



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر

تخصص تدريب رياضي نخبوي

رقم:.....

العنوان

تأثير التصور الذهني في تحسين أداء المهارات الأساسية لكرة اليد صنف أصاغر: من 12 إلى 14 سنة

دراسة ميدانية على مستوى نادي الترجي سيدي عقبة لكرة اليد - ولاية بسكرة -

تحت إشراف:

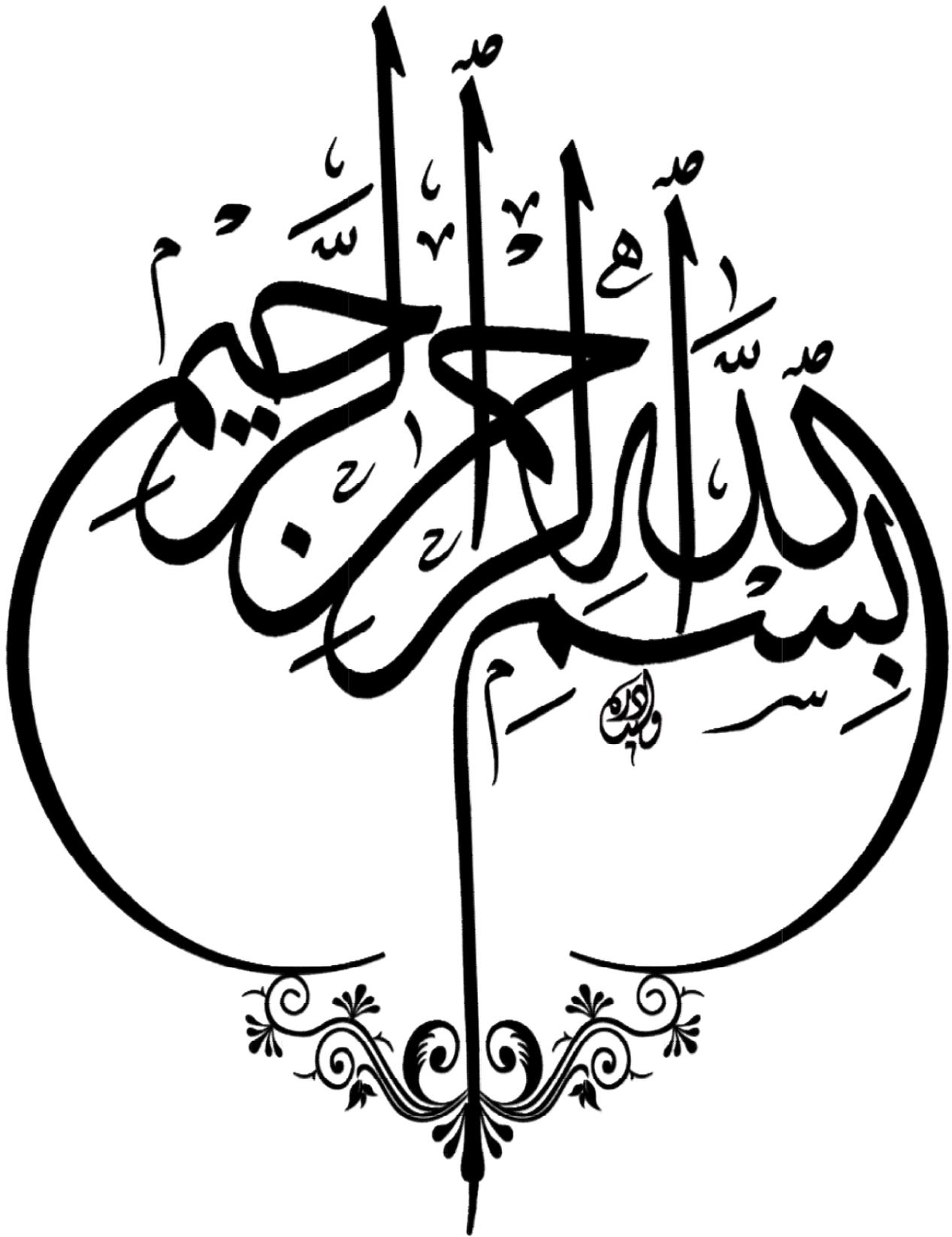
* د. دخية عادل

من إعداد:

● صفاء حامدي

● عبد الباسط بليلة

السنة الجامعية: 2021/2020



إهداء

خير ما استهل به هذا الإهداء قول رسول الله صلى الله عليه وسلم : كان لك سوف يأتيك على ضعفك وما ليس لك لن تناله بقوتك " حديث قدسي الحساب به السماوات والأرض وما بينهما نشكره سبحانه على نعمة العقل والأمل والصبر ويعد الصلاة والسلام على أشرف المرسلين محمد صلى الله عليه وسلم أهدي جني ثماري وقطوف تعبي وأخلص تقديري إلى من قال لهما رب العزة والجلال "وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا " الآية 24 من سورة الإسراء إلى التي قال فيها رسولنا الكريم " إنها خير الناس صحبة "

إلى التي حملتني وهنا على وهن وغمرتني بحنانها " أُمي الغالية حفظها الله وأطال في عمرها . إلى الذي كان لي السند المعين منذ نعومة أظفاري إلى الذي تعب من أجل سعادي ونجاحي إلى الذي تحدى الدنيا وتعب وشقا ولم يفرط في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى " أبي " العزيز حفظه الله وأطال في عمره .

إلى إخوتي وأخواتي ..

إلى الأهل والأقارب، جدي حفظها الله بالصحة والعافية . إلى كل من يحمل عائلة بليبه إلى كل من جمعني بهم لحظة صداقة وأخوة ...

إلى كل من تقاسمهم معي خلوي ومر هذه المذكرة " وأخص بالذكر أخي مسعود هبلات و إلى كل من

أحب

أهدي ثمرة جهدي

إهداء

إلى وطني الغالي " الجزائر الشامخة بشعبها "
إلى السند الذي علمني سبل النجاح و كيف الصبر للوصول إليه
" والدي الحبيب أطال الله عمره "
إلى من رضاها غايتي وطموحي، باعثة العزم و الإرادة، صاحبة البصمة الصادقة
في حياتي...
" والدتي الحبيبة أطال الله عمرها "
إلى رفقائي في البيت الطاهر، رمز الوفاء والعطاء
" إخوتي و أخواتي "
إلى زملائي وأصدقائي، وكل من قدم إلي العون والمساعدة لإنجاز هذا العمل
إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة مجهودي رمزا وعرفانا.

**** صفاء حامدي ****

شكر و عرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله حمدا كثيرا وسبحان الله بكرة وأصيلا، يارب لك الحمد
كما ينبغي الجلال وجهك وعظيم سلطانك، والصلاة والسلام على نهر الهدى
(مُحَمَّد) صلى الله عليه وسلم سيد المرسلين وعلى اله وأصحابه الغر الميامين إلى يوم الدين
تم بفضل الله وعونة هذا البحث البسيط بعد عمل جاد، وهذا ما يقتضي شكر كل من
كانت له بصمة زادت ثراء للبحث والباحث فمن لم يشكر الناس لم يشكر الله كما ورد في
الأثر .

لكل من أسهم في إنجاز البحث بكلمة تشجيع قالها او نصيحة نافعة أبدأها أو مصدر أغنى
قيمته العلمية لا سيما أستاذنا القدير دخية عادل المشرف على البحث الذي لم يبخل علينا
بشيء جزاه ألف خير .

كما تقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير الى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي بجامعة مُجَدَّ
حضر مسكوة وكل الطاقم المشرف علي نادي سيدي عقبة من الرئيس برمضان بلال إلي
باقي المسؤولين.....

فهرس المحتويات :

الصفحة	الموضوع
	الإهداء
	شكر وعرهان
	ملخص
	فهرس المحتويات
أ	مقدمة
الفصل التمهيدي	
04	1- إشكالية
04	2- الفرضيات
04	2-1- الفرضيات العامة
05	2-2- الفرضيات الجزئية
05	3- أهداف الدراسة
05	4- أهمية الدراسة
05	5- أسباب إختيار الموضوع
06	5 - تحديد المفاهيم والمصطلحات
06	5-1- التصور الذهني
06	5-2- الأداء الرياضي:
06	5-3- المهارات الأساسية في كرة اليد
08	الدراسات السابقة والمشاهدة
09	التوصيات
11	التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة
الجانف النظري	
الفصل الأول: التحضير النفسي	
14	1-1 مفهوم التحضير النفسي
14	1-2 أهمية التحضير النفسي

15	1-2-1 اكتساب المفاهيم التربوية النفسية
15	2-2-1 اكتساب المهارات النفسية
15	3-1 انواع التحضير النفسي
15	1-3-1 التحضير النفسي طويل المدى
15	2-3-1 التحضير النفسي قصير المدى
16	2. التصور الذهني
17	1-2 تعريف التصور الذهني
17	2-2 مبادئ التصور الذهني
19	1-2-2 التصور الذهني للاداء ونتائجه
19	2-2-2 الانتباه الى التفاصيل
19	3-2-2 تصور اخطاء الاداء لتخلص منها
19	4-2-2 التركيز على الاجابيات
20	5-2-2 سرعة الاداء
20	6-2-2 الممارسة المنتظمة
20	7-2-2 الممارسة باستمتاع
20	8-2-2 الاسترخاء
20	9-2-2 الاهداف الواقعية
21	3/2 انواع التصور الذهني
22	1-3-2 التصور الذهني الخارجي
22	2-3-2 التصور الذهني الداخلي
22	4/2 متى يستعمل التصور الذهني.
22	أ- قبل وبعد التمرين
22	ب- قبل وبعد المنافسة
23	ج- الفترة البينية للمنافسة
23	د- الوقت الشخصي

23	هـ- الاستشفاء من الاصابة
23	5/2 نظريات التصور الذهني
23	2-5-1 النظرية الافتراضية
23	2-5-2 نظرية الرمز الثنائي
24	2-5-3 نظرية معالجة معلومات النفس الفيسيولوجية
24	2-5-4 نظرية الرموز الثلاثة
25	6/2 مجالات استخدام التصور الذهني في الميدان الرياضي
25	2-6-1 المساعدة في سرعة المهارات الحركية واتقانها
25	2-6-2 المساعدة في سرعة تعلم الخطط واتقانها
26	2-6-3 المساعدة في حل مشكلة الاداء
26	2-6-4 المساعدة على تحكم في الاستجابات الفيسو يولوجية
26	2-6-5 مراجعة الاداء وتحليله
26	2-6-6 تحسين الثقة بالنفس والتفكير الاجابي
26	2-6-7 الاستعداد لاداء في ظروف معينة
29	2-6-8 المساعدة في تحمل الالم وسرعة الشفاء بعد الاصابة
الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة اليد	
29	1- المهارات الاساسية في كرة اليد
29	1-1- المهارات الهجومية بدون كرة
29	1-1-1 وضع الاستعداد الهجومي
29	1-1-2 البدء
29	1-1-3 العدو
29	1-1-4 الجري
29	1-1-5 التوقف
29	1-1-6 الخداع بالجسم
30	1-1-7 الحجز

31	ا-الحجز الامامي
31	ب-الحجز الجانبي
31	ج-الحجز في الخلف
31	1-2 المهرات الهجومية بالكرة
31	1-2-1 مسك الكرة
31	1-2-2 استقبال الكرة
31	أ-لقف الكرة
31	ب- ايقاف الكرة
31	ج-التقاط الكرة
31	1-2-3 تمرير الكرة
31	-التمرير القصير
31	أ-تمريرة صدرية بالدفع
31	ب-التمريرة الرسغية
31	ج-تمرير بالأرجحة
31	التمرير الطويل
32	أ-تمرير من الجري
32	ب-تمرير من الوثب
32	ج- تمريرة المرتدة
32	1-2-3 التصويب
32	1-3-2-1 التصويب البعيد
32	1-2-3-2 التصويب القريب
32	1-2-3-3 رمية الجزاء
32	1-2-3-4 الرمية الحرة
33	1-2-4 تنطيط الكرة
33	1-2-5 الخداع بالكرة

33	2-الاداء المهاري
33	2-1 مفهوم الاداء
33	2-2 انواع الاداء
33	أ-الاداء والمواجهة
33	ب-الاداء الدائري
33	ج-اداء محطات
34	3/2 مفهوم الاداء المهاري
34	2-4 مراحل الاداء المهاري
34	أ-مرحلة التوافق الاولي للمهارة
34	ب-مرحلة اكتساب التوافق للمهارة
34	ج-مرحلة اتقان وتثبيت اداء المهارة
35	5/2 اهمية اداء الحركي
35	3-الاداء الخططي
35	3-1 اهداف الاداء الخططي
35	3-2 مراحل الاداء الخططي
35	3-2-1 مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالاداء الخططي
35	3-2-2 تنفيذ و اتقان الاداء الخططي
36	3-2-3 تنمية وتطوير القدرات الخلاقة.التفاعل الخلاق مع المواقف الخططية
الفصل الثالث: المرحلة العمرية	
39	1-المرحلة العمرية
39	2-المراهقة
39	2-1- المراهقة المبكرة- 12-14 سنة-
40	2-1-1 خصائص مرحلة المراهقة المبكرة-12-14 سنة-
40	أ-النمو الجسمي
40	ب-النمو النفسي الاجتماعي

40	ج-النمو الحركي
41	د-النمو العقلي
41	هـ-النمو الانفعالي
41	و-النمو الفيسيولوجي
41	3-اللياقة البدنية للاعمار -12-14 سنة
42	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول : تحليل ومناقشة النتائج	
45	تمهيد :
46	الدراسة الاستطلاعية:
46	المنهج المستخدم
46	مجتمع البحث
46	خصائص العينة
48	مجالات البحث
48	حدود البحث
48	المتغير المستقل
48	أدوات الدراسة
49	الاختبارات المستعملة
49	الموضوعية
50	الأساليب الإحصائية
الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج	
52	1-1 نتائج الفرضية الأولى:
52	*تحليل الجدول '2'
53	1-2- نتائج الفرضية الثانية:
56	*تحليل الجدول "3": "
57	1-3- نتائج الفرضية الثالثة:
58	*تحليل الجدول "5": "

59	*تحليل الجدول "6":
61	1- مناقشة النتائج:
62	2- الاستنتاج العام:
63	3- الاقتراحات والتوصيات
66	خاتمة
69	قائمة المصادر والمراجع
72	الملاحق

مقدمة

تعتبر كرة اليد من الرياضات الأكثر انتشارا في الأوساط الجماهيرية وذلك بفضل التطور الكبير والملحوظ الذي شهدته في السنوات الأخيرة، وهي من الألعاب الأكثر شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين بعد كرة القدم وهي لعبة تتميز باللياقة البدنية العالية و بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة . بالإضافة إلى أنها تتميز بحيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير لذا مارستها الشعوب بشغف كبير لما تتميز به من روح المنافسة والمتعة.

ويعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة، وان أكثر التعاريف صلاحية وشمولية هذا هو ان التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية . ولذلك زاد اهتمام الأخصائيين في علم النفس الرياضي والباحثين والمدربين والرياضيين بالتدريب العقلي، نظرا لأهميته في الإرتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية والقدرات الخططية، وكذلك أهميته في الإعداد النفسي للاعبين سواء الإعداد النفسي طويل المدى أو الإعداد النفسي قصير المدى قبيل المنافسات الرياضية المباشرة . وبعد إدراج التدريب العقلي في مجال التربية البدنية والرياضية والتخصص في مجال علم النفس الرياضي والإهتمام بالجانب العقلي وإجراء الدراسات والبحوث خلال العشرين العام الماضية، اتضح أن هناك أنواع أخرى من التدريبات تعمل على المساهمة في الوصول إلى الإنجازات الرياضية وأن التركيز على الجانب البدني والمهاري فقط، وإغفال الجوانب الهامة الأخرى في التدريب الرياضي يمثل قصورا في إعداد فرقنا القومية حيث تتم المنافسة مجموعة من اللاعبين يتم إعادتها بأنواع أخرى من التدريب شائعة الاستخدام منذ فترة طويلة، أظهرت فاعليتها وأكدت أهميتها وساهمت بقدر كبير في تحقيق النتائج الإيجابية.

وقد يظن البعض أن موضوع التصور العقلي من الموضوعات الحديثة التي أثارت العلماء في مجال علم النفس الرياضي، ولكن الواقع يؤكد أن الإهتمام بها يرجع إلى أوائل القرن التاسع عشر، وإنه بدأ استخدامه مع بداية الأربعينيات وانتشر بصورة كبيرة أوائل السبعينات بعد التحقيق علميا من فاعليته في الوصول إلى التفوق الرياضي ولكن حتى يومنا هذا لم يبدأ تطبيقه بصورة كلية في المجال الرياضي . (Edith perant - 2000p 59) والتصور العقلي في المجال الرياضي هو ترجمة لتقديم أحد الأبعاد الهامة التي يعتمد عليها التدريب الرياضي الحديث في الإرتقاء بمستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة حيث أن الإنجازات الرياضية العالمية تتطلب قدرا كبيرا من

الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات أثناء المنافسات، وقد ظهرت أول إشارة في المراجع إلى تطبيق التدريب العقلي في جنوب شرق آسيا مع ساموراي طبقة المحاربين والأرستقراطية طرق التأمل في تطوير المهارات النفسية.

