



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



القسم : التدريب الرياضي
الشعبة : التدريب رياضي
التخصص : تحضير بدني ونفسي
الرقم التسلسلي :
الرمز :

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

تحت عنوان

علاقة التحضير النفسي (التصور العقلي)
بتحسين دقة التصويب من الارتقاء في كرة
اليد

دراسة ميدانية فريق اهلي البرج فئة اقل من 17 سنة

إشراف الأستاذ :

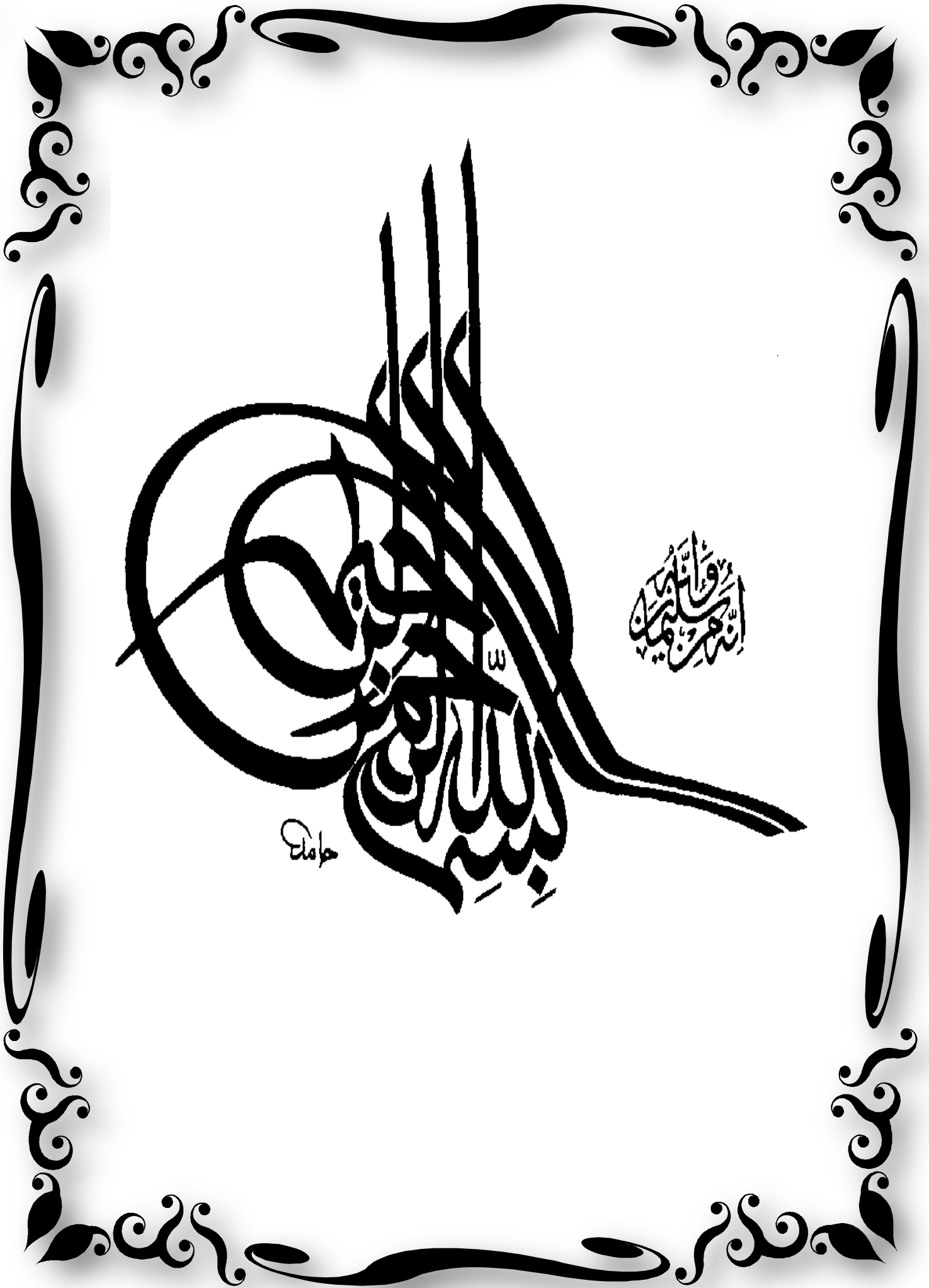
بروفيسور امنة مرنيز

إعداد الطالب :

