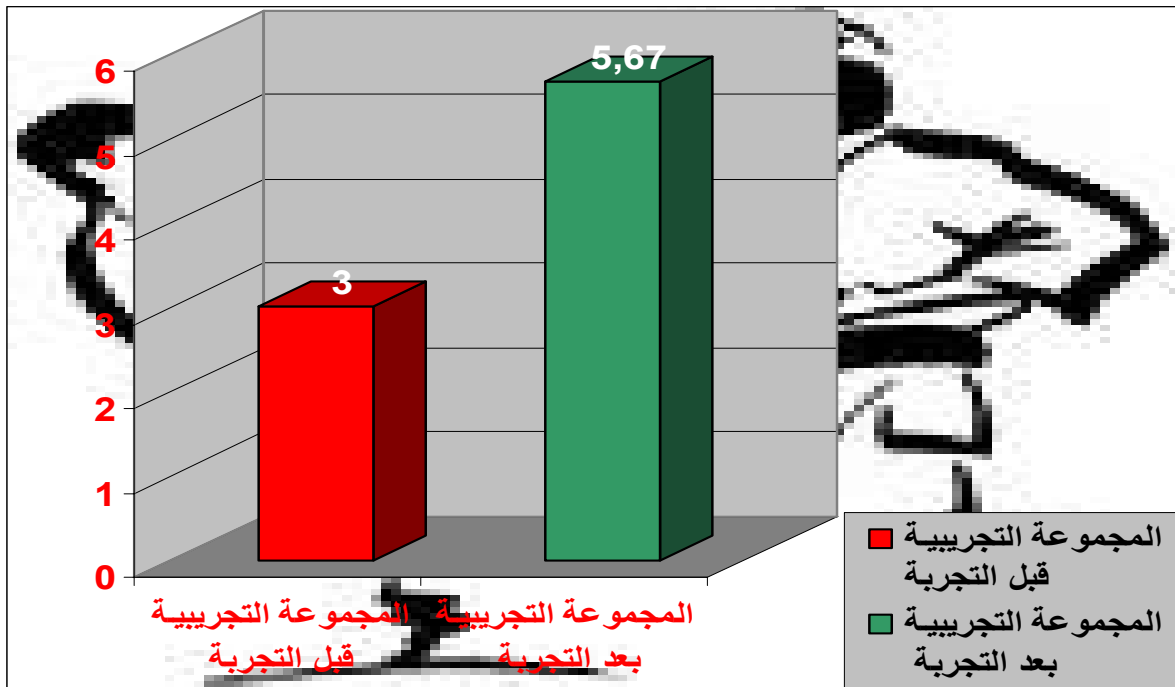
0.05

.(1.812)

(18)

-4

:(17)



الشكل رقم (19): يمثل الفروق بين

(17) 5 (10) 0.05
(19) .(1.812)

(8.7.6.5.4)

:

:

-5
1-5

(10.9.8.7.6)

(13.12.11.10.9)

.10

0.05

(15.14.13.12.11)

0.05

.10

"

"

"

"

"

:

"

"

"

"

1"

²(goelle minvielle,michel audiffren)

1

1

2004

.126

² Denis ,M: Mental practice and Imagery Ability canadion Journal of Applied sport science .Vol.2,p25

:

2-5

11

11

12

0.05

10

13

13

.10

0.05

"¹ (1985)Denis

"

1

1

.126 2004

⋮

⋮



.



.



.



.



.



.



.



.



.

الْحَمْدُ

الخاتمة:

()