الجانب التمهيدي

1- إشكالية:

الدراسة تشهد كرة اليد الجزائرية تطورا كبيرا وحضوراً في المحافل الدولية والقارية، حيث وصلت النتائج المحققة إلى مستوى عالي جداً، وكل هذا بفضل مختلف العلوم كالفيزيولوجيا، وعلم النفس وعلم الحركة...، والتي ساعدت علي تطوير هذه الرياضة من حيث الوسائل وطرق التدريب والبرامج التدريبية المقترحة على الرياضيين. ومن الصعوبات التي تواجهنا في كرة اليد هي تسيير العلاقة بين الكم والكيف في التدريب وحرصاً من المدرب علي تحسين النتائج وأداء لاعبيه فإنه يطالبهم دائماً بزيادة ساعات التدريب وشدته ضنا منه أن ذلك يؤدي حتما الي تحقيق أهداف النادي وطموحاته لكن في الحقيقة هذا يؤدي إلي إرهاق وتعب لاعبيه وتعرضهم إلي إصابات. لذا الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي أعطوا بالإضافة إلي الجانب البدني والتقني أهمية كبيرة للجانب الذهني حيث تقول (كاترين بويكسان) وهي مختصة في علم النفس الرياضي المميز وهو الذي يستطيع أن يمزج بين التدريب البدني و التدريب الذهني . وقال كذلك كل من الدكتور (مصطفى باهي) والأستاذ (سمير جاد) (المهارات العقلية تزود اللاعبين بالقدرة التي تتيح للعقل أن يتحدث للجسم وأن يتحدث الجسم للعقل. ومن تقنيات التصور الذهني التي لها دور إيجابي في تحسين أداء المهارات الأساسية في كرة اليد وإمكانية التعلم الحركي نجد التصور الذهني بكل أنواعه فلقد أظهرت العديد من الدراسات الدور الإيجابي الذي يلعبه التصور الذهني في مجال إكتساب وتنمية وتحسين المهارات الأساسية والإعداد والدخول في المنافسات حيث إزداد إنتشاره وتطبيقه بشكل كبير خاصة في رياضات المستوى العالي أين نجد الكثير من الفرق العالمية يستعملون تقنيات التصور الذهني قبل أو بعد المنافسة أو التدريب ويؤكدون بالدور الذي لعبته في وصولهم إلى منصات التتويج وهم الذين أقروا بالدور الذي لعبته مختلف تقنيات التصور الذهني في نجاحهم وهذا ما يدفعنا الي طرح السؤال العام يتطلب إجابة وهو:

هل لإستخدام التصور الذهني أثر في أداء المهارات الأساسية في كرة اليد

وعلي ضوء هذا التساؤل العام والرئيسي نطرح التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- هل لإستخدام التصور الذهني دور في تحسين أداء مهارة التصويب للاعب كرة اليد ؟
- 2- هل لإستخدام التصور الذهني دور في تحسين أداء مهارة التنطيط للاعب كرة اليد ؟
- 3- هل لإستخدام التصور الذهني دور في تحسين أداء مهارة التمير والاستقبال للاعب كرة اليد ؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضيات العامة:

لإستخدام التصور الذهني أثر في تحسين أداء المهارات الأساسية في كرة اليد ؟

2-2- الفرضيات الجزئية :

- 1- لإستخدام التصور الذهني دور في تحسين أداء مهارة التصويب في كرة اليد.
- 2- لإستخدام التصور الذهني دور في تحسين أداء مهارة التنطيط في كرة اليد .
- 3- لإستخدام التصور الذهني دور في تحسين أداء مهارة التمرير والاستقبال في كرة اليد .

3-أهداف الدراسة:

- توضيح ضرورة التكامل بين الجوانب التقنية
- تكتيكية والنفسية وبالخصوص المعرفية.
- معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التصور الذهني في تطوير ونجاعة الأداء التقني
- التكتيكي والنفسي للاعب الجزائري في كرة اليد.
- التعرف علي دور التصور الذهني في تحسين أداء المهارات الأساسية لدي اللاعبين.
- معرفة أهمية الترابط والإنسجام الموجود بين الجانبين الذهني و البدني الذي يعمل على الأداء الجيد للمهارة.
- إبداء الآراء والنصائح في كيفية إدخال التصور الذهني لدى الأندية الجزائرية في كرة اليد.
- معرفة أهم العمليات الحسية التي تعمل على الدعم الإيجابي للتصور الذهني.
- إبراز خطورة تركيز المدربين على الجوانب البدنية والفنية والخططية وإهمال الجوانب النفسية في برامجهم التدريبية السنوية.

4-أهمية الدراسة :

إن هذه الدراسة تسمح لنا بمعرفة دور التصور الذهني في تحسين أداء لاعبي كرة اليد، فهذه الدراسة تعطينا نظره عامه على التصور الذهني وأهميته في تحسين الأداء المهاري و الخططى والنفسي للاعبين وبالتالي محاولة تحسين الأداء عن طريق برجة حصص نظرية وتطبيقه في مفهوم التصور الذهني، وكيفية تطبيقه في الحصص التدريبية. إضافة إلى تقديم معلومات نظرية عن التصور الذهني تساعد المدرب في فهم اللاعبين في المواقف التنافسية الصعبة كذلك تزويد القراء بالمعلومات الكافية حول التصور الذهني وتأثيره على أداء المهارات الأساسية والأداء العام لكرة اليد، إضافة لكل هذا فتح المجال لإجراء بحوث ودراسات في المستقبل وذلك للبحث والتوسع أكثر في هذا الموضوع لما له من أهمية كبيرة في المجال الرياضي.

5-أسباب إختيار الموضوع:

- أهمية الدراسة في حد ذاتها.

- الميول الشخصي لهذه الرياضة.

- تفهقر هذه الرياضة في الوسط الذي تنتمي إليه.

- معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات الخاصة بالتصور الذهني

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

6-1- التصور الذهني :

لغة : تصور " صور " الشئ توهم صورته وتخيله . تصور، يتصور، تصوراً، تمثل صورته وشكله في ذهنه.

أصطلاحاً: هو إنعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم بالكلية والأساس الفسيولوجي للتصور وهو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور. (فتحي أحمد هادي السقاف، ص 153).

التعريف الأجرائي : التصور الذهني هو ناتج عن خبرات سابقة للفرد سواء شاهدها أو كان مدركاً لها.

6-2- الأداء الرياضي:

لغة : أدى الشئ، بمعنى أوصله، والأداء إيصال الشئ الي المرسل إليه .

إصطلاحاً : ويعرفه أحمد صقر عاشور بأنه قيام العامل بالأنشطة والمهام المختلفة . كما يعرفه عصام عبد الخالق علي أنه " إيصال الشئ الي المرسل إليه وهو عبارة عن إنعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخليه وغالباً ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل الي نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم سلوكياً

6-3- المهارات الأساسية في كرة اليد:

كرة اليد: هي رياضة جماعية تتميز بإجراء حركات مختلفة مثل الجري السريع، القفز، التصويب... الخ، وتعتبر من الرياضات التي يدخل في نطاقها تعاقب فترات ذات شدة عالية، تمارس بسنه لاعبين زائد حارس المرمي داخل ملعب محدد المقاييس حيث يهاجم اللاعبون في منطقة الخصم بواسطة الكرة من أجل تسجيل الهدف كما يقوم المدافعون بصد تصعيد الكرة بنية محاولة إسترجاع الكرة أو الدفاع عن المرمي حيث تمارس هذه اللعبة بالأيدي في إطار إحترام القانون العام، يعتبر الفريق المسجل لأكبر عدد من الأهداف هو الرابع في المباراة، كما أن اللعبة تسير من طرف حكمين، حيث يكون تموضع كل منها في إتجاه معاكس.

1- التسديد

يعتبر الهجوم هو الوسيلة الأساسية لتحقيق الهدف على المنافس أو الخصم حيث يشمل على كل الحركات الهادفة التي يقوم بها اللاعبون في مختلف النواحي البدنية و المهارة التقنية و الخططية لتحقيق الهدف الأساسي وهو إحراز الأهداف الأهداف في مرمى المنافس ويعتبر التصويب من المهارات الهجومية الهامة في كرة اليد باعتباره المهارة الهجومية الوحيدة التي تحدد نتيجة العمل الهجومي .

يرى تيودريسكو todresco 1979 م ان الهجوم هو الموقف الذي سيكون فيه الفريق ممتلكا للكرة يضع الدفاع في حالة توتر حتى تحين لحظة التصويب

ان التصويب الناجح هو الهدف النهائي للعملية الهجومية ونتيجة المباراة.

تحتسب بعدد الأهداف وهذا يوضح انه بالرغم من تعدد المهارات الفردية وأهميتها إلا أن مهارة التصويب هي الأكثر حسما في المباراة (فتحي أحمد هادي السقاف، ص 159).

2- التنطيط

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعي السرعة القسوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب ، كما تؤدي في حالة عدم القدرة على التميرير لزميل مراقب.

كما يستخدم التنطيط في تهدئة اللعب أو تجديد الثلاث ثوان لحظة مسك الكرة أو الثلاث خطوات أثناء عمليات الخداع أو لكسب مساحة أثناء الهجوم الخاطف. (فتحي أحمد هادي السقاف، ص 163).

3- التميرير والاستقبال

التميرير و الاستلام مهارتان متلازمتان ولا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها تؤثر في الأخرى وتتأثر بها ، وتعتبر هتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الحركية الهجومية فكلما كان الاستلام سليما كان التميرير سليما. (فتحي أحمد هادي السقاف، ص 156).

فيجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها في حالة لعب وتنقسم مهارة استقبال الكرة إلى ما يأتي:

مهارات استقبال الكرة

الدراسات السابقة والمشاهدة :

الدراسة الأولى : من أعداد الطالب (مُحَمَّد مطر عراك) طالب الماجستير و كانت دراسته تحت عنوان (اثر منهج تدريبي للتصوير العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة) بجامعة بابل السنة الجامعية 2003،2004 وكانت اشكاليته هل استعمال التصور العقلي كوسيلة مساعدة مصاحبة التعليم المهاري عينة الدراسة : عينة البحث على لاعبين مبتدئين في نادي القاسم المرباني اختبرت العينة بالطريقة العشوائية منهج الدراسة لذلك استعمل الباحث المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافلتين) لملائمته طبيعة هذه الدراسة وأهدافها.

1- أهمية كل من التعليم المهاري و التدريب على التصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة.

2- ان التدريب على التصور العقلي المصاحب للتعليم المهاري ذو تأثير فعال في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة

3- المنهج التدريب على التصور العقلي تأثير فعال في تطور الناحية التصورية للمبتدئين.

4- ان التدريب المهاري فقط لبعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة يكفي لتعلم هذه المهارات.

التوصيات:

1- التأكيد على استعمال التصور العقلي مع التعلم المهاري لما له من دور في عملية تسريع التعلم.

2- تشجيع اللاعبين على التدريب على المهارات الأساسية والتدريب على التصور العقلي في اوقات غير اوقات التدريب (الوقت الشخصي للاعب).

3- شخص متخصص في علم النفس الرياضي للعمل مع فرق الناشئين والمبتدئين.

4 - ضرورة اجراء دراسات مشاهدة على فئات عمرية أخرى ولمهارات اخرى في لعبة كرة الطائرة.

الدراسة الثانية : تأثير التصور العقلي لي مجازفة لاعب كرة القدم دراسة تجريبية : حالة لاعبين فريق شبيبة القبائل صنف اكابر (جامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله - زوالدة مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية والرياضية (من اعداد الطالب) بلفروج نبيل السنة الجامعة 2006-2007).

وكانت اشكاليته: اللاهتمام بالتصور العقلي واثره على التحفيز لنجاعة الدور التقني - تكتيكي الهجومي وانبثقت منه عدة تساؤلات منها - ما هو مستوى التصور العقلي عند اللاعبين الجزائري لكرة القدم ؟ السابقة يؤدي التدريب العقلي لمهارة التصور الى تطوير درجة تصور -مامدى تأثير تدريب التصور العقلي على تحفيز اللاعب الجزائري لكرة القدم و المنهج المتبع : المنهج التجريبي العينة الدراسة : عينة البحث مقصودة فان اختيارنا وقع على فريق اكابر شبيبة

القبائل لكرة القدم الان مجتمع الدراسة هم لاعبين كرة القدم الجزائرية بالخصوص لاعبين الصنف الأول، وقع الاختيار على فريق شبيبة القبائل عينة البحث مكونة من عشر (10) لاعبين، مجزئة إلى مجموعتين واحدة تجريبية و أخرى مشابهة كلاهما مكونة من خمسة (5) لاعبين .. تم اختيار افراد العينة على اساس المعايير التالية :

1. اختيار لاعبين أكثر انضباطا وأحسبهم سلوكا حتى يتمكن الباحث من التحكم الجيد لسير التجربة، حيث ساعدنا في هذا الاختيار مدرب الفريق

2. أن يكون اللاعبين أساسيين في التشكيلة قصد تسجيل مبار ياهم لقياس المجازفة والتحفيز

3. أدائهم التقني – تكتيكي الان الوسيلة التي اعتمدها الباحث لهذا الغرض هي الملاحظة

4. أن يكون اللاعبين لديهم أكثر من 12 سنة خبرة في الممارسة ولديهم مشاركات دولية حين تجري التجربة على لاعبين من المستوى الرفيع .

5. اختيار عينة صغيرة قصد التحكم في حريات الدراسة التي تعتمد على الشجيرة، ومن أدوات البحث:

5-1- الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب مذكرات، مجلات، جرائد رسمية، نصوص منشورات والتي يدور محتواها حول التصور العقلي والمجازفة والتحفيز ومختلف العناصر المتشابهة التي تخدم هذا الموضوع.

5-2- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي تيل وفلورانس.

5-3- جهاز مسجل الفيديو - شبكة ملاحظة.

5-4- برنامج التصور العقلي ممكن استنتاج من خلال الدراسة ؟ مستوى التصور العقلي عند اللاعب الجزائري لكرة القدم ذو المستوى الرفيع حسن وليس متوسط كما كنا نتوقعه قبل التجربة .

5-5- مساهمة الاداء الرفيع وحيرة اللاعب في اكتساب مستوى قريب من الجيد فيما يخص التصور العقلي الحركي، وهذا يدل على استعمال اللاعب للتصور العقلي بطريقة تلقائية .

5-6- التدريب على مهارة التصور العقلي بطريقة منظمة له فعالية ايجابية في تطور مستوى مختلف أنواع التصور العقلي : بصري او حركي معي، تذوقي، علمي وغيرها.

الاقتراحات :

1- يجب استعمال التصور العقلي في التدريب الرياضي من أجل مساعدة الرياضي للتكفل بنفسه و جعل ادائه أكثر نحافة.

2- ادراج التدريب العقل ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب، للارتقاء أكثر في الاداء ولسد ثغرة النقائص التي الشهاها في هذا الميدان.

3- تقديم برامج تدريبية اضافية للتمور العقلي يقوم بها اللاعب خارج أوقات التدريب حتى يتم تكوين من تطوير درجة الصور.

4- استعمال التصور العقلي قبل أداء أي مهارة حركي.

الدراسة الثالثة :

التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديف في ركلات الجزاء بكرة القدم للاندية الدرجة الأولى رسالة ماجستير وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التصور الذهني ودقة التهديف في ركلات الجزاء في كرة القدم وافترض الباحث بانه توجد علاقة احصائية بين التصور العقلي ودقة التهديف في ركلات الجزاء في كرة القدم و استخدم المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على 50 لاعب للاندية الدرجة الأولى واستنتج الباحث مايلي:

1- اهمية النور البصري في زيادة دقة التهديف في كرة القدم

2- أن للتمور السعي ارتباطا عاليا في زيادة دقة الشهديف

3- ان الاحساس الحركي باجواء الجسم المختلفة لحظة التهديف اهمية عالية . وقد توصل الباحث الى مجموعة من التوصيات اهمها : زيادة الاهتمام بالتدريب الذهن عند وضع مناهج التدريب للفرق الرياضية لكرة القدم عقد دورات تدريبية لمدربي كرة القدم في الأعداد النفسي والتدريب على المهارات النفسية.

الدراسة الرابعة :

وكانت الدراسة تخرج شهادة ليسانس تحت عنوان دور التصور الذهني في تحسين نتائج لاعبي كرة القدم صنف اكابر من اعداد الطالبين بن الشريف احمد و بن عمر حميد السنة الجامعية 2011-2012 وكانت الإشكالية : ماهو دور التصور العقلي في تحسين نتائج لاعبي كرة القدم و انبثقت منه عدة تساؤلات جزئية : هل هناك علاقة بين التصور العقلي وتحسين نتائج لاعبي كرة القدم هل هناك علاقة بين القدرة التصور العقلي ومستوى الانجاز لدى لاعبي كرة القدم . وكانت فرضيته العامة : للتصور العقلي دور في تحسين نتائج لاعبي كرة القدم وفرضياته الجزئية :

1- هناك علاقة بين التصور العقلي وتحسين نتائج لاعبي كرة القدم

2- هناك علاقة بين قدرة التصور العقلي ومستوى الانجاز لدى لاعبي كرة القدم وكان

3- هناك دور التصور العقلي في تحقيق نتائج لدي لاعبي كرة القدم الباحث قد اعتمد على النهج الوصفي في دراسته و كانت عينته تتكون من 23 لاعبا من فريق وفاق المسيلة وكانت نتائج دراسته:

4- ان التدريب على الشعور العقلي يساعد الرياضي على ادائه الجيد وبصورة ايجابية

5- أن القدرة التصور الذهني تأثير كبير على الأداء الجيد للمهارات الرياضية

- 6- كلما كانت قدرة الرياضي على التصور كبيرة كلما زاد مستوى الانجاز المهاري للحركة اقتراحات البحث:
- 1- أن التدريب على التصور العقلي ذو تأثير فعال في تعلم وتحسين بعض مهارات الأساسية بكرة القدم مما يساهم ايجابيا على النتائج النهائية للفرق الرياضية.
- 2- التأكيد على استعمال التصور العقلي مع تعلم المهاري لما له من دور في عملية اتقان وتحسين أداء الرياضي.

الدراسة الخامسة

الدكتورة امنة مرتيز " اثر برنامج تدريب عقلي لمهاري الاسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدوان في رياضة كرة الطائرة السنة الجامعية 2011/2012 والتي كانت فرضيتها العامة تدريب المهارات النفسية التصور العقلي والاسترخاء (ينعكس ايجابيا في التأثير السلوكيات العدوانية عند لاعبي كرة الطائرة خلال المنافسات؟ التسؤلات الجزئية :

- 1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الشاملة ؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية "
- 3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة و التجريبية بعدها في السلوك ماهو الراي افراد العينة التجريبية حول برنامج التدريبي المبني على الاسترخاء والتصور العقلي في خفض السلوك العدوان ؟
- عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة تتكون من 14 لاعبا وتم الحصر الشامل للمجتمع الاصلي باستخدام المنهج التجريبي للمجموعتين الضابطة و التجريبية (معتمدين على مقياس العدوان الرياضي واستبيان موجه للاعبين كاداتين للدراسة، بعد جمع المعلومات والبيانات وتبويبها و تحليل ومناقشة النتائج نتائج الدراسة :
- 1- ان التدريب المنتظم والمغنين على مهاري الاسترخاء والتصور العقلي يعتبر من القواعد العامة في الاعداد النفسي، كو سيلة تساعد لاعب رياضة كرة الطائرة على الرزانة والهدوء وتنمية التركيز والانتباه والثقة في النفس.
- 2- ان التدريب على مهاري الاسترخاء والتصور وكذلك مواجهة القلق مع ما يتناسب ومستوى المنافسة وكذا تسيير السلوك العدوان اثناء المنافسة

التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة :

كل الدراسات السابقة التي تناولناها تحدثت على التصور الذهني و كيفية تأثيره على الأداء الرياضيين او تحسين مهاراتهم الرياضية حسب الرياضية المتخصصة في الدراسة الاولى اثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة اما في الدراسة الثانية لتخرج شهادة الماجستير تأثير الصور العقلي في تحفيز ومجازفة لاعبي كرة القدم حيث استنتج الباحث أن للتصور العقلي تأثير على مجازفة لاعبي كرة القدم الجزائرية أما

الدراسة الثالثة التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديف في ركلات الجزاء بكرة القدم للاندية الدرجة الاولى وكانت نتائجه أن للتصور العقلي علاقة بدقة التهديف في ركلات الجزاء الاندية الدرجة الأولى، أما الدراسة الرابعة تحت عنوان دور التصور الذهبي في تحسين نتائج لاعبي كرة القدم صنف اكابر حيث توصل الباحث أن هناك علاقة ارتباطية بين التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم اما الدراسة الخامسة أثر برنامج تدريب عقلي لمهاري الاسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدوان في رياضة كرة الطائرة . حيث توصل الباحث الى ان التصور العقلي والاسترخاء يخفض من سلوك العدوان في رياضة كرة الطائرة . وقد أفادتنا هذه الدراسات في:

الوصول الى الصياغة النهائية لاشكالية الدراسة وكذلك تحديد المنهج العلمي المناسب لدراستنا وهو المنهج التجريبي وكانت الدراسات التي قام بها الطلبة جزاهم الله كل خير هي التي افادتنا كثيرا من الناحية التطبيقية وكيفية اختيار العينة، كيفية تحديد متغيرات الدراسة وافادتنا كذلك من الناحية النظرية للبحث خاصة ما يتعلق بكلمات المفتاحية لبحثنا.