مرنيز يوسف

حجاب لخير منصف

السنة الجامعية : 2022/2021



قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية abstract
	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول : الإطار العام للدراسة
3	1 - إشكالية الدراسة
4	2 - فرضيات الدراسة
5	3 - أهمية الدراسة
5	4 - أهداف الدراسة
6	5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
8	6 - الدراسات السابقة
الصفحة	الجانب النظري
	الفصل الثاني : التصور العقلي
	تمهيد

11	1 - مفهوم التصور العقلي
13	2 - مجالات استخدام التصور العقلي في الميدان الرياضي
17	3 - وضع برامج التصور العقلي
25	4 - نموذج لخطوات أداء التصور العقلي
	خلاصة الفصل
الصفحة	الفصل الثالث : التصويب في كرة اليد
	تمهيد
	اولا: كرة اليد
31	1 - لمحة تاريخية عن كرة اليد
31	2 - تطور رياضة كرة اليد
32	3 - تاريخ كرة اليد في الجزائر
33	4 - نتائج الفرق الوطنية
34	5 - كرة اليد للميدان
34	6 - مكانة كرة اليد في تصنيفات النشاطات الرياضية
35	7 - المنافسة
36	8 - متطلبات الأداء في كرة اليد
	ثانيا - تعريف التصويب
40	1- ماهية الدقة و أهميتها
41	2- خصائص و مميزات التصويب نحو المرمى

42	3- العوامل الأساسية لدقة التصويب
	الخلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الرابع : منهجية الدراسة
	تمهيد
47	1 - الدراسة الاستطلاعية
47	2 - المنهج المستخدم
48	3 - متغيرات الدراسة
48	4 - مجتمع وعينة الدراسة
48	5 - أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
49	6 - الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق ، الثبات)
51	7 - تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية
52	8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية
	الخلاصة
	الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج
66	1 - عرض وتحليل النتائج
66	2 - تحليل النتائج
70	3 - مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الصفحة	الفصل السادس : الإستنتاجات و الإقتراحات

71	1 - الاستنتاجات العامة
72	2 - الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية
	- قائمة المصادر و المراجع
	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول والاشكال

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
66	01	الجدول رقم (01): يوضح نتائج التصور البصري و علاقته بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.
67	02	الجدول رقم (02): يوضح نتائج التصور البصري و علاقته بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.
68	03	الجدول رقم (03): يوضح نتائج الاحساس الحركي و علاقته بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.
69	04	الجدول رقم (04): يوضح نتائج الحالة الانفعالية المصاحبة و علاقته بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.
51	01	شكل رقم 01: يوضح طريقة التصويب.

علاقة التحضير النفسي (التصور العقلي) بتحسين دقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد

نحاول من خلال هذه الدراسة توضيح العلاقة بين التصور العقلي ودقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد ، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة استخدمنا المنهج التجريبي المناسب لموضوع البحث، بتسليط الضوء على العلاقة بين التحضير الذهني والتصويب . ولتحقيق هذا قمنا بتقسيم الدراسة إلى جانبين أساسيين أحدهما نظري والآخر تطبيقي حيث تضمن الأول مقارنة مفاهيمية حول التصور العقلي، فيما دار الجانب الثاني منه حول التصويب في كرة اليد ، حيث تبين أن هناك علاقة طردية مهمة بين التصور العقلي والتصويب من الارتقاء في كرة اليد ، وأنها تساهم بشكل كبير في تحسين الاداء . ليخلص البحث في الأخير إلى عدة استنتاجات وفرضيات مستقبلية بإمكانها أن تساهم في دعم البحث العلمي لطلبة قسم التدريب الرياضي بجامعة المسيلة .