Ö

الفرضيات المستقبلية

		:	
			-1
			.
			-2
		.()
õ			-3
		.	
			-4
õ	õ	õ	-5
õ	õ		
			-6

العراج

- (1) أبو العلا عبد الفتاح، حمد حسن علاوي، فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1988.
- (2) أحمد محمود محمد إبراهيم، مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية لرياضة الكراتي، 1995.
- (3) أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- (4) أسامة كامل راتب، التدريب في المهارات العقلية-تطبيقات في المجال الرياضي-، ط1، دار الفكر العربي، 1994.
- (5) أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- (6) أُلْمُنْجِد في اللغة العربية و الإعلام، دار المشرق، لبنان، 1987.
- (7) أُلْمُنْدَلَاوي ، قاسم ووجيه محجوب، مبادئ علم التدريب الرياضي ، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1982.
- (8) بحوش عمار، د. الدنبييات محمد ، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001.
- (9) التكريتي ، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد عبد. التطبيقات الإحصائية واستعمال الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ،الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.
- (10) جابر عبد الحميد، سيكولوجية التعلم ونظريات التعلم، دار النهضة العربية، ط3، القاهرة، 1976.
- (11) رجب العجبي، فن الكراتي، دار الشام، 1998.
- (12) عبد الستار إبراهيم، الاكتئاب واضطرابات العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1988.
- (13) عبد الله حسين اللامي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، جامعة القادسية، مطبعة اللطيف، 2002.
- (14) عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي - نظريات وتطبيق -، ط9، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1999.
- (15) عقيل الكاتب، الكرة الطائرة-التدريب والخطط الجماعية-، ج1، بغداد، مطبعة الجامعة، 1988.
- (16) عنايات محمد احمد، مناهج وطرق تدريس التربية، ط1، بيروت، المكتبة الأموية، 1983.
- (17) فؤاد السيد البهي، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980.
- (18) قاسم المندلأوي، ومحمود الشاطي، التدريب الرياضي والأرقام القياسية، بغداد، مطابع الجامعة، 1987.
- (19) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين . القياس في كرة اليد: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980).
- (20) كورت ماينل. ترجمة عبد علي نصيف، التعلم الحركي، ط1، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر 1980.
- (21) لؤي غانم الصميدعي، البايوميكانيك والرياضة، الموصل، مطابع الجامعة، 1987.
- (22) محمد العربي شمعون ، التدريب العقلي الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996.
- (23) محمد العربي شمعون ، الجمال عبد النبي، التدريب العقلي في التنس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 1996.

- (24) محمد العربي شمعون، علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1999.
- (25) محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل، اللاعب والتدريب العقلي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
- (26) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1982.
- (27) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1987.
- (28) محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1975.
- (29) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1988.
- (30) محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية، ج1، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي 1987.
- (31) محمد يوسف الشيخ، الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، نبع الفكر، مصر، 1975.
- (32) محمد يوسف الشيخ، ياسين صادق، فسيولوجيا الرياضة والتدريب، الإسكندرية، دار نبع الإسكندرية، 1969.
- (33) مروان عبد المجيد، الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001.
- (34) مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي التربوي، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، القاهرة، ط1، 2002.
- (35) مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- (36) مفتي إبراهيم حماد، المهارات الرياضية أسس التعلم والدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2002.
- (37) ممدوح عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- (38) نجاح مهدي شلش و أكرم محمد صبحي، التعلم الحركي، الموصل، دار الكتاب للطباعة و النشر، 1989.
- (39) وجيه محجوب، التحليل الحركي والفيزيائي والفسلجي للحركات الرياضية، بغداد، المكتبة الوطنية، 1990.
- (40) وجيه محجوب، التعلم الحركي وجدولة التدريب، بغداد، مكتب العادل للطباعة الفنية، 2000.
- (41) وجيه محجوب، علم التطور الحركي منذ الولادة وحتى الشيخوخة، ط2، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1987.
- (42) وجيه محجوب، نظريات التعلم والتطور الحركي، عمان، دار وائل للطباعة والنشر، 2002.
- (43) يحيى كاظم النقيب، معالجة المعلومات و أنظمة الذاكرة المشتركة في الأداء المهاري، الإتحاد العربي السعودي للطب الرياضي، المملكة العربية السعودية، 1989.