الجانب النظري

الفصل الأول

التحضير النفسي

1. مفهوم التحضير النفسي:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والإتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والإنفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين. (مُجد حسن علاوي :، ط1، ص 26)

ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي (حسن السيد أبوعيده. ط، 1، ص 263)

وعرف "فورينوف >>:" التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا . <<ودائما حسب فورينوف، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي، وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي.

حسب فليب موست عام " : 1982 التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي ويرى مارك لافاك : أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي

(Philippe More: Psychologie Sportive, Ed Mossen, Paris ,1992, P12)

1-2-أهمية التحضير النفسي:

يتميز مستوى أداء اللاعب بالتذبذب وعدم الاستقرار عند الاشتراك في المباريات أو المسابقات خلال الموسم الرياضي.

حاول المدرب معرفة أسباب عدم استقرار مستوى أداء اللاعب و استبعد أن يرجع ذلك إلى القدرات البدنية أو المهارة ذلك لأنها تتميز بالاستقرار ولا يطرأ عليها التغير عادة إلا بسبب الإصابة أو المرض... الخ و إن الأرجح تفسير عدم استقرار مستوى الأداء في ضوء بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد و الخوف من الفشل و عدم المقدرة على التركيز في الأداء لذلك فإن الإعداد النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظروف المنافسة.

إذا كان الإعداد البدني (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أعمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول ومقدار الراحة المناسبة، ومعرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب، فإن التحضير النفسي (الطاقة النفسية) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه،

والتحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة (أسامة كامل راتب، -1 ط. ص. 23) **1-2-1- اكتساب المفاهيم التربوية النفسية :**

ينظر إلى الرياضة على أنها إحدى الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الناشئ، وقد يكون هذا التأثير إيجابيا فيكسبه الثقة بالنفس، والروح الرياضية والالتزام وتحمل المسؤولية والاستقلالية والتعاون والمقدرة على مواجهة الضغوط وقد يكون التأثير سلبيا فيكسبه الغرور، و العدوانية، والأناية والقلق الزائد والخوف من الفشل ونقص الثقة بالنفس، وتوقف النفسية الصحيحة وهنا تأتي أهمية نشر الثقافة والتوعية النفسية لدى المهتمين بالتنشئة الرياضية وخاصة القيادات الرياضية مثل المدربين والإداريين وأولياء الأمور. (أسامة كامل راتب: نفس المرجع- ص. 24)

1-2-2- اكتساب المهارات النفسية :

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للإعداد النفسي للاعبين، باعتبار أن التحضير النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها وتسير جنبا إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الرياضية، والنتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات ومهارات تساعدهم على مواجهة الضغوط، وتركيز الانتباه، ووضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، و التصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة... الخ

الوب رغم أنه من الناحية المثالية يتوقع أن يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية فإنه عند تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المدرب الرياضي مع مراعاة أن يؤهل نفسه في هذا المجال ومن أمثلة المهارات النفسية الشائعة في البرنامج التدريبي للاعبين : التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية، التصور العقلي تركيز الانتباه، الثقة بالنفس وبناء الأهداف (أسامة كامل راتب : نفس المرجع- ص 30)

1-3-1- أنواع التحضير النفسي : يمكن تقسيم الإعداد النفسي إلى:

1-3-1- التحضير النفسي طويل المدى : يمكن أن نوضح هذا الموضوع المهم على شكل نقاط محددة:

-إن إعداد فريق في المشاركة في البطولات المهمة يتطلب الآن إعدادا وتدريبات تستمر لفترة زمنية طويلة كالإعداد لبطولات كاس العالم أو الدورات الاولمبية أو القارية وإن مفردات هذا الإعداد الطويل لا تحتوي فقط على عناصر اللياقة البدنية والمهارات والخطط وإنما تتعدى ذلك إلى الإعداد النفسي الذي يتلائم بقيمة العناصر في الإعداد والتهيئة هناك جانب في التحضير الطويل المدى وهو ضرورة إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين فترة وأخرى لان عدم الاهتمام بهذه الناحية وإهمالها يسبب آثار نفسية سلبية كثيرة على اللاعبين

-إن الاطمئنان على اتزان الحالة النفسية عند اللاعب خلال الإعداد النفسي الطويل والتأكد من سلامة الإعداد النفسي يتطلب إجراء بعض الفحوص والاختبارات النفسية على اللاعبين إن النظرة الفاحصة والمتابعة السليمة من

قبل المدرب للاعبين في هذا الجانب وتفسير سلوكهم وانفعالاتهم تتيح له الفرصة على حالاتهم النفسية خلال إعدادهم الطويل.

- ضرورة تقييم حالة التدريب بين فترة و أخرى لكي يعلم المدرب مدى تأثير الوحدات التدريبية في اللاعبين ومدى تطورها و يمكن مراجعة هذا الموضوع في باب التحليل والاختبارات.

- من المفيد جدا مناقشة محتوى الإعداد الخاص المقبل للفريق بشكل عام مثلا مع اللاعبين و إفساح المجال أمام كل منهم لإبداء رأيه حول هذه الطريقة لتعزز شعور اللاعب بالراحة النفسية أثناء التدريب الطويل الأمر الذي يزيد من يقينه بتحقيق الأهداف المرسومة من التدريب.

- خلال التحضير النفسي تتوالى الظروف المناخية المختلفة، لهذا يجب أن يتدرب الفريق تحت تأثير كل الظروف بسبب له نقص في إعداده النفسي الطويل ويجعله متقبلا غير قادر على اللعب بشكل جيد في مثل هذه الظروف - ضرورة تطبيق القانون أثناء التدريبات والمقابلات التجريبية لان ذلك يجعل اللاعب محصنا نفسيا في اللعب القانوني السليم

- يجب إجراء تحليل كامل لجميع الفرق المشاركة في الدورة، و توضيح نقاط الضعف والقوة لكل فريق لأن ذلك يعطي راحة نفسية للاعبين و يجعلهم مطلعين على خصومهم.

- لكي تنجح عملية التحضير الطويل المدى على المدربين والمسؤولين على الفريق إبعاد كافة الأعباء الخارجية عن اللاعب ومساعدته على التركيز على عناصر اللعب وكيفية تطوير مستواه في اللعب لذلك على المدرب أن ينشط في معالجة الأمور الاجتماعية، الاقتصادية، وحتى العاطفية.

- يجب على اللاعب أن يتعود على مجابهة كل الظروف كالحسارة و الفوز مقابلة الفرق القوية إن النجاح في ذلك يحتاج إلى تجارب سابقة وهذا من واجبات التحضير النفسي الطويل المدى و بذلك يتعود اللاعب على المواقف المختلفة.

- العمل الجاد في جو من الفرح لغبطة والسرور والاستبشار مما يخلق نوع من الاتزان يكون قادرا على مجابهة المشاكل والمصاعب مهما كانت (نزار مجيد طالب و كمال الويس ، ط، 1 ص 249.250).

1 - 3 - 2 التحضير النفسي القصير المدى:

هو محاولة إعداد الفريق أو اللاعب للمنافسة القادمة و رفع درجة استعداداه لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز ويمكن توضيح هذا النوع من الإعداد النفسي يرى بعض علماء النفس في ألمانيا الغربية أن الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الهامة يتركز في ثلاث مراحل هي:

- مرحلة التوقع

-مرحلة المواجهة

-مرحلة الاسترخاء

وهذه التقسيمات الثلاث مستمدة من آراء العالم النفسي الأمريكي لازاروس في أبحاث عن الشدة (STRESSE) إن مرحلة التوقع تعني الفترة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهددا له - موقف الشدة - حتى بداية الوقت المقنن للشدة هذه الفترة ترتبط ببعض التوترات المختلفة مثل القلق، الخوف، عدم الطمأنينة والتوقع السلبي... الخ (رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق " :كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية" جامعة مستغانم، ص 31)

2-التصور الذهني

2-1تعريف التصور الذهني :

"وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء (أسامة كامل راتب، ص117)

" ويأتي تسلسل التصور العقلي بعد الاسترخاء العضلي والعقلي، ويعد التصور العقلي من الطرق المعرفية الأكثر استعمالا، وهو نوع من المحاكاة الصامتة التي تتم عقليا ويستعمل التصور العقلي من الجميع سواء أكان في المجال الرياضي أم غير الرياضي وسواء أكان بصورة مقصودة أم غير مقصودة ومثال ذلك انه غابا ما نقوم بالمراجعة العقلية مسبقا لما سوف نتحدثه بالهاتف ،اذ ان التصور العقلي يمنحنا الفرصة للتعامل مع المشكلة أو المهارة عند ظهورها بشكل أفضل (ضياء جابر مُجَّد، ص21)

"والتصور العقلي لا يعتمد فقط على حاسة البصر، ولكن يجب أن يشمل أكبر قدر من الحواس مجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل في التصور لأنها على جانب كبير من الأهمية" (مُجَّد العربي شمعون والجمال، عبد النبي، ص50) ولهذا يعني ان "التصور العقلي أكثر من مجرد رؤية فهو خبرة في عيون العقل....وان حاسة البصر تشكل جانبا أساسيا في عملية التصور، إلا انه يمكن أن يتضمن احد أو مجموعة من الحواس الاخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيباتها، ويفضل استعمال جميع الحواس كلما أمكن ذلك. (مُجَّد العربي شمعون والجمال، عبد النبي، ص50) إضافة إلى استعمال اللاعب لحواسه المختلفة أثناء استحضار الصور العقلية فانه من الأهمية إن تشمل خبرة انفعالاته ومشاعر مثل شعور بالقلق والغضب أو المتعة أو الألم حيث إن ذلك يعاون اللاعب في السيطرة على هذه الحالات الانفعالية ". (اسامة كامل راتب، ص117)

"ويؤدي التصور لدى الرياضي درجة عالية في اتقان المهارات .ولولا التصور ليصبح الرياضي مرتبطا فقط بالأشياء المدركة او ينعكس في شعوره فقط الأشياء المؤثرة عليه مباشرة في نفس اللحظة (المندللاوي،قاسم ووجيه محجوب1982،ص47)

" ان التحكم في الصور العقلية اصبح احد المهارات الهامة في تطوير الاداء، وانه يتضمن ممارسة الخبرة الكلية وجميع الابعاد في الموقف مع تعاون جميع الحواس في ممارسة الاداء .(اسامة كامل راتب،ص118) ويعرف محجوب (2000) التصور العقلي بقوله "هو الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتنطبع بالدماغ وتكون اساس لتأدية المتعلم للحركة".(وجيه محجوب، ص49) أما من الناحية الفسيولوجية فيعرف التصور العقلي " بانها تلك العمليات التي تحدث لاجزاء اعضاء الحواس الموجودة في الدماغ(المندللاوي، قاسم ووجيه محجوب،ص47) وبالرغم من ظهور تعريفات مختلفة لعدة علماء الا ان تعريف ريتشاردسون Richardson مزال شائع الاستعمال. هو : جميع انواع الخبرات شبه الحسية التي نشعر بها في العقل الواعي في حال غياب المثيرات الشرطية التي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والادراكية الحقيقية.

وهذا التعريف يثير العديد من الابعاد المرتبطة بطبيعة التصور العقلي وهي:

1- "الخبرات التصويرية تماثل الخبرات الحسية والادراكية

أي أن الفرد يمارس مشاهدة صورة والإحساس بالحركة المصاحبة لها أثناء عملية الاسترجاع.

2-الوعي التام بالخبرات التصويرية

ومن هذا المنطلق يمكن التفريق بين التصور العقلي والأحلام أو أحلام اليقظة إذ إن الأخيرة لا تدخل في دائرة

الوعي

3-عدم الحاجة الى مثيرات معلومة سابقا.

في عملية التصور العقلي لا يتم تقديم مثيرات من أي نوع والمطلوب فقط أن يغلق اللاعب عينه ويبدأ في تصور الخبرة في الاداء....وبصورة عامة يطلق مصطلح التصور العقلي على الخبرات التي تغطي الأبعاد ثلاث السابقة"

1-يساعد على التركيز بصورة أفضل على الأشياء المراد عملها، ويساعد على الانتباه ومنع تشتت الأفكار

2-استبدال مواقف التوتر والقلق أو الخوف ببعض المواقف التي تتميز بالثقة بالنفس

- 3- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم وزيادة الدفاعية وبناء أنماط الاداء الايجابي وتحقيق الأهداف
- 4- استبدال المواقف السلبية والمشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على الانفعالات مثل الغضب بمواقف ايجابية والتركيز على الاداء الجيد.
- 5- يمكن استعمال التصور العقلي في ممارسة المهارات الرياضية . كذلك تصور نقاط الضعف والخطأ في الاداء وكيفية إصلاح الخطى وبعد ذلك يمكن تصور الاداء الصحيح للمهارة
- 6- التصور العقلي يساعد على تطوير إستراتيجية اللعب سواء للفريق واللاعب، كان يتصور المدافع كيفية التعامل مع المهاجمين.
- 7- عند الإصابة يمكن مواجهة الألم باستعمال التصور العقلي وهذا مما يساعد على سرعة الاستشفاء.
- 8- يساهم التصور العقلي في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل المنافسة من اجل تحقيق الهدف
- 9- الاستعمال اليومي للتصور العقلي يساعد على اكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية وذلك من خلال استعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب إتباعها في المنافسة.

2-2 مبادئ التصور الذهني:

يتوقف الاستعمال الجيد للتصور العقلي على مجموعة من المبادئ:

2-2-1- التصور الذهني للأداء ونتائجه:

يجب إن لا يتوقف التصور العقلي على الأداء فقط وإنما على نتيجة ذلك الأداء، مثال على ذلك الإرسال في تنس الطاولة يجب تدريب اللاعب على التصور العقلي ليس على الإرسال ككل وإنما على وضع الكرة، طيران الكرة، اتصال المضرب مع الكرة وكذلك مكان سقوط الكرة. (راتب، ص 127-130)

2-2-2 الانتباه الى التفاصيل:

كلما استطاع اللاعب استحضار التفاصيل كان التصور أفضل مثال على ذلك لاعب كرة الطائرة يجب أن يضع في الاعتبار الإضاءة، درجة الحرارة، التهوية، الجمهور. الخ. الخ. (اسامة كامل راتب، ص 325-327)

2-2-3 تصور أخطاء الأداء للتخلص منها:

يتم استدعاء الصورة للأداء المهاري والتركيز على معرفة نواحي القصور في الأداء لغرض الكشف عنها ومحاولة تصحيحها.

2-2-4. التركيز على الايجابيات

يجب أن يكون تركيز التصور العقلي على خبرات النجاح لان ذلك يقوي العلاقة بين المثير والاستجابة وبالتالي الارتقاء بمستوى الاداء. (مُجد العربي شمعون ص 225-226).

2-2-5 سرعة الاداء:

غالبا ما يميل اللاعب لاداء التصور العقلي بصورة أسرع من الاداء الفعلي . وبصورة عامة يجب أن يكون التصوير بنفس سرعة الاداء الفعلي، كمثل عن ذلك السباح الذي يقطع مسافة(100) في الدقيقة، يؤدي التصور لمدة دقيقة

.ويمكن أن تتم عملية التصور العقلي بسرعة أبطأ من الاداء الفعلي في بعض الحالات منها:

* عند بداية تعلم المهارة الجديدة

* عند استعمال طريقة جديدة لاداء المهارة

* محاولة تصحيح الأخطاء

* إدخال بعض التعديلات على النواحي الفنية للأداء

ويعتبر التصور العقلي بسرعة أبطأ من الاداء الفعلي خطوة مرحلية يجب أن يتبعها التصور العقلي بنفس سرعة الاداء الفعلي في المسابقة

2-2-6 الممارسة المنتظمة:

يحتاج التصور العقلي الى التدريب من خلال الممارسة والتكرار بصورة منتظمة بحيث يستطيع اللاعب ممارسة التصور في أي مكان أو زمان والمهم في ذلك الاحتفاظ بالهدوء وعدم وجود مصادر تشتت الانتباه

2-2-7 الممارسة باستمتاع:

يجب أن يكون التدريب على التصور العقلي مصدرا للاستمتاع والنجاح، عندما يشعر اللاعب بأنه أصبحت مصدرا للملل أو التوتر أو الإحباط يجب أن يتوقف فورا ويمارس أي نشاط آخر في المنهج التدريبي.

2-2-8 الاسترخاء:

قبل التدريب على التصور العقلي يفضل اداء بعض تمارين الاسترخاء للتخلص من التوتر ومساعدة الجهاز العصبي للقيام بدوره بكفاءة أفضل.

2-2-9 الأهداف الواقعية:

يجب أن يكون التصور للأداء في مستوى أعلى من مستوى أداء اللاعب الفعلي بل يجب أن يكون بصورة واقعية وفي حدود ومستوى أداء اللاعب

2-2-3 أنواع التصور الذهني

2-3-1 التصور الذهني الخارجي:

تعتمد فكرة التصور الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء شخص آخر لاعب متميز أو بطل رياضي، فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة العقلية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني (أسامة كامل راتب ص. 317-318)

واللاعب في هذا النوع من التصور "يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الاداء المناسبة والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط لتنافس في المستقبل والمثال على ذلك إذا كان اللاعب كرة الطائرة يتصور مهارة التصويب من منظور خارجي فسوف يشاهد وضع الاستعداد، مسك الكرة، الحركات الخداعية، مرجحة الكرة قبل التصويب ومتابعتها حتى الدخول في المرمى، بالإضافة إلى ما هو موجود في الصورة لأنه ينظر من موقف المتفرج..... وتقوم حاسة البصر بالدور الأساسي عند استعمال التصور العقلي الخارجي (مُجد العربي شمعون 2000..ص 227)

2-3-2 التصور الذهني الداخلي:

تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارات أو إحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية. وفي هذا النوع من التصور العقلي ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعنية . (راتب اسامة كامل. 2000 ص 119)

ومثال على التصور الداخلي لاعب كرة الطائرة يتصور مهارات التصويب من منظور داخلي "نجد أن اللاعب سوف يشاهد حارس المرمى، وضع استعداد، مسك الكرة، الخداع، المرجحة، التصويب والمتابعة بالإضافة إلى جميع العمليات المصاحبة من إحساس وشعور لن يشاهد أي شيئاً خارج نطاق الرؤية العادية.