الكلمات المفتاحية : التحضير الذهني (التصور العقلي) ، التصويب من الارتقاء في كرة اليد .

الملخص باللغة الانجليزية: abstract

Through this study, we try to clarify the relationship between mental visualization and the accuracy of shooting from elevation in handball.

To achieve this, we divided the study into two main aspects, one theoretical and the other applied, where the first included a conceptual approach about mental perception, while the second part revolved around shooting in handball, where it was found that there is an important direct relationship between mental perception and shooting from elevation in handball, and that it It contributes significantly to improving performance.

Finally, the research came to several conclusions And future hypotheses that can contribute to supporting scientific research for students of the Department of Sports Training at the University of M'sila.

Keywords: mental preparation (mental visualization), shooting from elevation in handball.

مقدمة:

يعد النشاط البدني الرياضي وسيلة أساسية في إعداد الفرد و تطوير جوانب حياته البدنية و الفكرية و النفسية كما تزوده بالخبرات و المهارات الواسعة التي تساعد في التكيف و التأقلم، و هذا ما راعا الساهرون عليه من مسؤولين و مدربين و تقنيين لشروط الموضوعية و العملية التي تسهم في تدريب و تطوير هذا النوع من النشاط. ولكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا و متزنا و متكاملا في عملية التدريب الرياضي و يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدرته و استعداداته، فمن الضروري أن يراعي في ذلك الإعداد لأربعة جوانب ضرورية و هامة هي: الإعداد البدني، الإعداد المهاري، الإعداد الخططي و الإعداد التربوي النفسي، على اعتبار أن الشخصية عبارة عن ثلاثة أبعاد بدنية، انفعالية، معرفية. محمد حسن علاوي ، 2002، ص24

إن التدريب الرياضي في الجزائر مازال يركز في تحضيره و تدريباته على الجوانب البدنية التقنية و التكتيكية برغم التطور الحاصل في هذا الميدان إلا أن الكثير من المدربين يهملون النواحي النفسية و يعتبرونها فطرية لدى اللاعب و إذا ما تم تحضيرها فإنه يتم بنظام حدسي لا يخضع لقواعد عملية. بالرغم من التطور الذي وصل إليه علم النفسي الرياضي على مستوى الدول المتقدمة فإن دوره في الجزائر يبقى قاصرا على تفسير الهزائم و تدني المستوى و ليس المساعدة في التحضير للانتصارات و رفع المستوى.

كما أنه بإمكان الرياضة أن تكون وسيلة من وسائل البناء و ربط أوصل الأخوة عن طريق تبني سياسة واضحة المعالم من خلال التحضير الشامل و المتكامل السابق الذكر عادة إلى إحداث التغيير على مستوى حياة الفرد النفسية و البدنية كتطوير دافعية إيجابية و ضبط و تسيير السلوك أو على المستوى الاجتماعي في استعمالها كأداة تسهم في إحداث التغيير الاجتماعي المطلوب لمواكبة التطور الجاري في هذا الميدان. و هذا يخضع كما ذكرنا سابقا للتحضير المتكامل بدنيا تقنيا و تكتيكا و بإرشاد و توجيه نفسي إيجابي لأن هنالك توجيهات معينة تدمر الدافعية و تخلق الإحباط و التوتر المؤدي إلى سلوكيات و نتائج لا تحمد عقبها تمزق وحدة المجتمع الواحد و تقضي على تكامله.