الرسائل والمحاضرات باللغة العربية

- 1) إكيوان مراد، تقنيات الاسترخاء و تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية و الرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر 2002.
- 2) انتصار عويد ، قياس وتقويم زمن التوقع والاستجابة الحركية للمهارات الدفاعية في كرة السلة استخدام تقنية الحاسوب وتحليل المباراة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000 .
- 3) جلال كمال ناصر، تأثير بعض التمرينات المقترحة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري في الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999 .
- 4) افروجن نبيل، تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي عبد الله زردة، 2007، ص 29.
- 5) جمعة محمد عوض (1996) اقتبسته فاتن محمد رشيد ، سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999.
- 6) رضوان بوخراز، التحضير الذهني للمهام الحركية فعالية التصور الذهني في الأداء و التحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي عبد الله، زردة، الجزائر، 2008.
- 7) شيماء أحمد كريم، تطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثره في مستوى الأداء، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1987.
- 8) ضياء جابر محمد، تأثير أساليب مختلفة في التدريب الذهني وتعليم عدد من مهارات كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2002.
- 9) علي سبهان صخي الكعبي، التوقع وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004.
- 10) محمد أحمد علي منصر، تسيير الاتحاديات الرياضية ومدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضي النخبة، رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية و الرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، 2003.

- 1) Adoul amara, karate-do, la voia de la min vide,ed dahleb,1988.
- 2) Bruno Jeau, Yoga et training autogène, Revue Critique N°159.
- 3) Durand de Bousingen .R, La relaxation, Revue « que sais-je ? » N° 929, PUF, Paris 1961.
- 4) Edgar Thill et Philipe Fleurance, guide pratique de la préparation psychologique des sportifs, Vigot, Paris,1998.
- 5) FAMOSE J. P, Cognition et performance, INSEP, Publications, Paris 1993.
- 6) Fernandez Luis, Sophrologie et complétion sportive, Vigot, Paris 1986.
- 7) J-Weinck, manuel d'entérinement, édition Vigot, 1997.
- 8) Martenz.Q.using , Mental Imagery to Enhance Intrinsicmothation Journal of sport and Exercise psychology, No 17, 1987.
- 9) Mayfield Publishing Co, London. (1993).
- 10) Missoum Guy, La PNL Appliquée, Vigot, Paris, 1996.
- 11) Missoum.G, Guide du training Mental, Paris ,1999
- 12)
- 13) Ostrander (Sheila) et schroeder (Lynn), op.cit, 1982 .
- 14) Patrick- Chénée, André et autre, Sophrologie Tom 2, 2éme édition, Ellébore, Paris 2002.
- 15) R.Thomas, réussite sportive, Paris, 1978.
- 16) Robert, N, Singer, Motor Learning and Human Performance, Macmillan Company, London, 1980.
- 17) Roland Harbertz, karate-do, technique de base assauts compétition, ed amphora, paris, 1976.
- 18) roland harbertzer, karate do, technique de base-assauts-competition,ed amphora s.a,paris,1992.
- 19) Sarlez , dictionary of educational and psychological terms, the seventh of April university, publication, j.a.L, 1997.
- 20) SCHMIDT, R.A, Apprentissage moteur et performance éditions, , Vigot, Paris, 1998.
- 21) Thill Edgar et fleurence Philippe, guide pratique de la psychologie du Sportif, éd, vigot, paris 1998.
- 22) Thomas raymonds,la préparation psychologique du sportif,(traduction Vigot, Paris 1993.
- 23) weineck Jürgen, manuel d'entraînement, 4éme éd, vigot, paris 2001.
- 24) Williams, J. M, Applied Sport Psychology Personal Growth To Peak.1998.

- 1) LALAOUI BELKACEME, la régulation psychologique de l'action motrice complexe application technico-tactique en football, thèse de doctorat en EPS, Université d'Alger, 1997.