يساهم الإحساس الحركي في هذا النوع من التصور بصورة أكثر من الحواس الأخرى ويضيف شمعون والجمال نوع ثالث لتصور العقلي وتعني عدم وجود أي نوع من أنواع التصور سواء الداخلي أو الخارجي .

ويمكن ملاحظة ذلك في المرحلة الثالثة من مراحل التعلم الحركي، أي بعد إتقان المهارة والوصول الى الآلية في الاداء، واللاعب في هذا النوع يمارس الخبرة التي يشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط. (شمعون مُجَّد العربي. 1996ص52) .

ويتفق الباحث مُجَّد العربي في أن الاختلاف في نوع التصور العقلي يرجع إلى درجة تعلم المهارة فإذا كانت في المرحلة الأولى من التعلم فإن التصور العقلي الخارجي يعمل بطريقة افضل، ومع التقدم في مستوى الاداء في المرحلة الثانية يشاهد اللاعب نفسه يؤدي المهارة، وهنا يبدأ التصور الداخلي، وأخيرا وعند إتقان المهارة في المرحلة الثالثة فقد لا يرى اللاعب أي شيء ويشعر فقط بالمهارة من خلال الحس العضلي وليس الحس البصري أي التفكير من خلال العضلات.

2-4 متى يستعمل التصور الذهني:

بالرغم من إمكانية استعمال التصور العقلي في أوقات متعددة، فإن هناك أوقات معينة يكون اثر فائدة مثل:

أ- قبل وبعد التمرين:

يمكن وضع منهج لممارسة التصور العقلي يكون قبل التمرين حيث يقوم اللاعب بتصوير المهارات والمواقف التي يتوقع حدوثها . كذلك يمكن ممارسة التصور العقلي بعد كل تمرين إذ يقوم اللاعب بمراجعة المهارات والاستراتيجيات التي قام بأدائها. (مُجَّد العربي شمعون 1996..ص222)

ب- قبل وبعد المنافسة:

يمكن استعمال التصور العقلي قبل المنافسة وذلك لغرض إعادة ترتيب ما يريد عمله في عقله، حيث يبدأ بالتفكير بالأهداف واستراتيجيات الاداء المطلوبة في المنافسة، مما يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل انطلاق المنافسة.

وأفضل وقت لاستعمال التصور العقلي قبل المنافسة يعتمد على شخصية اللاعب نفسه، فبعض اللاعبين يحبذ اداء التصور العقلي قبل انطلاق المنافسة بدقة واحدة، وبعضهم يفضل اداء التصور العقلي خلال ساعة أو ساعتين قبل المنافسة، وبعضهم يحب اداء التصور العقلي بواقع مرتين أو ثلاثة مرات قبل المنافسة ويمكن للاعب اداء التصور العقلي بعد المنافسة وذلك لغرض مراجعة المهارات والأداء الناجح، وذلك يسمح بوضوح الصورة العقلية، وتأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء، وكذلك مراجعة الاداء غير الناجح واختيار استراتيجيات مختلفة مناسبة.

ج- الفترة البيئية للمنافسة:

هناك العديد من المسابقات الرياضية يتخللها فترات بيئية للأداء يمكن للاعب الاستفادة منها للتصور العقلي للإعداد للأداء التالي (مثال تتابع المحاولات في مسابقات الوثب والرمي والجمباز أو الغطس... الخ)، وهذه تعد فرصة مثالية لاستعمال التصور العقلي.

د- الوقت الشخصي:

يمكن للاعب ممارسة التصور العقلي في المنزل أو أي مكان آخر بحيث يكون هادئ، وتزداد أهمية ذلك عند انقطاع اللاعب عن التمرين، ويفضل بعض اللاعبين ممارسة التصور العقلي قبل الذهاب للنوم، بينما يفضل البعض الآخر عمل ذلك عند الاستيقاظ في الصباح.

هـ - الاستشفاء من الإصابة:

يمكن للاعب استعمال التصور العقلي خلال فترة الاستشفاء من الإصابة وذلك مراجعة الأداء مما يجعله أكثر تحمياً عند العودة للعب.

كما يمكن استعمال التصور العقلي للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب، وذلك سوف يساعد على سرعة الاندماج مع بقية زملاء عند العودة للممارسة مرة أخرى.

2- 5- نظريات التصور العقلي:

هناك العديد من النظريات التي تفسر كيفية حدوث التصور العقلي ومن هذه النظريات:

2- 5- 1 النظرية الافتراضية:

ويطلق عليها أيضا الشبكة الافتراضية، وتقوم هذه النظرية على أساس ان المعلومات تتضمن تصورات مبنية على معلومات سابقة تم وضع رموز لها في الذاكرة . ويختلف الباحثون حول طريقة إعادة عرض العقلي للمعلومات، فقد اشارة البعض على انها برنامج حركي، ويطلق عليها آخرون تسمية المخطط العام ويطلق عليها البعض الآخر إعادة العرض.

وعلى الرغم من أن هذه النظرية من أكثر النظريات شيوعا " إلا انه تم توجيه بعض النقد إليها، وهو هل إن الذاكرة الإنسانية افتراضية بحتة أو توجد في شكل ثلاث رموز متصلة (ملخص - افتراضية - لفضية مرئية)

2- 5- 2 نظرية الرمز الثنائي:

تقوم هذه النظرية على أساس التصور العقلي هو إعادة عرض المعلومات في الذاكرة سواء كان بصريا أو لفظيا، تعد هذه النظرية الرموز اللفظية والمرئية من أهم العوامل المؤثرة في التصور العقلي.

فنظام الذاكرة اللفظية يقوم على أساس تجزئة المعلومات ذات الرموز من الأصل السمعي أو المنطوق، ومن الأمثلة على ذلك في المجال الرياضي سماع صوت اتصال المضرب مع الكرة في التنس الأرضي أو التنس الطاولة أو الضربة الساحقة في الكرة الطائرة أو المسدس في الرماية، أما نظام الذاكرة المرئية فيقوم على أساس تخزين المعلومات المرتبطة بالتكريم على العلاقات المكانية، ومثال على ذلك عندما يغلق اللاعب عينه ويحاول تصور مشهد في مباراة ما بكرة اليد مثلا يجب أن تكون في ذاكرة اللاعب معلومات مرئية سبق تخزينها عن كرة اليد وإلا فلا يمكن حدوث التصور مطلقا، وعلى الرغم من وجود مؤيدين لهذه النظرية إلا أن هناك العديد من المعارضين لها وقد وجه إليها الكثير من النقد.

2-5-3 نظرية معالجة المعلومات النفس فسيولوجية:

لقد وضع هذه النظرية بيتر لاج Lang Peter (1977) وتبدأ النظرية بالفرض القائل أن الصورة ما هي الا التنظيم وظيفي لمجموعة محددة من الافتراضات المختزنة في العقل . وتتضمن هذه النظرية وصف الصورة من خاصيتين أساسيتين هما:

1- مثيرات افتراضية.

2- استجابات افتراضية.

فالأولى تصف المحتوى المراد تصوره، والثانية تصف الاستجابة لهذا المحتوى، وتفترض هذه النظرية أيضا أن الصورة تحتوي على برنامج حركي يزود اللاعب بمعلومات عن كيفية الاستجابة للصورة.

2-5-4 - نظرية الرموز الثلاثة لاسين:

تعد هذه النظرية التي وضعها اسين Ahsen (1948) من أكثر النظريات تطورا في تفسير عملية التصور العقلي إذ أضاف بعدا جديدا وهو معنى الصورة لدى الفرد ويتضمن هذا النموذج الرموز الثلاثة التالية:

* الصورة

* استجابة حسية

* المعنى

* فالجزء الأول يشمل الصورة وهي استشارة حسية مركبة تحتوي على جميع الجوانب الحسية ويتضمن الجزء الثاني الاستجابة الحسية مثلما وصفها (لانج) أما البعد الثالث فهو معنى الصورة وهو أن لكل صورة معنى عند الفرد، وان كل فرد يسترجع خبرته الخاصة أثناء عملية التصور العقلي.

2-6 -مجالات استخدام التصور الذهني في الميدان الرياضي:

هناك العديد من الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الرياضة ومن بين أهم هذه الاستخدامات بالنسبة للاعب الرياضي .(مُجَّد حسين علوي، ص251-252)

2-6-1 المساعدة في سرعة المهارات الحركية وإتقانها:

يمكن استخدام تدريبات التصور الذهني على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحي للمهارات الحركية، ومحاولة تقليده كما يمكن استعمال هذه التقنية لتكرار اداء المهارة التي يريد اللاعب إتقانها ما ولكن يمكن مياعة اللاعب على التصور الصحيح للمهارة الحركية، وبالتالي الإسهام الايجابي في سرعة تعلمها وإتقانها ففي غضون عمليات تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها ينبغي مراعاة العوامل التالية:

عند القيام بتقديم مهارة حركية وشرحها ينبغي أن يتسم الشرح والتقديم بالوضوح وان يتناسب مع مستوى الفهم المميز للاعبين بحيث يستطيع الجميع ومن اجل نجاح التعلم الحركي عن طريق التصور العقلي يجب إتباع النقاط التالية:

- في حالة القيام بأداء نموذج للمهارات الحركية ينبغي مراعاة دقة الاداء لان النموذج الخاطئ يقف حجرة عثرة في وجه المتعلم ويجب ظهور واستدعاء التصور الصحيح للمهارة الحركية.

ضرورة ربط التصور البصري بالناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح اللغوي للمهارات.

يجب في البداية القيام بالمهارة الحركية ببطء وخاصة تلك المهارة التي تستلزم حسن التوقيت والتوافق الأولى للمهارة الحركية لضمان الاكتساب الضروري للأداء الحركي.

-تركيز الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية المتعلمة، كحركة اليدين أو الرجلين أو التنفس في السباحة يسمح ذلك اللاعب بتحليل المجموعات العضلية، وكذلك تحليل الأجزاء الهامة التي تتكون منها المهارة الحركية كما يجب مراعاة ضرورة التدريب على المهارات الحركية ككل، بعد ذلك مباشرة لربط تصور مفردات الحركة كلها، وتكوين التصور الكلي للمهارة الحركية.

2-6-2- المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها:

يمكن بتقنية التصور الذهني أن تساعد اللاعب في تعلم أو اكتساب بعض طرق أو خطط اللعب في الرياضة التخصصية مثل طريقة دفاع، طرق الهجوم والمرادغة في الكرة اليد، ومن الأهمية بمكان تصور الاداء الحركي الصحيح كما هو تمام في الاداء الفعلي .(اسامة كامل راتب1997، ص123)

2-6-3- المساعدة في حل مشكلات الاداء:

يمكن استخدام هذه التقنية في حل مشكلات الاداء:

يمكن استخدام هذه التقنية في حل مشكلات الاداء عن طريق التصور الناقد لجوانب الاداء ومحاولة التوصل الى الحل الأمثل في مثل هذه الموقف، إذ أن التصور العقلي مرتبط بالنواحي الإبداعية أو المرتبط بالتفكير الناقد يكمن عن طريقة الوصول الى حلول جديدة مبتكرة

2-6-4- المساعدة على التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية:

أشارت نتائج التجارب والخبرات التطبيقية غلى أن التصور العقلي يمكن أن يؤثر على وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها ذهنيا مثل دقات القلب والتنفس وضغط الدم ودرجة حرارة الجلد) كما هو الحال في عمليات التأمل (، نظرا لوجود العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب في التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية للاعب، كما هو الحال في رياضة الرماية على سبيل المثال، كما أن هناك بعض الرياضات التي تتطلب من اللاعب التحكم في درجة الاستشارة الفيزيولوجية سواء من العمل على تقليلها أو الارتقاء بها قبل الأداء الحركي بما يتناسب مع درجة الاستشارة الأفضل والمناسبة للرياضة.

2-6-5-مراجعة الأداء وتحليله:

باستعمال تقنية التصور الذهني يمكن للرياضي القيام بمراجعة عقلية لأداء في منافسة رياضية معينة ومحاولة تحليل نقاط القوة والضعف سواء بنسبة لأدائه أو بالنسبة لأداء اللاعبين المنافسين، ومحاولة تثبيت نقاط القوة في أدائه والملاحظة العقلية في نقاط الضعف.

2-6-6تحسين الثقة بالنفس والتفكير الايجابي:

يستطيع اللاعب عن طريق عملية التصور العقلي محاولة تصور أداء حركة سابقة أو تميز بالنجاح والدقة، مثل تثبيت تصوره على تحطيمه رقم قياسي في القفز الطويل في منافسة سابقة أو استدعاء بعض الخبرات الايجابية التي ارتبطت بأدائه في منافسة رياضية هامة ومحاولة التفكير الايجابي في مثل هذا النوع من النجاحات. (أسامة كامل راتب2000، ص127)

2-6-7-الاستعداد لأداء في ظروف معينة:

يمكن عن طرق التصور الذهني محاولة تصور الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف، مثل حالات رداءة الجو أو التباري في مواجهة منافسيه يتميزون بالعنف والعدوانية، أو في حالة بعض الحكام المعينين.

2-6-8- المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة:

يمكن استخدام التصور الذهني لمواجهة الألم أو محاولة تصور الاستعادة للشفاء في حالة الإصابة، وذلك بتركيز على التصور العقلي في مكان الإصابة كما أن اللاعب المصاب الذي لا يستطيع القيام بالأداء الحركي الفعلي، يمكنه استخدام هذه التقنية للأداء الحركي باستخدام جميع التمرينات الحركية التي يمارسها زملاءه ولكن بصورة عقلية وهو الأمر الذي يساعده على استعداده العقلي للأداء الحركي بعد اكتمال الشفاء مباشرة، ويجعله في اندماج نفسي مع بقية زملاءه بدلا من انزاله وشعوره بضعفه ومرضه وإصابته أن الوصول بفريق ما لتحقيق نتائج ايجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف وهذا يعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحضير النفسي والبدني الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء من أفضل اقتصاد في المجهود.

الفصل الثاني:

المهارات الأساسية في كرة اليد

1-المهارات الاساسية في كرة اليد:

1-1-المهارات الهجومية بدون كرة:

1-1-1وضع الاستعداد الهجومي: هو الوضع الذي يكون عليه اللاعب دائما في استعداد للهجوم من خلال الانطلاق في توقيتات مختلفة لتعامل مع الكرة وكما يتطلب على المهاجم توزيع نظره لكشف أماكن تواجد زملائه والمدافعين بالإضافة إلى تشكيلاهم.

1-1-2البدء: ويقصد بالبدء انطلاق اللاعب المهاجم انطلاقا سريعة مفاجئة بغرض اكتساب فرصة الهروب من الرقابة الدفاعية للاعب الفريق المنافس عند أداء أي مهارة هجومية مع الحفاظ على وضع الاستعداد لاستقبال الكرة والتصرف معها.

1-1-3العدو: هو محاولة وصول اللاعب للسرعة القصوى والحفاظة عليها بغرض اكتساب ميزة على اللاعب المنافس وعدو اللاعب في كرة اليد مماثل للعدو في ألعاب القوى وتوضح أهمية العدو بصورة كبيرة أثناء الهجوم الخاص بأنواعه.

1-1-4الجري مع تغيير سرعة الجسم: وهي مهارة يقوم بها المهاجم للهروب من الملامم الدفاعية فعندما يفشل المهاجم في إكساب أو الحفاظ على ميزة العمل فيكون هنا من الضروري إن يحاول المهاجم من الإفلات من الرقابة عن طريق تغييره لاتجاه الجري أو تغيير السرعة. (عماد الدين،عباس ابو زيد،مدحت محمود عبدا لعالي الشافعي، ط1، 2008. ص 9-6)

1-1-5التوقف: تعتبر مهارة لتوفق عكس مهارة البدء وهي مضادة لها من حيث الأداء ولكن لكل منهما نفس الهدف ومهارة التوقف لا يمكن أن تؤدي مستقلة بذاتها إذ يجب أن يكون الجسم مكتسبا لسرعة وفيها يركز اللاعب على احد القدمين في اتجاه الجري لتعمل قدم الارتكاز من خلال اتصالها المستمر بالأرض واثثناء مفصل الركبة عند فرملة الجسم ومقاومة اندفاع الحركة، كما يتبع التوقف بدوران الجسم وأحيانا أخرى بلف الجذع.

1-1-6الخداع بالجسم: وفيه يستخدم المهاجم جسمه برشاقة كبيرة للهروب أو المرور من المدافع للوصول إلى ثغرة يسهل استلام الكرة أو احتلال مكان مؤثر يستطيع من خلاله اللاعب المهاجم اكتساب ميزة أفضل عند التصويب على المرمى.

1-1-7.الحجز: وهي مهارة هجومية يقوم فيها اللاعب المهاجم بعمل إعاقة قانونية مؤقتة لوقف أو تغيير حركة المدافع وهو مهارة فردية تكسب زميل المهاجم ميزة سواء كان التصويب وهو أنواع:

- **الحجز الأمامي**: ويكون استخدامه جهة المهاجم بصورة للمدافع كما يحدث غالباً في تحرك المهاجمين في اتجاه حائط للمدافعين خلال الرمي الحرة.

- **الحجز الجانبي**: ويكون باعتراض المنافس بالجذع من احد جانبيه كما يحدث عند منطقة المرمى بواسطة مهاجم الدائر.

- **الحجز الخلفي**: وهو انسب طرق الأداء من الناحية القانونية، أو من ناحية متبعة الكرة وغالباً ما يؤدي بواسطة المهاجم الطائرة حيث يتحرك للأمام كي يحجز مدافع قرب خط الرمية الحرة وكما يجب أن يكون توافق في الأداء بين المهاجم (عماد الدين، عباس ابو زيد، مدحت محمود عبدا لعالي الشافعي: مرجع سابق، ص 6-9)

1-2- المهارات الهجومية بالكرة:

وهي المهارات التي يؤديها اللاعب عندما يكون مستحوذاً على الكرة في لحظة استلامها فالمهارة الهجومية بالكرة تعتبر الأساس والقاعدة الرئيسية للعبة، فإتقان اللاعب لتلك المهارات تعطي له الفرصة للوصول إلى أفضل مستويات الرياضة العالية بالإضافة إلى تمييز في تنفيذ والتصوير الخططي لفريقه بإتقان أثناء المباراة وحيث إنها تأخذ وقت وجهد وفكر للمدرب بكثير بغرض تعلمها أو تدريبها وتطوير مستوى إتقانها.