الوصول للاعب إلى أفضل مستوى في الأداء يمكن تهيئته وأعداده الجيد للمنافسات الرياضية من خلال الاهتمام بالبرنامج التدريبي المعد مسبقا من قبل المدرب الذي يشمل الاعداد البدني والمهاري والخططية فضلا عن الاعداد للمهارات العقلية و التي لا تقل اهميتها في وصول اللاعب الى افضل مستوى قبل و اثناء المنافسة الرياضية , و من خلال التطور الذي حصل للرياضة في مختلف الانشطة الرياضية الذي كان عصارا لاجتيازات و دراسات و جهود علمية و عملية ساهمت في تقدم الحركة الرياضية ولعل مجال علم النفس الرياضي هو احد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي حيث يعد العامل النفسي أحد العوامل المهمة للفوز و تحقيق الانجازات الرياضية العالمية لمعظم الأبطال الدوليين وذلك لتقاربهم في المستوى البدني والمهاري والخططية.

و تظهر في كرة اليد أهمية التصور العقلي بصورة واضحة نظرا لطبيعة اللعب التي تتميز بالسرعة وكثرة المواقف المتغيرة لتعدد خططها الدفاعية والهجومية مهاراتها الأساسية، ومن هذه المهارات دقة التصويب التي تعد من اهم المهارات والخطط تصبغ عديمة الفائدة التي تتوقف على سرعة رد الفعل للاعب

ومن هنا جاءت فكرة موضوعنا " علاقة التحضير النفسي (التصور العقلي) بتحسين دقة التصويب من

الارتقاء في كرة اليد "، فحاولنا من خلال هذه الدراسة للتعرف على مفهوم التحضير النفسي (التصور العقلي) وأهميته ودوره وأهدافه وعلاقته بدقة التصويب في كرة اليد.

كما تطرقنا من خلال دراستنا إلى ستة فصول على النحو التالي:

الفصل الأول: تحدثنا فيه عن الإطار العام للدراسة من خلال استعراض المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالبحث واستخراج الإشكالية وكيفية صياغتها والتساؤلات الجزئية وأبرز الأهداف المتعلقة بالبحث، وتوضيح الأهمية ثم الفرضية العامة والدراسات السابقة.

الفصل الثاني: تمثل في الخلفية النظرية، تحدثنا من خلاله عن التصور العقلي.

الفصل الثالث: تحدثنا فيه عن كرة اليد وابرار اهمية دقة التصويب .

الفصل الرابع: والمتمثل في الاجراءات الميدانية للدراسة، وقد تم تحديد فيه المنهج المتبع والمتغيرات، وتحديد عينة البحث وكيفية اختيارها وكذا الأدوات والتقنيات المستخدمة.

الفصل الخامس: والذي خصصناه في عرض النتائج وتفسيرها، وتم من خلالها تحليل النتائج المتحصل عليها ومناقشة الفرضيات.

الفصل السادس: احتوى على الاستنتاجات والاقتراحات، تم من خلاله عرض النتائج المحققة، وقدمت فيه بعض الاقتراحات.

الفصل الأول الإطار العام للدراسة

1 - إشكالية الدراسة:

1- إشكالية الدراسة:

مع دخولنا في الألفية الثالثة و نظرا للتطور العلمي الهائل الذي وصلت إليه الحضارة الإنسانية لاسيما في النشاط البدني الرياضي التنافسي الذي أصبح الاهتمام به يتزايد يوما بعد يوم سواء من جانب العلماء المختصين أو من جانب الأمم و الشعوب حيث ازداد نوع و حجم المنافسات و بدت الرياضة في عصرنا الحالي ميدانا للتسابق و التفاخر و أصبحت قدرة العطاء البشري و كأنها بلا حدود، سواء في ميدان الممارسة و الإنجازات القياسية أو في خدمة التكنولوجيا للرياضة.

إن العمليات العقلية ومنها التصور العقلي أحد الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي، وهو يعد من الأسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية، فبدون تصور لا يستطيع الانسان ان يتعلم أو يجسد أي شيء، فلكي يتعلم الانسان شيئا يجب أن يعيده ويكرره .