الملاحق

(01)

:
:
:
:
:
:
:
æ Õ 1
...
Õ 2
Õ 3
Õ 4
Õ 5

5	4	3	2	1	1	1
5	4	3	2	1	1	2
5	4	3	2	1	1	3
5	4	3	2	1	1	4

5	4	3	2	1	1	5

Ö 1

Ö 2

Ö 3

Ö 4

Ö 5

5	4	3	2	1	1	1
5	4	3	2	1	1	2
5	4	3	2	1	1	3
5	4	3	2	1	1	4

5	4	3	2	1	1	5

:

Õ 1

Õ 2

Õ 3

5	4	3	2	1	1	1
5	4	3	2	1	1	2
5	4	3	2	1	1	3
5	4	3	2	1	1	4

5	4	3	2	1	1	5

:

Ö 1

Ö 2

Ö 3

Ö 4

5	4	3	2	1	1		1
5	4	3	2	1	1		2
5	4	3	2	1	1		3
5	4	3	2	1	1		4

5	4	3	2	1	1		5

:

:

(1)

:

(2)

:

(3)

:

(4)

:

(5)

:

:

:

20 -18

1

18 -15

2

14 -12

3

11-8

4

7 -4

5

PROGRAMME DE RELAXATION ET D'IMAGERIE.
Réalisé par TARGET (CHRISTIAN)

1- Programme de relaxation :

Thème	N°	Enoncé de l'exercice	Objectifs
A- Induction Au calme	1	Ascenseur	- Déconnexion avec le monde environnant
	2	Pesanteur	- Abaissement du tonus musculaire
	3	Détente-tension	- Idem par contraste contraction - relâchement
B- Respiration Cœur	4	Apaisement respiration	- déconnexion généralisée par la respiration
	5	Régulation cardiaque	- Idem par contrôle cardiaque
	6	Respiration abdominale	- Détente rapide
	7	Respiration massage	- Détente par contrôle viscéral
	8	Respiration expulsion	- Symbolique d'exécution de l'anxiété

2- Programme de relaxation et d'imagerie :

Thème	N°	Enoncé de l'exercice	Objectifs
C- Découvrir les qualités de l'image: image ressource calme (IRC)	9	Découvrir l'image ressource calme (IRC)	- Contrôle de l'image (stabilité, persistance). - Réactiver les expériences sensorielles passées.
	10	Image ressource calme et canal préférentiel	- vivacité de l'image (netteté, précision, clarté) - Découvrir sa modalité dominante
	11	Renforcer et consolider l'IRC: rôle central de l'émotion du plaisir	- Recherche des autres modalités de l'émotion et de leurs déclencheurs. - Expérience de superposition des canaux - Consolidation par répétition

3- programme d'imagerie :

Thème	N°	Enoncé de l'exercice	Objectifs
D- Les modalités de l'image	12	La modalité visuelle et ses sous- modalités	- Balayage des sous-modalités visuelles - Mise en évidence du pouvoir de manipulation de ses images
	13	Les autres modalités et leurs sous-modalités	- les modalités auditives et kinesthésiques - leur puissance émotionnelle

E- perspectives de l'image	14	La perspective externe: IMD La perspective interne : IMA	Apprendre et ressentir leurs spécificités et leur plasticité
F- Le switch contre la fatigue	15	Retarder ou différer l'apparition de la fatigue (ou de douleur)	Les 3 techniques de défocalisation et communication sensorielle du switch appliquées à la douleur physique.
G- les images de référence	16	Identifier l'image de référence et ses émotions	Rechercher et identifier ses meilleurs moments avec l'émotion qui la caractérise
	17	Ancrer et stocker l'image de référence et ses émotions	Coder, ancrer, répéter, mémoriser et pouvoir rappeler ses meilleurs moments
H- Techniques et stratégies du switch	18	Switch de positif à positif : ajuster le niveau d'activation et de concentration	Surfer sur des ancrages d'images positives successives : l'émostat.
	19	Switch de négatif à positif : modifier le niveau d'activation	Tenter d'effacer les traces négatives en basculant sur une image forte
I- Se placer en méta	20	Se distancier de son action pour la juger	Faire le point périodiquement : après l'action et/ou pendant l'action
J- Répétition mentale	21	Apprendre et mémoriser un geste (ou autre comportement)	Apprendre et mémoriser des situations de façon complémentaire à l'entraînement physique (renforcement)
K- Programme mental de correction	22	Identifier ses erreurs et les corriger.	Possibilité de corriger une erreur technique (ou autre comportement) et de mémoriser la reprise corrigée.
L- Programmer le futur	23	Construire et vivre son futur 3 séquences vivantes.	Construire en perspective les étapes de sa vie vivre et observer son futur.