1-2-1 مسك الكرة: مسك المهاجم للكرة محدد بفترة قصيرة طبقاً للقانون يجب ألا يتعدى ثلاث ثوان، يقوم خلالها اللاعب المهاجم بأداء الخطط المطلوبة والذي من خلالها يستطيع التحكم في الكرة وتلعب مساحة كف يد اللاعب وطول أصابعه دوراً هاماً في قدرة اللاعب في مسك الكرة والتحكم فيها سواء كان تمرير أو تصويب أو خداع.

- مسك الكرة باليدين.

- مسك الكرة بيد واحدة.

1-2-2 استقبال الكرة: وهو قدرة اللاعب على استلام الكرة في جميع الحالات سواء سهلة منها أو صعبة ومن الثبات والحركة وكما أنها عامل هام في الحفاظ على عامل السرعة سواء أثناء تحرك اللاعبين أو دون ارتباك كما يجب على اللاعب الذي يقوم باستلام الكرة أن يتخذ وضعية ومكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة وتمنع اللاعب المنافس من قطعها وتنقسم مهارة الاستقبال إلى:

أ- **لقف الكرة**: وهو استلام الكرة في الهواء مباشرة باليدين أو بيد واحدة لسد قوتها.

ب- **إيقاف الكرة**: يكون بإيقافها أولاً ثم الاستحواذ عليها أثناء ارتدادها من الأرض.

ج - النقاط الكرة : قد يجد اللاعب الكرة ملازمة للأرض سواء ساكنة أو متحركة نتيجة ارتدادها من المرمى أو الحارس أو المدافعين، عندما يقوم اللاعب بعملية التقاط الكرة لمواصلة نشاطه الهجومي. (عماد الدين، عباس ابو زيد ، ص 124-121)

1-2-3 تمرير الكرة : يعتبر التمرير الصحيح من حيث القوة والسرعة والدقة المطلوبة احد أهم أسباب تفوق الفرق في كرة اليد فنجاح الهجوم في كرة اليد الحديثة يتطلب ضرورة قيام اللاعبين بالتمرير بالدقة والقوة والسرعة المطلوبة للتأمين وصول الكرة إلى المكان بنجاح قبل أن تكون عرضة للقطع من قبل المنافس والمريرات السريعة والدقيقة مؤشرا لمستوى الإعداد المهاري للفريق من خلال إتقان أنواع التمريرات وسرعة استخدامها وينقسم إلى:

- التمرير القصير : وهي التمريرات التي يستخدمها الفريق المهاجم لبناء الهجوم من المراكز لزيادة تنقل الكرة بين لاعبي الهجوم في خط مستقيم ومسافات قصيرة بالسرعة والدقة والقوة المناسبة حتى يستطيع اللاعب المستلم الاستحواذ عليها.

أ - التمريرة الصدرية بالدفع : ويكون دفع الكرة بسرعة لمسافات قصيرة وبطريقة مباشرة دوت القيام بأية حركة تمهيدية ويتم ذلك باليدين أو بيد واحدة ويكون دوما على مستوى الصدر.

ب- التمريرة الرسغية : وهي أكثر استعمالا وتؤدي هذه التمريرة بيد واحدة وتستمد قوتها من ثني الساعد في اتجاه العضد ومع حركة الرسغ.

ج . التمرير بالأرجحة : وهنا تكتسب التمرير قوتها من أرجحة الذراع بدون ثني مفصل المرفق ويتم بيد واحدة ومن مستوى الحوض أو اليدين معا.

- التمرير الطويل : ويستخدم هذا النوع من التمرير لنقل الكرة لمسافات طويلة وخاصة أثناء القيام بالهجوم الخاطف أو عند التصويب على المرمى ويعتبر هذا النوع من التمرير احد المتطلبات الأساسية التي يجب أن تستخدم في المباريات لتحقيق الفوز خاصة بعد تطور كرة اليد واتسامها بالسرعة خاصة عند القيام بعمليات الهجوم. (عماد الدين، عباس ابو زيد ، ص 124-121)

أ . التمرير من الجري : يستخدم هذا النوع من التمرير في مواقف اللاعبين المختلفة ومن أكثر أنواع التمرير شيوعا وخاصة خلال الهجوم الخاطف لما يتميز به من نوعه الأداء وانتقال الكرة واللاعب إلى أماكن هجومية أفضل ويتميز هذا النوع بالتمرير بالسرعة وتكمن أهمية في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بتوقيت سرعة الجري أثناء وبعد التمرير وهناك بعض التمريرات.

ب. التمير من الوثب :وهو أن يقوم اللاعب المهاجم بالتمير فوق المدافع الذي يحاول منع الهجوم.
ج. التميرة المرتدة :ويمكن أداء التميرة المرتدة عن طريق اللاعب إلى زميله من خلال مدافع يقف بينهما ولكن يجب أن يراعي اللاعب نقطة سقوط الكرة وقوة التمير بالإضافة إلى مسافة التمير ومكان وقوف الزميل.
1-2-3 التصويب: أن الهدف من أداء اللاعبين للمهارات والجوانب الهجومية والخطية هو تسجيل الأهداف لذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة وتلعب السرعة والقوة والدقة دورا أساسيا في نجاح التصويبات للاعبين على المرمى وكما أن المسافة لها علاقة بالتصويب فكلما كانت المسافة قصيرة كلما كانت التصويب دقيقة والعكس بالنسبة للمسافة الطويلة وتلعب هنا السرعة من حيث الأداء في التصويب المناسب حتى يمكن استغلال ثغرات بين الفريق المنافس في التوقيت المناسب وينقص التصويب بدوره إلى ما يلي(عماد الدين،عباس ابو زيد ،،ص 124-121)

1-3-2-1. التصويب البعيد: ويقصد به جميع أنواع التصويب التي يقوم بها اللاعب المهاجم أمام المدافع في حدود خط 9 أمتار أو خارجه في حالة وجود ثغر بين المدافعين ولنجاح هذا التصويب يجب أن يتميز بالقوة والسرعة والدقة المطلوبة.

1-3-2-2 التصويب القريب: وهو الذي يؤديه المهاجم بالقرب من منطقة المرمى سواء منطقة الوسط أو من الجناحين ويتم بالوثب أو بالسقوط أو الطيران وفي هذا النوع من التصويب اهتمام اللاعب بحسن التوجيه " الدقة "

1-3-2-3 الرمية الجزاء: وهي عبارة عن مباراة أخرى بين اللاعب المصوب وحارس المرمى وتلعب فيها الخبرة والقدرة على التركيز دورا هاما في نجاح اللاعب المهاجم في إحراز الأهداف حيث يقوم اللاعب باختيار زاوية التصويب وارتفاعها وقوة وسرعة التصوية طبقا لتحركات وسلوكيات حارس المرمى خلال قيامه بعملية الصد.

1-3-2-4 الرمية الحرة: وتؤدي هذا النوع من أماكن مختلفة القريبة من 9 أمتار، ولرمية الحرة أهمية خاصة بعد تطويرا لجوانب الهجومية وارتفاع مستوى أدائها وتتم بعمل إعاقاة اللاعب المصوب بواسطة المدافعين.

1-2-4 تنطيط الكرة: تستخدم مهارة تنطيط الكرة في بعض مواقف اللعب أثناء الهجوم حيث يضطر لاعبي الهجوم لاستخدام هذه المهارة عند الانفراد بحارس المرمى للفريق المنافس وكما يستخدم أيضا عند فشل القيام بالهجوم الخاطف والبدء في تهدئة اللعب للقيام بهجوم منظم إضافة إلى ذلك يستخدم في استهلاك الوقت بطريقة قانونية (عماد الدين،عباس ابو زيد ،،ص 29-30)

1-2-5 الخداع بالكرة :يستخدم لاعبي الهجوم الخداع باعتباره وسيلة هامة وضرورية للتخلص من إعاقة لاعبي الفريق المنافس ويعتبر أهم المهارات الحركية الهامة، والتي يعتمد نجاحها على مدى إتقان اللاعب لأداء المهارات الهجومية السابقة ويؤدي في مساحة صغيرة نسبيا وخاصة عند مواجهة الدفاع

2-الأداء المهاري:

2-1 مفهوم الأداء:

هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة، وبناء على هذا المعنى فان كفاءة الفرد تتركز على اثنين هما:
أولا :مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله : أي واجبات ومسؤولياته.

ثانيا :يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أدائه لعلمه (Thomas) 1989 إن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، و جدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كا: "القدرة، الاستعداد، الدافعة...". واغلبها تشكل مفهوم الأداء، مضيفا أن الأداء هو الاستعداد إلى المهارات المكتسبة.
(عبد الغفار عروسي ،دحمان معمر: دور قلق المنافسة في التأثير على مرد ودية اللاعبين،مذكرة ليسانس غير منشور، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، 2004 ص40)

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى المفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع لتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات واظهار القدرات والمهارات.

2-2-أنواع الأداء:

أ. الأداء والمواجهة:

أسلوب مناسب الأداء جميع التلاميذ واللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد.

ب. الأداء الدائري:

طريقة هادفة لتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوت العضلية والمطاولة.

ج. الأداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة .(احمد

أمر الله البساطي، 1998ص26-27)

2-3- مفهوم الأداء المهاري:

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية، وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة كما انه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد "الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب"، دار الهدى، أمينيا، 2002، ص.374).

2-4- مراحل الأداء المهاري:

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة وتدرجات مختلفة وهي:

أ. مرحلة التوافق الأولي للمهارة:

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية وإتقانها، وتبدأ بإدراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة ومستوى أداء المهارة الأساسية، وتتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقلّة وكفاءة الأداء المهاري.

ب. مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة:

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية والتي سبق للاعب إن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة، ومع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي وقلة حدوث الأخطاء.

ج. مرحلة إتقان وتثبيت أداء المهارة:

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية، وخلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة وتصبح المهارة الأساسية أكثر دقة وانسيابية واستقرار من حيث شكل الأداء وذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية وهذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة وثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية. (احمد أمر الله البساطي، ص 28-29)

2-5- أهمية الأداء المهاري:

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري ويتأسس عليه الوصول إلى اعلي المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، به من سمات خلقية إرادية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه.

فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط وبدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط وبالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة.

إن تطوير وتحسين الصفات البدنية العامة والخاصة مع المهارات الحركية والقدرات الخططية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي، وذلك بتكرار المهارات من خلال التمرينات التطبيقية وتمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة ولما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة إذا وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي، فالمهارة هي الوسيلة تنفيذ الخطة. (احمد أمر الله البساطي، ص 28-29)

3- الاداء الخططي:

يتأسس الاداء الخططي على كل الاداء البدني والمهاري والإعداد النفسي والذهني والمعرفي، وبالتالي فهو محصلة تطوير حالات اللعب البدنية والمهارية والنفسية والفكرية وتطبيقها في ترابط وتكامل للمساعدة على اتخاذ القرار والسلوك المناسب في مواقف المنافسة المختلفة وفي حدود قانون اللعبة (كمال جميل الربضي،:، 2004، ص117،، 118)

3-1- أهداف الاداء الخططي:

يلعب الاداء الخططي دورا ايجابيا في تحديد نتيجة المباراة ولو انه ليس هناك ضمان دائم للنتائج إلا انه يجب إلا نغفل أن له أهمية، فهو احد الأركان الهامة في إعداد اللاعب والفريق، ولان الاداء الخططي جزء من بناء المتكامل لمراحل الحالة والتدريبية وان له علاقة متبادلة مع الاداء البدني والمهاري والأسلوب الفكري والاستعداد النفسي، لذا فهو يهدف إلى تحسين كفاءة اللاعب لتنظيم وتوجيه المنافسة الرياضية والوصول إلى أعلى المستويات في النشاط الممارس وذلك من خلال:

- ملاحظة وتحليل المنافسة لمعرفة الواجب الخططي فكريا وحركيا في اقصر وقت.
- اختيار واستخدام المهارات الخططية لتطبيق أفضلها لهذا الواجب الخططي.

- استخدام إمكاناته بأقصى ما تحتاجه المنافسة وبشكل اقتصادي.

- تحقيق الواجب الخططي تحت الظروف الصعبة.

- الاعتماد على النفس بوضع خطة المنافسة المتوقعة مع التصرف الذاتي وخاصة في الحالات غير المتوقعة.

- تحسين مستوى التوقع خلال التنافس.

- تحقيقا أعلى درجات الانتباه لمجريات التنافس.

3-2-2- مراحل الاداء الخططي:

اتفقت العديد من المراجع على أن عملية الإعداد الخططي تتضمن المراحل التالية:

3-2-1- مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي:

تظهر أهمية اكتساب اللاعب للمعلومات الخططية في تمكين اللاعب من حسن تحليل مواقف اللعب المختلفة واختيار انسب الحلول لمعالجة مثل هذه المواقف وبالتالي الإسراع في الاداء والتنفيذ، فالمعارف والمعلومات يقصد بها التعرف على كل من هدف الخطة وكيفية وتوقيت أدائها والتحرك من خلالها بالإضافة إلى معرفة قواعد التنافس القانونية.

3-2-2- تنفيذ وإتقان الاداء الخططي:

يشكل إتقان الفرد أو الفريق للأداء الخططي الصحيح ركنا رئيسيا هاما بالنسبة للمستوى الرياضي، وعلى المدرب أن يطوع كافة الشروط لإنجاح بداية هذه المرحلة إذ انها أول خطوة لتفاعل اللاعب مع الخطة الجديدة، حيث يجب العناية بأداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة للأداء مع ارتباطه بالإيضاح والشرح ثم يعقب ذلك الممارسة العملية للاعب، وينبغي ارتباط الاداء بمعرفة اللاعب لنوع الاستجابات المختلفة التي يحتمل أن يقوم بها المنافس وكذلك طريقة مجابته مع مراعاة ضرورة تكرار الاداء وتحليل المواقف تحليلا كافيا كي يتم استيعاب الاداء واكتسابه، ولضمان تنفيذ ذلك مجموعة من الخبراء على انه يجب إتباع الخطوات التالية:

*تعلم الاداء الخططي في ظروف سهلة مبسطة.

*تعلم الاداء الخططي للتغيير في طبيعة الموقف.

*تعلم اختيار نوع معين من الاداء الخططي المناسب لبعض المواقف المعينة.

3-2-3- تنمية وتطوير القدرات الخلاقة "التفاعل الخلاق مع المواقف الخططية:

يتطلب تعلم وإتقان اللاعب الاداء الخططي أنماط سلوكية إبداعية يكون قادر على تغييرها وتعديلها طبقا لمواقف اللعب المتغيرة أثناء المنافسة الرياضية، وتتأسس القدرات الخلافة لما لدى اللاعب من معارف ومعلومات

مهارة وخبرات خطية اكتسبها إثناء عملية التعلم، إذ أن إسهام القدرات الخلاقة ينحصر في محاولة الفرد في استخدام ما لديه من خبرات سابقة بصورة ملائمة ومناسبة لمواقف اللعب المختلفة لكي يحقق أقصى ما يمكن من فائدة، ومن أهم القدرات الخلاقة التي ينبغي على المدرب الرياضي تنميتها وتطويرها لدى اللاعب ما يعرف بالتفكير الخطي، أي أن التفاعل مع المواقف بقدر واسع من الابتكار والإبداع (محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح 2002، ص 178-177)

الفصل الثالث

المرحلة العمرية

تمهيد:

إن علم النمو يشمل مجالا واسعا مملوءا بالغموض نتيجة شيوع مفاهيم عامة وغير دقيقة تتناول النمو، ويأتي تعريف مصطلح النمو في المعاجم على أنه مجموعة التغييرات التي تطرأ على الكائنات الحية أو المؤسسات الاجتماعية نتيجة النشاط الإنساني . وهذا يعني الاستمرارية والنهائية، وهو يعود إلى أمرين، مجموعة المراحل الزمنية التي تقود الكائن الحي من حال بدائية أولية إلى حال أكثر تطورا وتعقيدا مؤقتة أو نهائية، والآليات والسياقات التي توفر الانتقال من مرحلة إلى أخرى، ويتناول هذا الأمر الإنسان والكائنات الحية والمؤسسات الاجتماعية وعلى مشارف الألفية الثالثة يتناول الأمر الإنسان الحديث ومستقبله الذي يمتلى بالتغيرات ويعج بالتكنولوجيا الحديثة. (ملحم، 2005 ص 87)

المراهقة :

لغة : ترجع لفظة المراهقة إلى الفعل العربي الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق : أي قارب الاحتلام، ورهقت الشيء رهقا قربت منه والمعني هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد (سيد أحمد عجاج . 2008 ص 61)

إن كلمة " المراهقة المبكرة من الناحية اللغوية تعني الاقتراب والدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم راهق بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه . (ناوي. 2012. ص 87) .

اصطلاحا: يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي . (عبد الرحمان العيسوي . ص100)

Adolescence كلمة لاتينية الأصل مشتقة من الفعل Adolescere والذي يعني النمو وتعتبر المراهقة في كل المجتمعات التحول من عدم نضج الطفولة الي نضج الرشد وفترة إعداد للمستقبل وبهذا المعني فإنها تعتبر الجسر الواصل بين مرحلتي الطفولة و الرشد، المراهقة هي الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد مرور عدة سنوات (شريم، ط 1. 2009 ص 21).

المراهقة المبكرة (12-14 سنة) : وهي فترة تمتد عامين أو أكثر وسمتها شارلوت بوهلر مرحلة الاتجاه السلبي ذلك لان سلوك الفتى والفتاة يتجه نحو السلبية، والإعراض عن التفاعل الكامل، ويصعب على الفتى المراهق فيها التحكم في سلوكه الانفعالي، بالدرجة التي تتيح له فرصة امتصاص القيم، والعادات، والاتجاهات من المجتمع الذي يعيش فيه، وذلك لوجود التغيرات الفيزيولوجية التي تفرط الحساسية بذاته مشغولا باجتياز صراعاته . والمراهقة المبكرة تبدأ من سن الثانية عشر إلى سن الرابعة عشر من العمر، وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفسيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر إلى الإباء والمدرسين على أنهم رمز السلطة في المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفقاءه وأصحابه الذين يتقبل آراءهم ووجهات نظرهم ويقلدتهم في أنماط سلوكهم (الوافي و ريان 2014 ص 29)

خصائص المرحلة المراهقة المبكرة 12_14 سنة :

1-النمو الجسمي المورفولوجي: من أكثر مظاهر النمو في هذه المرحلة ظهور أعراض البلوغ الجنسي الذي يزداد معه نمو العظام والعضلات بمعدل سريع جدا ونسجل نمو العظام قبل نمو العضلات، ولكن معدل هذا النمو عند البنات أسرع من البنين وقد تصل البنت إلى أقصى طول لها (علاوي . 2004 ص 63) .