يظهر لدى الكثير من اللاعبين عدة مشكلات فنية وتكتيكية أثناء المنافسة و عادة ما تكون بسبب عدم الوصول الى الحلول المناسبة لسرعة الاداء او عدم اداء التقنية بالشكل المطلوب و الحوادث الأخرى .

فضلا عن انصباب الاهتمام في التدريب على الجانب البدني والمهاري والخططي دون الاهتمام الكافي بالجانب النفسي وعدم الدراية الكافية بتأثير هذا العامل على أداء الرياضي والذي يعد أهم أسس الإعداد المتكامل للاعب والفريق والوصول إلى المساهمة في الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين نحو الأفضل ومنه تنبثق الإشكالية والتي تمت صياغتها على شكل تساؤل عام :

1-1- التساؤل العام :

- هل للتحضير النفسي (التصور العقلي) علاقة بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد ؟

1-2- التساؤلات الجزئية :

- هل للتصور الخارجي علاقة بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد ؟

- هل للتصور العقلي الداخلي علاقة بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد ؟

2- أهداف الدراسة :

1- معرفة العلاقة بين التصور العقلي ودقة التصويب من الارتقاء عند لاعبي كرة اليد .

2- معرفة مدى مساهمة مهارة التصور العقلي في الزيادة من الفعالية لدى لاعبي كرة اليد.

3- تطوير المعرفة والكفاءة التدريسية في مجال تدريب المهارات العقلية ومن بينها مهارة التصور العقلي.

4- محاولة توعية المدربين بأهمية تنمية تطوير القدرات العقلية وخاصة مهارة التصور العقلي لدى لاعبي كرة اليد .

3- أهمية الدراسة :

اردنا من خلال بحثنا الوصول بمهارة التصور العقلي لتكون احد أهم العناصر الأساسية ضمن التدريب الرياضي. والارتقاء بالأداء الرياضي الجيد الذي يمكن لاعبي كرة اليد من تحسين وتطوير دقة التصويب من الارتقاء. وايضا تسهيل العمل على إثراء المكتبة وزيادة في الرصيد العلمي لدى طلبة وأساتذة التربية والريضة وكذلك مدربي كرة اليد الجزائرية بصفة خاصة .

4- فرضيات الدراسة :

هي تلك الإجابات المحتملة لأسئلة البحث حيث تكون نابعة من الدراسة الاستطلاعية والاطلاع على مختلف الدراسات والأبحاث .

4-1- الفرضية العامة :

توجد علاقة طردية بين التحضير النفسي (التصور العقلي) ودقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.

4-2- الفرضيات الجزئية :

- للتصور العقلي الخارجي علاقة بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.

- للتصور العقلي الداخلي علاقة بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.

5- الكلمات الدالة في الدراسة :

5-1- مهارة التصور العقلي:

مهارة نفسية عقلية أو هو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه

البرمجة، و هذه المهارة لا تقتصر على استرجاع الخبرة السابقة فقط بل تعمل على إنشاء و إحداث خبرات

جديدة. محمد حسن علاوي ، ص 248

التعريف الاجرائي :

تعمل مهارة التصور العقلي على خلق توافق عضلي -عصبي أو نفسي - حركي - فهو وسيلة عقلية يمكن من

خلالها برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة فكأن التصور العقلي في الرياضة يعني أن

اللاعب يفكر بعضلاته كما يساعده على إظهار أقصى قدراته الكامنة.

5-2- علاقة:

لغة : جمع علائق علاقات: تبعية شيء لما يتحكم به، صلة أو ارتباط (أنطوان نعمة وآخرون، 2001، ص474)

إجرائيا : هي الصلة أو الرابطة بين شيء وآخر وهي عدة أنواع منها العلاقة الطردية ،العلاقة العكسية،العلاقة التكامليةالخ

5-3- الدقة :

لغة: ما هو رفيع : ويطلق على الأداء أو المنتج عندما يقترب من الكمال والمثالية .(أنطوان نعمة وآخرون،2001،ص474)

اصطلاحا :الكفاءة والمهارة العاليتين في إصابة الهدف سواء كان هذا الهدف مرمى كرة القدم أو مناولة الكرة إلى الزميل ،وكذلك فاللاعب الذي يمتاز بهذه الصفة بدرجة عالية فانه يكون أكثر كفاءة في أداء المهارات المطلوبة منه في خطة لعب الفريق لان هذه الصفة تعمل على رفع الناحية النفسية لديه ،الأمر الذي يساعده في التغلب على الحالات المختلفة التي تواجهه في المباراة خلال دقة اتخاذ القرارات لذا فان الدقة تعد من الصفات المهمة في كرة القدم .(محمد صبحي حسنين ،1979،ص449)

وقد عرفت الدقة بأنه التحكم في الجهاز الحركي اتجاه هدف معين(قاسم حسن المندلاوي،1979،ص449)

إجرائيا: وهي الدرجة العالية من التوافق ما بين الجهاز العصبي والجهاز الحركي .

5-4- التصويب:

لغة: مصدر صوب ،أي نحو هدف معين ، والتصويب يعني تصحيح الخطأ . أنطوان نعمة وآخرون،2001،ص858

اصطلاحا : يعرفه "clande bayer" على انه : نقطة قوة اللعب وقرار يعمل على جلب التفوق في الهجوم .(سعد سعود فؤاد،2002،ص12)

وحسب "كمال لموي" هو كل محاولة لإرسال الكرة نحو المرمى بحيث تكون القذفة مصوبة كما ينبغي .(سعد سعود فؤاد،2002،ص13)

إجرائيا : هو توجيه الكرة نحو المرمى بغرض دخول أكثر من نصف محيطها لإطار المرمى لاحتساب الهدف.

5-5- رياضة كرة اليد:

هي إحدى الألعاب الرياضية التي تمارس بالكرة ، وهي تتكون من سبعة لاعبين بما فيهم الحارس وتلعب باليد

وتأخذ ميدان طوله 40م وعرضه 20م وتسير من طرف حكمين، وتلعب بشوطين كل شوط مدته 30د

تفصلهما 10د للاسترجاع والراحة. محمد حسن علاوي، 1985، ص26 .

التعريف الاجرائي:

ان طبيعة الاداء في كرة اليد تعتمد علي درجة عالية من المهارات سواء كانت دفاعية او هجومية بالكرة او بدونها ،
و تختلف طبيعة الاداء في كرة اليد و تتنوع ما بين العدو السريع بالكرة او بدونها الي الجري والتوقف و ترجع
عمليات التغيير في الاداء الي طبيعة سير المباراة حيث تخضع لعبة كرة اليد للمواقف الحركية و المتغيرة بحيث لا توجد
ضروف ثابتة للاداء و المواقف لارتباط ما بحركات المنافس و مواقفه .

6- الدراسات السابقة:

على الرغم مما يحرص به الإعداد النفسي الرياضي من مكانة و أهمية في الإعداد الرياضي العام فأنا نلاحظ قلت إن لم نقل ندة الدراسات العملية الخاصة بهذا الموضوع في الجزائر لاسيما في ما يتعلق بممارتي الاسترخاء و التصور العقلي إذ لم نجد سوى دراستين سابقتين فقط مشابهة للدراسة التي قمت بها الشيء الذي دفعنا إلى الإطلاع على بعض الدراسات التي أجريت في البلدان الغربية.

الدراسة الأولى:

دراسة للطالب إكيوان مراد سنة 2002 موضوع الدراسة: تقنيات الاسترخاء و تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم.

فرضية البحث: لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم كونها تعمل على ضبط درجة الشد العضلي، تخفيف الانفعالات و تراجع حد اليقظة الأمثل.