2-النمو النفسي الاجتماعي: يجب أن نعتبر بصفة أساسية ودائمة أن ما يحدث ليس إلا بلوغا جنسيا له مسار طبيعي، وأن تصرفات المدرب أو المدرس التي تتسم بالوضوح والسلامة لها أثر كبير على اجتياز الرياضي لمرحلة البلوغ دون مضايقات كثيرة . ومن الأهمية قرية صلات التعاون بين المدربين والآباء بما يخدم التلاميذ في هذه المرحلة الان عدم توفر هذا التعاون يسمح بظهور فجوة كبيرة في جهود التصدي لمشاكل البلوغ والمراهقة كما يظهر في بداية مرحلة البلوغ بعض المظاهر كالخوف وفقدان الرغبة في أداء التدريبات البدنية التي سرعان ما تزول تدريجيا مع بداية المرحلة الثانية للبلوغ (المراهقة)، ويصاحب ذلك التخلص من بعض المصاعب والمعوقات الحركية . ومن السمات المميزة لهذه المرحلة بدء ظهور نوعية الطابع المميز للجنس كصفة للأداء الحركي بطريقة واضحة حيث يتضح هذا الأمر بالفعل في أداء التدريب للجنسين الأداء القوي الذي يميل إلى الشدة لدى البنين، والأداء الحذر بالنسبة للبنات (عصام . 2004 ص 107) .

إن عمل مدرس التربية البدنية القائم على الأسس التربوية الصحيحة يمكن أن يسهم إلى حد كبير في جعل التلاميذ يهتمون بالأمور الاجتماعية والسياسية وجعلهم متفتحين يوما بعد يوم لذا يلزم على خطة التعليم والتدريب في ضوء ما سبق ذكره أن تراعي مجموعة الاختلافات في تحديد التدريبات البدنية بما يتماشى ومتطلبات هذه المرحلة . كما يتميز المراهق ب: تتميز الصداقة بالاستمرار و الإخلاص : .الميل إلى الابتعاد عن الأسرة، ومحاولة الانتماء لجماعة الرفاق . . إن محاولات الانضمام إلى عالم الكبار تبدو في المشاركة الفعالة في تأدية الواجبات والإسهام في الأعمال الخيرية والتطوعية . " تشجع على تكامل الشخصية : .مرحلة تكوين المفاهيم والاهتمام بالعدالة والقانون والولاء . - أكثر قدرة على تقبل الآخرين والتعاطف معهم : .الاهتمام برعاية أخوته الأصغر منه) . (حامد 1983 ص 263).

3-النمو الحركي: لقد اختلف العلماء في الدور الذي تلعبه هذه الفترة ومدى أهميتها بالنسبة للنمو الحركي حيث يرى ميكلمان ونويهوس أنها مرحلة الاضطراب الفوضوي للحركة، بحيث تكون حركاته غير دقيقة مما يؤدي إلى تعثره، لذا يجب على المرابي تنمية المهارات الحركية للفرد وممارسة الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع مميزاته ومستوياته وميولاته الشخصية، وهو ما يسمح بتكوين عادات حركية سليمة مع الأخذ بعين الاعتبار الفروق بين الجنسين حسب ميول رغبات كل شخص . أما المرونة فنشاهد تميز البنات عن الأولاد في هذا المكون، حيث أن المرونة تكون قصوى ما بين 10 و 14 سنة، ولهذا يجب تطويرها لضمان درجة عالية من المرونة في المستقبل، أما الرشاقة فنلاحظ وجود قصور في تطورها وهذا بسبب نمو مختلف الأجهزة المكونة للعضوية، وفيما يخص التحمل فهي جيدة ومتساوية عند الجنسين مع وجود فارق بسيط الصالح الذكور 4 .

4- **النمو العقلي:** لا تقل سرعة النمو العقلي نسبيا مقارنة بالمراحل السابقة. « تبدأ بعض القدرات العقلية كالقدرة اللفظية والقدرة العددية والقدرة الميكانيكية والقدرة الفنية والقدرة الحركية فتظهر الميول المرتبطة بهذه القدرات / تزداد قدرات المراهق على التفكير والنقد والاهتمام بالأسباب التي تكمن وراء الظواهر، ولهذا فهو كثير الشك ويسعى جاهدا للتعرف على الأسباب ولا يهدأ حتى يربطها بالنتائج (أحمد، 1996، ص 179)

تزداد قدرات المراهق على فهم التجريدات، ويقهم المواضيع النظرية من القراءة والشرح . « تبدأ عملية التركيز اعتمادا على الفهم والاستيعاب وليس آليا كما في السابق . « يستطيع التركيز على موضوع او علي مواضيع في وقت واحد . يتميز خياله بالقرب إلى الواقعية لهذا فهي مرحلة الابتكار وتكوين السيول الرياضية (علاوي ص 65)

5- **النمو الانفعالي .** نتيجة للتغيرات البدنية التي طرأت على المراهق، فهو يشعر بأنه بعيد عن عالم الصغار ودخيل إلى عالم الكبار الذين لم يتعرفوا بانضمامه إليهم، وهذا ما يولد لدى المراهق الشعور بالاعتراب ويجعله دائم التردد في أي عمل نتيجة لعدم التوازن في النمو البدني والعقلي، فان المراهق شديد الحساسية والحجل . " يسعى المراهق للتحويل إلى عالم الكبار، وهذا التحول من المعلوم إلى المجهول غالبا ما يرتبط بالتوترات الانفعالية نظرا احتمالات الفشل المتوقعة . يميل المراهق إلى تحسين مظهره الشخصي وإثبات رجولته في كل تصرفاته .

النمو الفيزيولوجي نلاحظ في هذه المرحلة زيادة نمو القلب ولكن ليس بنسبة متعادلة مع نمو الشرايين وحجم الجسم وقدرته على استهلاك الأكسجين تكون أكبر، وينتج عن عدم التناسق في نمو أجهزة الجسم ظهور بعض التراخي في النشاط الحركي وضعف التوافق العصبي العضلي (علاوي، ص 63).

اللياقة البدنية للأعمار (12-14) سنة : تعد اللياقة البدنية أحد مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية واللياقة النفسية واللياقة الاجتماعية وغيرها من اللياقات، واللياقة البدنية تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الإنسان خلال تعامله مع الحياة، وكفاءة البدن في القيام بدوره في الحياة تتطلب سلامة الأجهزة العصبية والعضلية والجهاز الدوري والجهاز التنفسي والاعضاء الداخلية . كما انها تتطلب قواما جيدا وسقاييس جسمية متناسقة وخلوا من الأمراض . ومفهوم اللياقة البدنية في العصر الحديث قد تطور واتسعت آفاقه باتساع متطلبات الحياة للياقة البدنية وحاجتها الضرورية للإيفاء بتعويض الجسم بتمرينات تساعد في الحفاظ على هيكله العظمي وجهازه العظمي ويسجل (ايروين) خمسة أغراض للتربية البدنية هي الغرض الجسماني والغرض الاجتماعي والغرض الانفعالي، والغرض الترويحي والغرض الذهني وتعد المرحلة السنوية 13 سنة من انسب مراحل تنمية وتطوير قدرات اللاعب إذ يشير أماينل (Meinel إلى أن قابلية التعلم عند اطفال هذه المرحلة كبير جدا وتتميز حركات الطفل منها بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة وحسن التوقيت والانسيابية . أن ممارسة اللياقة البدنية بهذه المرحلة العمرية (12-14) سنة له تأثيره في الجانب الصحي إذ تساهم في تطوير الفرد من الناحية الصحية عن طريق تأثيرها المباشر في الأجهزة الوظيفية وقد أثبتت الدراسات والبحوث ارتباط اللياقة البدنية بالصحة العامة للفرد (علاوي 1999 ص 11)

خلاصة :

المرحلة العمرية من أبرز ما يهتم به المرابي الرياضي نظرا لأهميته القصوى في طرق التدريس والتعامل مع مختلف أطوار هذه المرحلة كل حسب طبيعتها ولاسيما مرحلة المراهقة التي يكون فيها جسم الانسان في معقدة من النمر ويجب أخذ هذا بعين الاعتبار خلال النشاط البدني للمحافظة على صحة الرياضي الجسدية والنفسية.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثي هذا على فصلين ، الفصل الأول ويمثل الإجراءات الميدانية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

الدراسة الاستطلاعية:

بعد العديد من الزيارات لمجموعة من النوادي الرياضية والتي كانت قيد التوقيف عن مزاولة النشاط. توقفنا عند نادي ترجي سيدي عقبة الذي كان ناشطا في هاته الفترة وبعد استشارة الطاقم المشرف قمنا بتفقد الوسائل الرياضية وضبط اوقات التدريب للفريق. وهذا لاجل التوصل الى افضل طريقة لاجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن ان تواجهنا خلال العمل الميداني .

وبعد الانتهاء من جمع المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة تجريبية بصفة قصدية مقيدة ب: 10 لاعبين من العدد الاجمالي للعينة الأصلية قصد اخضاعها للتجربة الاستطلاعية وتم استبعادها من التجربة وكانت العينة المأخوذة تطابق شروط الفئة الموضوعية للدراسة .

كم تم اجراء الاختبار واعادة الاختبار في نفس الوقت (التاسعة صباحا) حيث كان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية هو تحديد الاسس العلمية للاختبارات (صدق

المنهج المستخدم :

نظرا للإشكالية التي طرحناها تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي الذي يعتبر من أهم المناهج إذ يتميز هذا النوع من المناهج عن غيره في أن الباحث يلعب دورا فعالا في الموقف البحثي ، و الذي يتمثل في إجراء غير مقصود في الموقف وفق شروط محددة و ملاحظة التغيير الذي ينتج عن هذه الشروط .

المنهج التجريبي: محور لاهتمام فئة الباحثين المختصين في مجموعة كبيرة من العلوم الطبيعية أو الاجتماعية، والتجربة وما تحملها من تصحيح للأخطاء في طليعة الطرق التي استخدمت من جانب البشر منذ القدم على الوجه العام، وهي أقرب للوصول لليقين والمنطق عن غيرها من الوسائل، فأنت ترى الحقيقة مجردة أمام عينيك، وعماد ذلك هو عملية الملاحظة المنظمة لظاهرة ما، ومثال على ذلك ظاهرة البرق، وملاحظة الإنسان لها، وفي مراحل مستقبلية تم استخدام ذلك في توليد الطاقة الكهربائية في كثير من الدول، والتي تنتشر بما تلك الظاهرة، وغيرها من الظواهر الأخرى التي شغلت فكر الإنسان، سواء ما يتعلق بالعلوم التطبيقية أو الاجتماعية، ومن ثمَّ تمَّ تفصيلها وتحليلها من خلال المنهج التجريبي، وسوف نستعرض في هذا المقال معلومات شاملة حول ذلك المنهج.

مجتمع البحث :

عينة البحث وكيفية اختيارها :

تعد عملية اختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي إذ يتطلب على الباحثان البحث عن عينة تتلائم مع طبيعة عملها وينسجم مع مشكلة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعنا الأصلي أصدق تمثيل .

خصائص العينة:

تجانس أفراد العينة من حيث القامة :

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الطول	افراد العينة
5.13	1.48	1.54	1
		1.50	2
		1.45	3
		1.40	4
		1.49	5
		1.50	6
		1.47	7
		1.47	8
		1.47	9
		1.65	10
		1.50	11
		1.45	12
		1.39	13
		1.54	14

تجانس الافرد من حيث الوزن :

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوزن	افراد العينة
139.89	39.69	43	1
		45	2
		34	3
		31	4
		35	5
		39	6
		33	7
		38	8

		40	9
		52	10
		52	11
		40	12
		34	13
		50	14

مجالات البحث :

المجال البشري: 14 لاعب من نادي الترجي سيدي عقبة

المجال الزمني: 2021/04/02 الى 2021/05/30

الاختبارات القبليّة : 2021/04/17-16-15

الاختبار البعدية : 2021/05/30-29-28

المجال المكاني: قاعة المركب الرياضي سيدي عقبة

حدود البحث :

المتغير المستقل :

هو ذلك العامل الذي يؤثر في العلاقة ولا يتأثر بها وفي بحثنا هذا هو متمثل في :

- البرنامج التدريبي المقترح من التصور الذهني .

- المتغير التابع:

هو ذلك العامل الذي يتأثر في العلاقة ولا يؤثر فيها وفي بحثنا هذا هو متمثل في:

تنمية المهارات الأساسية (التصويب، التمرير والاستقبال، التنطيط) للاعبين كرة اليد

أدوات الدراسة :

تعد أدوات البحث العلمي، وسائل أساسية لا بد لأي باحث، أن يعتمد عليها من أجل الوصول إلى النتائج المطلوبة لتحقيق الهدف أو أهداف البحث، فبدونها يتعذر على أي باحث إكمال دراسة الظاهرة المراد بحثها لذا فتوخى الدقة في اختيار أدوات البحث المناسبة خطوة مهمة ورأسية من خطوات تنفيذ البحث لجمع البيانات والعلوم المطلوبة (محسن على السعداوي، 2013، ص 23)

ومن خلال هذه الدراسة نهدف الى معرفة دور الالعاب شبه الرياضية في تطوير الصفات البدنية ، وذلك من خلال وضع برنامج مصغر من الالعاب التي تعتمد على تطوير الصفات البدنية ، والتي تم عرضها على مجموعة من المحكمين، وهذا لغرض الحصول على أكبر قدر من المعلومات حول الموضوع .

حيث تم الاعتماد في دراستنا على :

مجموعة من الحصص النظرية

مجموعة من الاختبارات والقياسات

الطرق والمعاملات الاحصائية

العتاد الرياضي (كرات اليد، كراسي ، شواخص ، صافرة ، ميقاتي ، اقماع ...)

الاختبارات المستعملة :

الاسس العلمية للاختبار :

الصدق:

مدى صلاحية الاختبار او القياس في قاس ما وضع من اجله ، وقد قامت الجمعية الامريكية لعلم النفس بتصنيف القياس حيث اوضحت ذلك في مؤلفات فيسك ، كرونباك، وانستارى (ليلي السيد فرحات، 2003، ص111-112) فيما قمنا فضلا عن ذلك بايجاد الصدق الذاتي للاختبارات بالاعتماد على ثباتها وقد تبين ان الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية كما هو موضح في الجدول .

الثبات:

يعرف ثبات الاختبار بانه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة من تطبيقها. كما تعني مدى اتساق الاختبار او مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس. كما يمكننا القول بانه مدى الدقة والاتساق للقياسات التي يتم الحصول عليها فيما يقيسه الاختبار.. (ليلي السيد فرحات، 2003، ص144) وقد قمنا باستخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار بفارق زمني قدره 5 ايام. اذ تم الاختبار في 2021/03/19 فيما تم اعادة الاختبار في 2021/03/24 على عينة مكونة من سبع لاعبين ثم قمنا باستخراج معامل الارتباط * بيرسون* عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 06 .

الموضوعية:

هي مدى تحرر المحكم او الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز. ويتم ذلك بتحديد درجة اتفاق الحكام او الفاحصين بحيث يكون المحكم مستقلا، ففي المجال الرياضي لا بد من ايضاح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار من حيث اجرائه، ادارته، تسجيل النتائج. (ليلي السيد فرحات، 2003، ص169)

الاختبارات	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
التمرير والاستلام من الصدر	10	0.96	0.97
التمرير والاستلام خلف الرأس		0.95	0.97
التنطيط بشكل متعرج		0.89	0.94

092	0.86		التنطيط بشكل مستقيم
0.98	0.97		التصويب من الثبات
0.95	0.93		التصويب من الوثب

البرنامج التدريبي:

- عدد الحصص التدريبية: 10 حصص
- الحجم الساعي لكل حصة: ساعو ونصف
- أهداف كل حصة تدريبية: تحسين مهارة التمرير والاستلام - تحسين مهارة التنطيط - تحسين مهارة التصويب
- كيفية استخدام تقنية التصور الذهني: المدرب - تقنية الفيديو
- اثر التصور الذهني في تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد صنف أصغر (التسديد، التنطيط، التمرير

ملاحظة : ضع علامة (x) في الاختيار المناسب

المهارات	الاختبار	الهدف	وحدة القياس	مناسب	غير مناسب
التمرير والاستلام	التمرير والاستلام من الصدر من مسافة 3م مع الحائط	عدد مرات التمرير والاستلام خلال 30ثا	عدد المرات		
التمرير والاستلام	التمرير والاستلام خلف الرأس مع الحائط من مسافة من 6 إلى 9م	هدد مرات التمرير والاستلام خلال 30 ثا	عدد المرات		
الطبطة بشكل منعرج	التنطيط الكرة بشكل منعرج المسافة 15م	التنطيط	الثانية + عدد مرات التنطيط		
الطبطة مع خط مستقيم	طبطة الكرة بشكل مستقيم المسافة 30م	الطبطة	الثانية + عدد مرات التنطيط		

		عدد الأهداف الصحيحة من 6 محاولات 3x 3أخذ محاولة	التصويب	التصويب من الثبات على هدفين (60x60) سم مثبتة في الزوايا العليا من المرمرى من مسافة 9م	التصويب من الثبات
		عدد الأهداف الصحيحة من 6 محاولات 3x	التصويب	التصويب من الوثب على هدفين (60x60) سم مثبتة في الزوايا العليا من المرمرى من مسافة 9م	التصويب من الوثب

الأساليب الإحصائية :

وتتضمن معالجة الحسابات، التي تمكننا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة، للاختبارات التي قمنا بها لأجل هذا

الغرض، استعملنا الوسائل التالية :

*المتوسط الحسابي :

- $X =$ المتوسط الحسابي

- $\sum x =$ مجموع الاختبارات

- $n =$ عدد أفراد العينة

*الانحراف المعياري :

- s = الانحراف المعياري
- $(\sum x)^2$ = مجموع اختبارات المربع
- n = عدد أفراد العينة
- X^2 = المتوسط الحسابي مربع
- اختبار* ($T - test$)

- X_1 : المتوسط الحسابي للاختبار القبلي.
- X_2 : المتوسط الحسابي للاختبار البعدي.
- S_1 : الانحراف المعياري للاختبار القبلي.
- S_2 : الانحراف المعياري للاختبار البعدي.

الفصل الثاني:

عرض ومناقشة النتائج

1-1 نتائج الفرضية الاولى :

تنص الفرضية الاولى على : لإستخدام التصور الذهني دور في تحسين أداء مهارة التمرير والاستقبال في كرة اليد.

وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام ($T - test$) لدراسة الفروق وكانت النتائج كالتالي :

جدول 1 يمثل داسة مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار التمرير والاستقبال من الصدر

الاختبارات	القبلي	البعدى
أفراد التعبئة		
المتوسط الحسابي		
الانحراف المعياري		
$T - test$		
القيمة المجدولة		
مستوى الدلالة		
درجة الحرية		

*تحليل الجدول "1" :

أظهرت النتائج المدونة في الجدول "1" ، أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (2.25) والانحراف المعياري للاختبار البعدى بلغ (2.05) ، وبلغت قيمة T (المحسوبة 2.81)، كما نلاحظ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (4)، أما الاختبار البعدى (6.28) تحت مستوى الدلالة 0.05 ، أما فيما يخص قيمة T (المجدولة فبلغت (1.77) .