عينة البحث: 26 لاعبا في كرة القدم صنف الآمال.

قام الباحث تدريبهم على التقنيات الاسترخائية و وزع عليهم استبيان أجابوا عليه، كم قام بتمرير شبكة تقييم ذاتي في شكل اختبار إسقاطي و استعمل مقياس نفسي (اختبار قائمة سلوك المنافسة).

تقديم الاختبار:

- شبكة التقييم الذاتي: و هي في شكل اختبار إسقاطي إلى تقييم الدافعية و الحالة البدنية العامة و كذا دراسة الطبع (قياس الانفعالات).
- اختبار قائمة سلوك المنافسة: تكون من خمسين (50) بندا يهدف إلى قياس الشعور الداخلي للاعبين و كذا سلوكياتهم أثناء المنافسة.
- الاستبيان: و يتكون من 22 سؤالا يهدف إلى إبراز أهمية التقنيات الاسترخائية بالنسبة للاعبين من ناحية شعورهم و ضبطهم لانفعالاتهم و تحكمهم في سلوكياتهم.

نتائج الاختبارات:

- إظهار نتائج شبكة التقييم الذاتي أن لتقنيات الاسترخاء تأثيرا إيجابيا على كل المركبات الدافعية الحالة البدنية العامة، الطبع ...
- نتائج اختبار قائمة سلوك المنافسة إشارة نتائج هذا الاختبار إلى أن التدريب المتواصل و المنظم على تقنيات الاسترخاء أثرت إيجابا على حالة الشد العضلي، عملية التنفس، التحكم في الأفكار السلبية.
- نتائج الاستبيان: الاستبيان المتكون من 22 سؤالاً لقد تمت معالجة نتائج هذا الاستبيان من خلال اختبار "باصون" (K^2) أين أظهرت النتائج فروقا ذات دلالة إحصائية فقد أكد جميع المفحوصين الدور الايجابي لهذه التقنية بالإجابة على كل البنود ب (غالبا).

الدراسة الثانية:

دراسة كرسيتين لوسكونف: من خلال مذكرة جيدة قامت بها هذه الباحثة و التي كانت تعمل بمخبر علم النفس بالمعهد الوطني لعلوم التربية بفرنسا. حيث درست أثر السوفولوجيا على بعض المتغيرات الفيزيولوجية: الإيقاع القلبي، الإيقاع التنفسي، الشد العضلي، و المقاومة الكهربائية للجلد، لقد خرجت الباحثة في نهاية الدراسة بانتقادات قوية تجاه السوفولوجيا.

"فد بينت أن الراحة بدون أي إجهاء تعتبر أكثر فعالية لاستراحة الفرد، مبدأ الفعل الايجابي الذي يقع في مركز الآلية العالية للسوفولوجيا يبدو و كأنه غير علمي".

الدراسة الثالثة:

دراسة الاتجاه لدليل كرينجي حيث قام هذا العام بدراسة حول مدى نجاعة مهارة التصور العقلي في تكوين و بناء اتجاهات سلبية أو إيجابية نحو الأداء.

فرضية البحث: أن مهارة التصور العقلي تساعد في بناء و تكوين اتجاهات سلبية أو إيجابية في الأداء ن طري الإيحاء.

عينة البحث: في الحالة العادية طلب من هؤلاء الرياضيين الثلاثة حمل ثقل معين يقدر بـ 48 كلف فنجح الجميع في حمله.

في المرحلة الثانية قام بتنويمهم مغناطيسيا و قال لهم عن طريق الإيحاء بأنهم ضعفاء بدنيا.

النتيجة: لم يستطع كل واحد منهم أن يحمل أكثر من 13 كلف فقط.

أما المرحلة الثالثة فقد قام بتنويمهم مغناطيسيا مرة أخرى و قال لهم عن طريق الإيحاء أنهم في كامل لياقتهم البدنية.

النتيجة: استطاع كل واحد منهم أن يحمل ثقل يقدر بـ 65 كلف.