ومنه المتوسط الحسابي للاختبار البعدى أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي وقيمة T (المحسوبة أكبر من المجدولة ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى (لاختبار التمرير والاستلام من الصدر) لصالح الاختبار البعدى .



رسم توضيحي 1 يبين فروق المتوسطات لاختبار التمرير والاستقبال من الصدر للعينة التجريبية

جدول 2 دراسة مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لنتائج اختبار التمرير والاستقبال خلف الراس

البعدي	القبلي	الاختبارات
		أفراد العينة
		المتوسط الحسابي
		الانحراف المعياري
		$T - test$
		القيمة المجدولة
		مستوى الدلالة
		درجة الحرية

*تحليل الجدول "2":

أظهرت النتائج المدونة في الجدول "2"، أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (1.65) والانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ (2.11)، وبلغت قيمة T المحسوبة (2.59)، كما نلاحظ المتوسط الحسابي

للاختبار القبلي (3.14)، أما الاختبار البعدي (5) (تحت مستوى الدلالة 0.05 ، أما فيما يخص قيمة T) (المجدولة فبلغت (1.77) .

ومنه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي وقيمة T المحسوبة أكبر من المجدولة ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي (لاختبار التمرير والاستلام خلف الرأس) لصالح الاختبار البعدي .



2-1 - نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على : لإستخدام التصور الذهني دور في تحسين أداء مهارة التصويب في كرة اليد. وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام ($T - test$) لدراسة الفروق وكانت النتائج كالتالي :

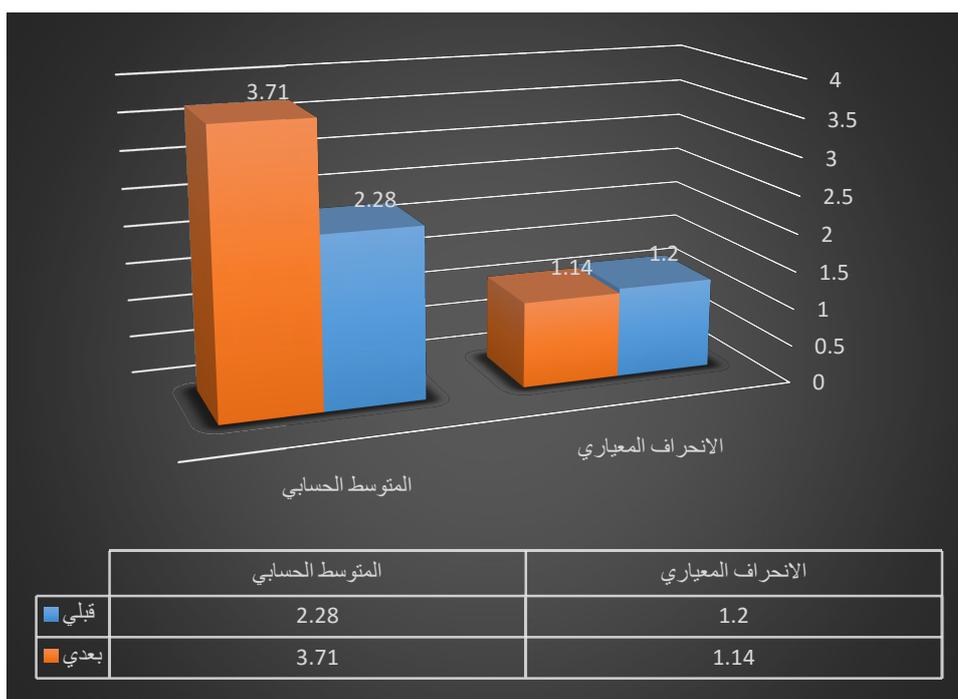
جدول 3 دراسة مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لختبار التصويب من الوثب

الاختبارات	القبلي	البعدي
أفراد التعبئة		
المتوسط الحسابي		
الانحراف المعياري		
T – test		
القيمة المجدولة		
مستوى الدلالة		
درجة الحرية		

*تحليل الجدول "3":

أظهرت النتائج المدونة في الجدول "3"، أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (1.20) والانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ (1.14)، وبلغت قيمة T (المحسوبة 3.23)، كما نلاحظ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (2.28)، أما الاختبار البعدي (3.71) (تحت مستوى الدلالة 0.05)، أما فيما يخص قيمة T (المجدولة فبلغت (1.77)).

ومنه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي وقيمة T (المحسوبة أكبر من المجدولة، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي (لاختبار التصويب من الوثب) لصالح الاختبار البعدي.



جدول 4 دراسة مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لنتائج اختبار التصويب من الثبات

*تحليل الجدول "4":

أظهرت النتائج المدونة في الجدول "4"، أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (1.32) والانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ (1.22)، وبلغت قيمة T (المحسوبة 2.81)، كما نلاحظ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (2.07)، أما الاختبار البعدي (3.42) تحت مستوى الدلالة 0.05، أما فيما يخص قيمة T (المجدولة فبلغت (1.77)).

الاختبارات	القبلي	البعدي
أفراد العينة		
المتوسط الحسابي		
الانحراف المعياري		
$T - test$		
القيمة المجدولة		
مستوى الدلالة		
درجة الحرية		

ومنه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي وقيمة T المحسوبة أكبر من الجدولة ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي (لاختبار التصويب من الثبات) لصالح الاختبار البعدي .



1-3- نتائج الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على : لإستخدام التصور الذهني دور في تحسين أداء مهارة التنطيط في كرة اليد. وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام ($T - test$) لدراسة الفروق وكانت النتائج كالتالي :

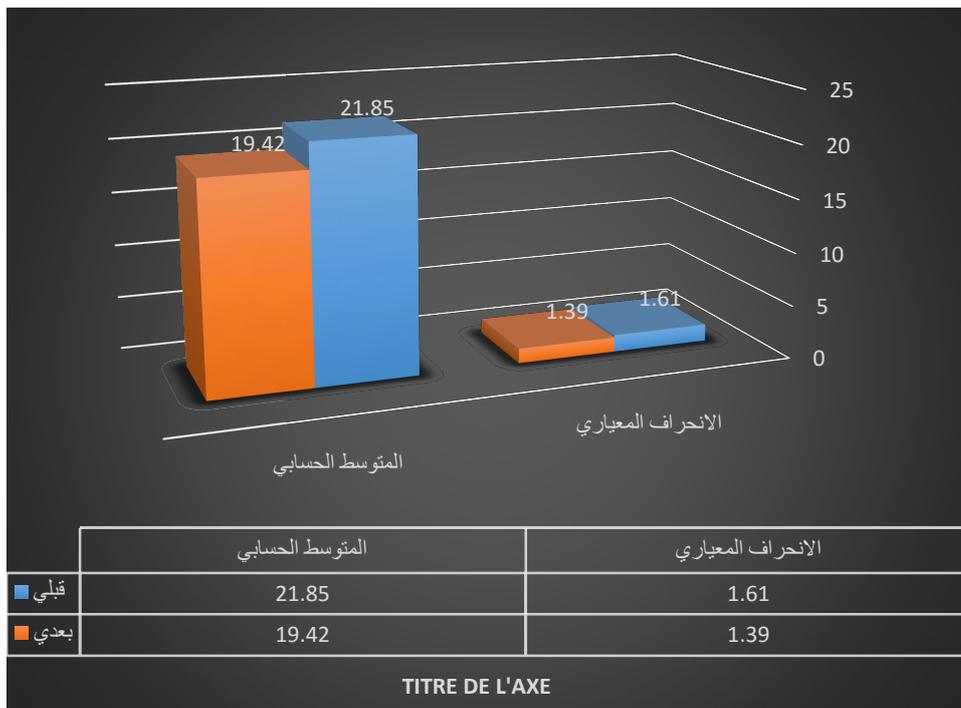
جدول 5 دراسة مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لختبار التنطيط بشكل منعرج

الاختبارات	القبلي	البعدي
أفراد التعبئة		
المتوسط الحسابي		
الانحراف المعياري		
$T - test$		
القيمة المجدولة		
مستوى الدلالة		
درجة الحرية		

*تحليل الجدول "5":

أظهرت النتائج المدونة في الجدول "5"، أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (1.61) والانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ (1.39)، وبلغت قيمة T (المحسوبة 4.31)، كما نلاحظ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (21.85)، أما الاختبار البعدي (19.42) (تحت مستوى الدلالة 0.05)، أما فيما يخص قيمة T (المجدولة فبلغت (1.77).

ومنه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي وقيمة T (المحسوبة أكبر من المجدولة، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي (الاختبار التنطيط بشكل منعرج) لصالح الاختبار البعدي.



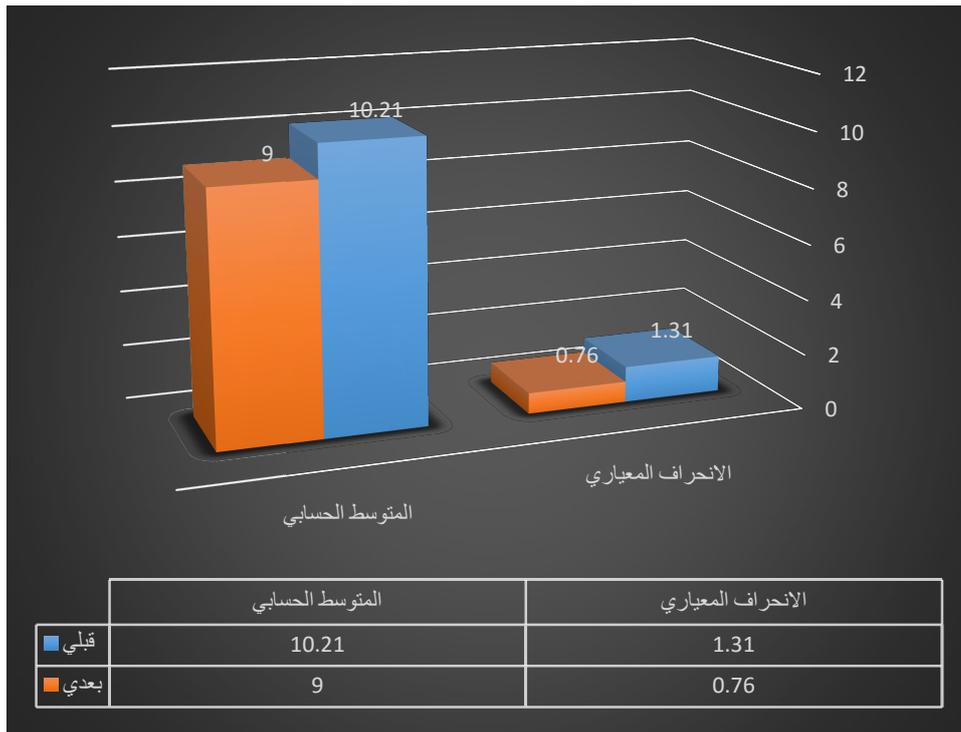
جدول 6 دراسة مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار التنطيط بشكل مستقيم

الاختبارات	القبلي	البعدي
أفراد العينة		
المتوسط الحسابي		
الانحراف المعياري		
$T - test$		
القيمة الجدولة		
مستوى الدلالة		
درجة الحرية		

*تحليل الجدول "6":

أظهرت النتائج المدونة في الجدول "6"، أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (1.31) والانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ (0.76)، وبلغت قيمة T المحسوبة (2.90)، كما نلاحظ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (10.21)، أما الاختبار البعدي (9) (تحت مستوى الدلالة 0.05)، أما فيما يخص قيمة T (المجدولة فبلغت (1.77)).

ومنه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي وقيمة T المحسوبة أكبر من الجدولة، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي (لاختبار التنطيط بشكل مستقيم) لصالح الاختبار البعدي.



1- مناقشة النتائج :

في إطار موضوع بحثنا ، والذي يتطرق إلى دراسة "تأثير التصور الذهني في تحسين أداء المهارات الأساسية لكرة اليد صنف أصاغر (12-14) سنة النادي الرياضي ترحي سيدي عقبة" ومن خلال النتائج المتحصل عليها من إجراء الاختبارات التي شملت المهارات التمير والاستقبال، التصويب، التنطيط. من هذا المنطلق سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها ، على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة ، في محاولة منا لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها ، والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يحيط بها .

1-الفرضية الأولى: والتي تنص على انه لإستخدام التصور الذهني دور في تحسين أداء مهارة التمير والاستقبال في كرة اليد، فانه من خلال المعالجة الاحصائية لدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة في اختبار التمير والاستقبال من الصدر و التمير والاستقبال خلف الراس بالاضافة الى الجداول(1) ، ، " (2) يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في تلك المهارة المستهدفة وهي "التمير والاستقبال" ، وقد أرجعنا ذلك إلى أن البرنامج المقترح من طرفنا ، والذي يعتمد بالدرجة الأولى على التصور الذهني ، هو الذي كان وراء هذا التحسن ، وذلك لما لها من مميزات تتماشى وخصوصيات طفل هذه المرحلة خاصة من جانبها التحفيزي ، وذلك من أجل رم الصورة التوضيحية القريبة والواضحة للاعب ، مما يتيح للمدرب استغلال هذه الفرصة من اجل غرس الصورة في ذهن اللاعب ومحاولة شرحها له واعطاء كامل تفاصيل المهارة وذلك لتبسيطها وفهمها وسهولة اتقانها للوصول الى المثالية في الاداء المهاري مستقبلا. و في الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة و تتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الأولى و التي تنص على "أنها لإستخدام التصور الذهني دور في تحسين أداء مهارة التمير والاستقبال في كرة اليد.

2-الفرضية الثانية: والتي تنص على انه لإستخدام التصور الذهني دور في تحسين أداء مهارة التصويب في كرة اليد ، فانه من خلال المعالجة الاحصائية لدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة في اختبار التصويب من الوثب و التصويب من الثبات بالاضافة الى الجداول(3) ، ، " (4) يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في تلك المهارة المستهدفة وهي "التصويب" ، وقد أرجعنا ذلك إلى أن البرنامج المقترح من طرفنا ، والذي يعتمد بالدرجة الأولى على التصور الذهني ، هو الذي كان وراء هذا التحسن ، وذلك لما لها من مميزات تتماشى وخصوصيات طفل هذه المرحلة خاصة من جانبها التحفيزي ، وذلك من أجل رسم الصورة التوضيحية القريبة والواضحة للاعب ، مما يتيح للمدرب استغلال هذه

الفرصة من اجل غرس الصورة في ذهن اللاعب ومحاولة شرحها له واعطاء كامل تفاصيل المهارة وذلك لتبسيطها وفهمها وسهولة اتقانها للوصول الى المثالية في الاداء المهاري مستقبلا.

و في الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة و تتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الأولى و التي تنص على "أنها لإستخدام التصور الذهني دور في تحسين أداء مهارة التصويب في كرة اليد.

3-الفرضية الثالثة: والتي تنص على انه لإستخدام التصور الذهني دور في تحسين أداء مهارة التنطيط في كرة اليد ، فانه من خلال المعالجة الاحصائية لدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة في اختبار التنطيط بشكل مستقيم و التنطيط بشكل منحرج بالاضافة الى الجداول (5) ، ، " (6)

يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في تلك المهارة المستهدفة وهي "التنطيط" ، وقد أرجعنا ذلك إلى أن البرنامج المقترح من طرفنا ، والذي يعتمد بالدرجة الأولى على التصور الذهني ، هو الذي كان وراء هذا التحسن ، وذلك لما لها من مميزات تتماشى وخصوصيات طفل هذه المرحلة خاصة من جانبها التحفيزي ، وذلك من أجل رم الصورة التوضيحية القريبة والواضحة للاعب ، مما يتيح للمدرب استغلال هذه الفرصة من اجل غرس الصورة في ذهن اللاعب ومحاولة شرحها له واعطاء كامل تفاصيل المهارة وذلك لتبسيطها وفهمها وسهولة اتقانها للوصول الى المثالية في الاداء المهاري مستقبلا.

كم يعود الفضل ايضا الى مدى استعاب اللاعبين الجيد للبرنامج وسهولة التماشي معه والتطبيق الجيد لمحتواه. و في الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة و تتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الأولى و التي تنص على "أنها لإستخدام التصور الذهني دور في تحسين أداء مهارة التنطيط في كرة اليد.

2-الاستنتاج العام :

❖ من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا ، وما أسفرت عنه من استنتاجات تبين أن التصور الذهني له دور في تطوير المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد، ومن ثم وجدنا أن الفرضيات الخاصة بدراستنا قد تحققت ، حيث وجدنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، بحيث جميع قيم $(T - test)$ المحسوبة أكبر من قيمة $(T - test)$ الجدولة "1.77" وعند درجة حرية (13) ، ومستوى دلالة (0.05) ، ومنه نستنتج أن التصور الذهني يعمل على تطوير المهارات الاساسية ، وحسب الفرضية العامة التي تنص على :

* لإستخدام التصور الذهني أثر في تحسين أداء المهارات الأساسية في كرة اليد . وبالتالي الفرضية العامة محققة.

❖ النتائج المستخلصة من التربص الخاص بالمدكرة :

إن تطوير المهارات الأساسية في كرة اليد ، يعود أساسا إلى شعور المدرب وكذا اللاعب بأهمية هذه المهارات ، فتحقيق النتائج الكبيرة والمستويات العالية ليس وليد الصدفة ، وإنما هو مرتبط ارتباطا وثيقا بالطرق العلمية الحديثة ، وكذا الكفاءة المعرفية التي يملكها المدرب ، وأيضا الوسائل التي توفرها الإدارة . وفي بحثنا هذا طرحنا على أهل الاختصاص في ميدان كرة اليد ، برنامجنا والمتمثل في "تأثير التصور الذهني في تحسين أداء المهارات الأساسية لكرة اليد صنف أصاغر (12-14) سنة النادي الرياضي ترجي سيدي عقبة" ، وقد خرجنا بمجموعة من النتائج وهي كالآتي :

✓ إن مدربي كرة اليد لا يعتمدون على التصور الذهني في هذه الفئة (12 - 14 سنة)

✓ أن المدربين لا يولون اهتماما بتطوير المهارات الأساسية في هذه السن .

✓ نظرة المدرب إلى ضرورة تطوير القدرات البدنية(القوة ، الرشاقة...).

✓ قلت الآلات والوسائل الحديثة ، التي تعمل تعزيز التصور الذهني .

✓ نقص التأطير العلمي الأكاديمي لدى المدربين .

3-الاقتراحات والتوصيات :

✓ إن كل الدراسات ماهي إلا محاولة بسيطة ويسيرة من الباحثين ، وذلك لاعطاء رأس الخيط لدراسات أخرى في

مجال الكرة اليد ، لذا ارتأينا نحن كطلبة باحثين تحت إشراف أستاذنا انه من الضروري أن نعطي مجموعة من

الاقتراحات ، حتى يتسنى لمدربي وكذا لاعبي الكرة اليد لاكتساب التأهل اللازم من اجل التأطير، واستعمال

البرامج التدريبية المقترحة خاصة لدى الفئات الصغرى ، لما لها أهمية كبيرة لتطوير المهارات الأساسية ، والتي

ترتبط بتعليم وتطوير هذه الأخيرة ، وفي ضوء دراستنا والنتائج المتحصل عليها بفضل إشراف أستاذنا ، توصلنا

إلى عدة توصيات قد تساعد في رفع هذه الفئات إلى المستويات العليا وأهمها :

✓ نوصي بالاعتماد على استخدام التصور الذهني الملائم لخصوصيات الطفل النفسية والبدنية ، وخاصة في هذه

المرحلة العمرية (12 - 14 سنة) .

✓ القيام بالتنظيم المحكم والجيد لبرنامج التصور الذهني، حتى تلبى رغبات اللاعبين وتحقق . الهدف من الحصة

التدريبية .

✓ التأكيد على أهمية البرامج التصورية التي تحوي المهارات الأساسية .

✓ محاولة خلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال برامج مشوقة لنبد الملل.

✓ إقامة ندوات أو أيام دراسية للمدربين تبين فيها خصوصيات الفئة العمرية ، وإعطاء أهم الطرق للتدريب الحديث.

✓ التأطير الجيد للمدربين للرفع من الكفاءة العلمية لديهم .

✓ محاولة توفير المنشآت والمراكز التدريبية وتوفير الوسائل الحديثة .

✓ محاولة استعمال نتائج الدراسات لدعم بحوث أخرى في هذا المجال.

هذه بصفة عامة ووجيزة بعض الإرشادات التي ارتأينا أن نقدمها ، وذلك قصد لفت انتباه المدربين إلى طريقة التصور الذهني وأهميتها في مجال التدريب الحديث

الخاتمة

لقد أدى عصر الانفجار المعرفي و تكنولوجيا المعلومات، إلى فرض ضغوط عديدة على المناهج التدريبية، من اجل إعداد لاعبين قادرين على إستيعاب واستخدام التكنولوجيا لمواجهة الحياة العصرية. فلم تعد مهمة معلم التدريب الرياضي قاصرة على الشرح وأداء نموذج وإتباع الأساليب التقليدية في التدريب، بل أصبحت تعتمد على رسم مخطط الإستراتيجية التدريبية، تعمل فيها أساليب التدريب الحديثة والوسائل المتطورة، التي أصبحت صمام العملية التدريبية، والركن الركين للتدريب، ويعتبر التدريب العقلي والتصور الذهني أحد الأبعاد الهامة في مجال علم النفس الرياضي، والذي يساعد في إكتساب الأداء المهاري، والارتقاء بالمهارات الحركية، لذا فقد أصبح دعامة رئيسية للتدريب الرياضي، لإستخدامه العديد من المهارات النفسية لتطوير الأداء المهاري، وتحقيق أعلى مستويات الإنجاز.

حيث تشير الدراسات أن التفوق الرياضي يكون لصالح الأفراد الذين يمتلكون القدرات الذهنية والمهارات النفسية اللازمة التي تمكنهم من استخدام كل طاقاتهم وقدراتهم البدنية والفنية في أحسن الظروف .

وان تطور رياضة كرة اليد تعتمد بالأساس على تعلم وإتقان المهارة من قبل اللاعبين وان الارتقاء بعملية التعلم يعتمد بشكل رئيس على إختيار الأسلوب الأمثل، والأكثر ملائمة للاعبين، وحسب مرحلتهم العمرية، وقد وجد الباحثون، أن معظم المناهج التدريبية الخاصة في تعلم المهارات في كرة اليد لدى اللاعبين، تضع جل إهتماماتها في النواحي البدنية و المهارة، ولم تهتم بالنواحي العقلية الذهنية - التي تعد ركنا مكملا في العملية التدريبية، وتمثل جانبا مهما في إعداد لاعبي كرة اليد، حيث أن القوة العقلية هي القوة الدافعة وراء كل الانجازات الرياضية، مما له إنعكاساته السلبية على واقع العملية التدريبية نفسها، إذ أن إغفال وإهمال الممارسة العقلية أثناء مراحل تعلم المهارة يضر بالأداء إلى درجة بعيدة، ويؤدي إلى قصور في مستوى إكتساب التوافق الخاص بتلك المهارة وعدم الوصول إلى المستوى الأفضل.

وعلى الرغم من أهمية المهارات النفسية والتي يعد (التصور الذهني) من أهم مكوناتها من حيث مساهمتها في تحسين تعلم المهارة، ودورها في رفع مستوى الأداء إلا أننا نجد أن هناك قلة من اللاعبين ممن تمكنوا من الاستفادة الكاملة من هذه الحقيقة، حيث يقضي الغالبية منهم الكثير من الوقت والجهد في التدريب البدني والمهاري، ومن النادر أن يشارك اللاعب إجراء تدريبات ذهنية خاصة للمهارات المراد تعلمها، وهذا ما لا حظناه من خلال في عديد أندية كرة اليد، وزياراتنا الميدانية أثبتت ذلك، إذ أن عملية تعلم وإكتساب المهارات في رياضة كرة اليد تستغرق وقتا طويلا، وجهدا زائدا، من خلال عمليات التكرار، والأداء إلى جانب الصعوبة في تذكر واسترجاع المهارات التي تم تعلمها، وهذا ما تناولته هذه الدراسة، حيث قمنا بتخطيط برنامج تدريبي مقترح لتحسين تعلم المهارات الأساسية متمثلة في مهارة (التمرير والإستقبال، التنظيط، التصويب)، المخطط يتضمن برنامج للتدريب العقلي متمثل في

استعمال (التصور الذهني) موجه للمجموعة التجريبية . حيث أن النتائج التي توصلت إليها، هي ذات أبعاد تطبيقية بالغة الأهمية، فيما يتعلق بالتدريب العقلي في مجال رياضة كرة اليد، بالخصوص (التصور الذهني) باعتبارها إحدى المهارات النفسية وعناصر هامة من العمليات التدريبية، التي لها تأثير إيجابي على أداء المهارات الأساسية، سواء أثناء المراحل الأولى للتعليم أو المراحل المتقدمة للتحكم والإتقان الحركي الناتج التي تحصلنا عليها، تشير أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين نتائج المهارات النفسية (التصور الذهني) واختبارات المهارات الحركية (المهارات الأساسية)، بمعنى أنه كلما زادت قيمة نتائج المهارات النفسية زادت نتائج الاختبارات بدرجات متفاوتة، وحتى نتأكد أكثر من فعالية التصور الذهني لتسهيل عملية اكتساب المهارات الأساسية في كرة اليد المتعلمة، قمنا بالمقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي عند كل مجموعة. هذه النتائج تؤكد على أنه بالإضافة إلى التدريب البدني والفني وباستعمال التصور الذهني يمكن تحقيق نتائج أفضل في عملية التعلم والتحكم الحركي.

النظريات والدراسات التي تفسر فعالية التصور الذهني، يمكن القول أنها تصب في اتجاه واحد الذي يوضح ويؤكد عن دور هذه المهارة النفسية و تأثيرها الإيجابي على الأداء الحركي للمهارات الأساسية سواء كان ذلك في المراحل الأولى للتعليم، أو في مراحل التحكم والإتقان...

قائمة المراجع والمصادر

قائمة المصادر والمراجع

- المنجد في اللغة العربية والإعلام . دار المشرق الطبعة 36 بيروت 1998
- كمال جميل الرفي التدریب الرياضي للقرن الواحد والعشرون. دار وسائل النشر 2004
- مُجَدِّ العربي شمعون وجمال. التدریب العقلي في التنس طبعة 1 القاهرة دار الفكر العربي 1996
- مُجَدِّ صبحي حسن وكمال عبد الحمید إسماعیل . ربعية اليد الحديثة دار النشر القاهرة مصر 2001
- منیر جرس ابراهيم كرة اليد للمجتمع دار الفكر العربي لنشر القاهرة مصر 2008
- وجیه محبوب وآخرون نظريات تعلم وتطور الحركي الطبعة 2 بغداد 2000
- أسامة كامل الراتب علم النفس الرياضي. المفاهيم والتطبيقات. ط 3 دار الفكر العربي القاهرة 2000
- أسامة كامل راتب تدریب المهارة النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ط 1 القاهرة. دار الفكر العربي 2000
- أسامة كامل راتب. التدریب في المهارات العقلية. تطبيقات ط 1 دار الفكر العربي 1994
- بسطويسي احمد. اسس ونظريات الحركة. دار الفكر العربي القاهرة طبعة، ط 1، 1996
- حامد عبد السلام زهران. علم النفس النمو الطفولة والمراهقة دار الثقافة بيروت 1983
- عبد الرحمان العيسوي. دراسات في تفسير السلوك الإنساني. دار الراتب الجامعية. بيروت لبنان 1999
- عصام نور سرية. علم النفس النمو . الإسكندرية. فصل 2004
- كمال عبد الحمید مُجَدِّ صبحي حسنين
- مُجَدِّ حسن علاوي. مبادئ علم النفس الرياضي. دار المعارف القاهرة 2004
- مُجَدِّ حسن علاوي. سيكولوجية النمو للمربي الرياضي مركز الكتاب للنشر القاهرة طبعة 1 مصر 1998
- مصطفى باهي. مدخل الاتجاهات الحديثة. ط 2004
- المنجد الابجدي دار المشرق الطبعة 4 بيروت لبنان . 1967
- ناوي هدي مُجَدِّ سيكولوجية المراهقة. القاهرة مصر دار الفكر العربي 2012
- الندلاوي قاسم ووجیه محبوب. مبادئ علم التدریب الرياضي . مطبعة جامعة بغداد. بغداد 1981
- الوافي عبد الرحمان وريان سعيد النمو من الطفولة الى المراهقة الخنساء للنشر والتوزيع مصر 2004

المذكرات والأطروحات

- أثر منهج تدریبي لتصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية لكرة اليد جامعة بابل. السنة الجامعية

2012/2011

- بوخرزان رضوان التحضير الذهني للمهارة الحركية فعالية التصور الذهني في الاداء والتحكم الحركي.رسالة دكتوراء غير منشورة معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله الجزائر 2008
- تأثير التصور العقلي وعلاقته في مجازفة لاعب كرة القدم .مذكرة نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. الطالب بافروجن نبيل السنة الجامعية 2006/2007

مراجع أجنبية

- Chistian TARGET. Manuel de preparation mentale .edition chiron France.2003
- Claude bayaer.hand ball.lformation du joueur. Edition viyot 1987
- Pio . M.preparation physique et mentale du sportif. 1990

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

النادي الرياضي للهواة ترجي
سيدي عقبة

TSO



القائمة الاسمية للاعبي فريق كرة اليد مواليد 2009/2008

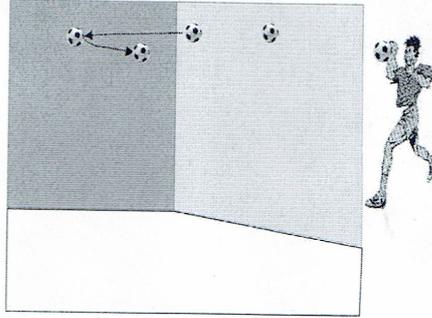
ترجي سيدي عقبة

U13

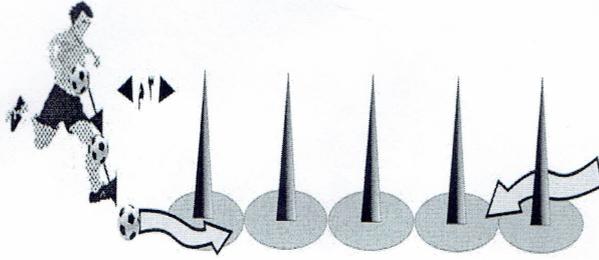
الرقم	الاسم و اللقب	تاريخ و مكان الازدياد
01	محمد رامي خيراني	2008/03/28 سيدي عقبة
02	عبد الرحمان جديدي	2009/03/21 سيدي عقبة
03	منيب حشاني	2008/02/13 سيدي عقبة
04	معتز حمداوي	2008/08/12 سيدي عقبة
05	لزهر يحيايوي	2008/08/07 سيدي عقبة
06	طارق يحيايوي	2008/02/22 سيدي عقبة
07	علي بلعشي	2008/05/20 سيدي عقبة
08	صالح ايوب شيبوب	2008/06/25 سيدي عقبة
09	دريسي فارس	2008/03/23 سيدي عقبة
10	معتز حمزة	2009/01/27 سيدي عقبة
11	ناجي عبد المؤمن	2008/08/27 سيدي عقبة
12	ضياء الدين بوعجوج	2009/06/14 سيدي عقبة
13	شمس الدين بوعجوج	2009/06/14 سيدي عقبة
14	بريك بدر الدين	2009/09/19 بسكرة



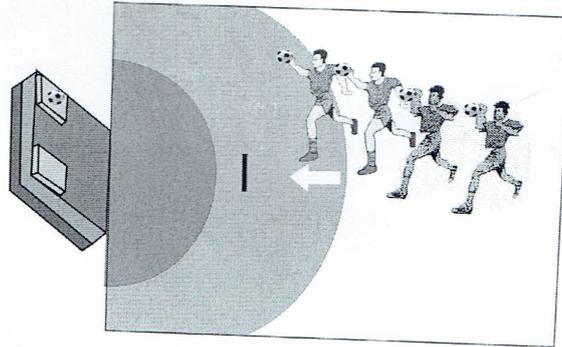
1- مهارة التمرير والاستلام على الحائط.



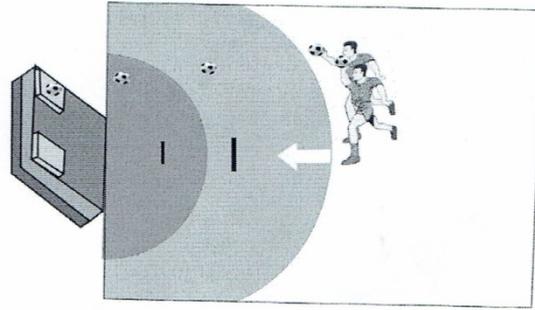
2- مهارة التنطيط بشكل متعرج



3- التصويب من الوثب



4- التصويب من الثبات



جامعة محمد خديجو المكنزة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم الإدارة والتدريب الرياضي
بطاقة متابعة الأتليتز



الإسم: مصطفى
اللقب: جاسري
رقم التسجيل: 3451428114
الطالب الثاني
الإسم: سعيد المياحي
اللقب: مسلمان
رقم التسجيل: 3041590
إسم و لقب الأستاذ المشرف على المذكر: عمار لاجه خديجو
عنوان مذكورة الماستر:
فردية المكونة من 10 فروع تخصصية كالتالي
الرياضة الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، هوكي الجليد، هوكي العشب)
فردية المكونة من 10 فروع تخصصية كالتالي

تقرير المشرف حول قابلية العمل المناقشة:
وفق الملاحظة حصل السيد في إنجاز مذكرتي الخبز
بمجموع أهداف الرياضة والحصل على النتائج
المطلوبة

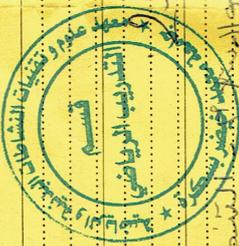
تأشيرة المشرف لإيداع المذكرة

إسم و لقب المشرف: جاسري عمار
الدرجة: أستاذ مساعد
العلمية: رياضية
قرار الإيداع و المناقشة: موافق

تأشيرة رئيس القسم : (التاريخ، الإمضاء،
الختم)
24 جوان 2021

إمضاء:
قسم التدريب الرياضي
جامعة محمد خديجو المكنزة
الختم

رقم	محتوى الجلسة ونسبة التقدم في المذكرة
01	مجلس أمناء جامعة القاهرة
02	مجلس أمناء جامعة القاهرة و استغلال الفوائد الاقتصادية
03	مجلس أمناء جامعة القاهرة
04	مجلس أمناء جامعة القاهرة + الاستغلال + المصروفات
05	مجلس أمناء جامعة القاهرة في اجراءات التطوير
06	مجلس أمناء جامعة القاهرة في اجراءات التطوير
07	مجلس أمناء جامعة القاهرة في اجراءات التطوير
08	مجلس أمناء جامعة القاهرة في اجراءات التطوير
09	مجلس أمناء جامعة القاهرة في اجراءات التطوير
10	مجلس أمناء جامعة القاهرة في اجراءات التطوير



ملخص:

تهدف الدراسة الحالية المرسومة أثر التصور الذهني في تحسين اداء المهارات الأساسية لكرة اليد (التمرير والاستلام والتنظيط التصويب) صنف أصاغر (12- 14 سنة) إلى التعرف إلى مدى تأثير هذا البرنامج التدريبي المقترح لتحسين اداء هذا المهارات وهي دراسة ميدانية أجريه على فريق نادي ترحي سيدي عقبة لقاعة متعددة الرياضات ولتحقيق هذا الغرض إستخدمنا المنهج التجريبي بتطبيق إختبار القبلي والبعدى متوجهين لعينة عدد افرادها 14 لاعب وبعد المعالجة الاحصائية للبيانات إستقرت الدراسة على النتائج التالية:

✓ مدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التصور الذهني لتحسين أداء المهارات الأساسية لكرة اليد.

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى لدى لاعبين بإستخدام التصور الذهني لصالح الإختبار البعدى.

✓ التأكيد على أهمية البرامج التصورية التي تحوي المهارات الاساسية .

✓ محاولة خلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال برامج مشوقة لنبد الملل.

✓ إقامة ندوات أو أيام دراسية للمدربين تبين فيها خصوصيات الفئة العمرية ، وإعطاء أهم الطرق للتدريب الحديث.

Abstract :

The current study aims to determine the impact of mental visualization in improving the performance of basic handball skills, (passing and receiving, dribbling, shooting), asghar (class 12-14 years), to identify the impact of this proposed training program to improve the performance of these skills. To achieve this purpose, we used the experimental method by applying the pre and post test, targeting a sample of 14 players. After statistical treatment of the data, the study settled on the following results:

The extent of the contribution of the proposed training program using mental visualization to improve the performance of basic handball skills.

□ There are statistically significant differences between the pre and post test for players using mental visualization in favor of the post test.

□ Emphasizing the importance of visualization programs that contain basic skills.

□ Attempting to create a motivating atmosphere for work, through interesting programs to reject boredom.

□ Holding seminars or study days for trainers in which the specifics of the age group are explained, and the most important methods of modern training are given.