الاستنتاج: استنتج هذا الباحث أن تدريب مهارة التصور العقلي يكون اتجاهات سلبية أو إيجابية حسب ما يبينه المدرب في ذهنية اللاعب أو ما يبينه اللاعب في ذهنه شخصيا نحو الأداء. مما يؤثر على نتيجة الأداء بل أكثر من ذلك إذا ما كان الإيحاء إيجابيا فقد يضاعف في نتائج الأداء أكثر من المتوقع و ينمي قدرات نفسية كثيرة أخرى كالثقة في النفس ضبط الانفعالات و تسيير السلوك.

ملخص الدراسات السابقة :

أوضحت الدراسات السابقة أن هناك مؤشرات إيجابية تدل على ضرورة البرامج التدريبية النفسية ، حيث لخصت معظم الدراسات في هذا المجال إلى تحديد الآثار الإيجابية للبرامج النفسية في تنمية القدرات العقلية ، وذلك من خلال المؤشرات التالية:

- أهمية التدريب العقلي في تحقيق التوازن الانفعالي وتطوير مفهوم الذات والثقة بالنفس والرغبة في الفوز.
- أكدت الدراسات على التدريب العقلي في الحد من مشاعر القلق والانفعال ومن ثم توجه نحو الإعداد النفسي للأنشطة الرياضية .

- فعالية برنامج التدريب العقلي في خفض السلوك العدواني.

و أوضحت نتائج الاختبار أن التدريب المتواصل و المنظم على تقنيات الاسترخاء أثرت إيجاباً على حالة الشد العضلي، عملية التنفس، التحكم في الأفكار السلبية عموماً لقد بينت هذه الدراسات أن هناك تشابهاً واختلاف في كيفية التدريب العقلي وفقاً لنوع الدراسة ونوع الرياضة الممارسة.

سورة

الاحقاف

الفصل الثاني التصور العقلي

تمهيد:

تعمل مهارة التصور العقلي على خلق توافق عضلي -عصبي أو نفسي- حركي - فهو وسيلة عقلية يمكن من خلالها برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة فكأن التصور العقلي في الرياضة يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته كما يساعده على إظهار أقصى قدراته الكامنة.

إن التصور العقلي هو انعكاس للأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد إدراكها، إذ يرى "هاريس" إلى أنه يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية، و يرى آخرون أنه لا يقتصر على ذلك بل يعمل التصور العقلي على إنشاء وإحداث أفكار و خبرات جديدة أيس أن الفرد الرياضي لا يسترجع في الذهن أو العقل الخبرات القديمة فقط و إنما يمكن أن يتناولها بالتعديل و التفسير و إنتاج صور و أفكار جديدة. يتطلب التصور العقلي استخدام كل الحواس لاسترجاع او استحضار المدركات أو الصور أو الأفكار التي سبق للفرد إدراكها أو صور و أفكار جديدة في عقل الفرد، هذا بالرغم من أن التصور العقلي قد ينظر إليه أحيانا على أنه المرآة أو الرؤية في الخيال. إلا أن البصر ليس هو الحاسة الوحيدة التي يمكن استخدامها في التصور العقلي في المجال الرياضي، إذ أن حواس البصر و السمع و الشم و الذوق و اللمس و الحركة كلها حواس تلعب دور هاما في التصور العقلي للرياضيين. هذا من ناحية و من ناحية أخرى فإن التصور العقلي للانفعالات المختلفة و المرتبطة بالخبرات الرياضية هام ايضا في عملية التدريب على هذه المهارة، إذ أن محاولة اللاعب استخدام التصور العقلي في السلوكات و التصرفات الناتجة عن التوتر و القلق أو التعب أو الألم تساعد على أن يدرك و يفهم و يعي كيف و لماذا تؤثر هذه الانفعالات على أدائه. محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص248

1- مفهوم التصور العقلي:

هو عملية تنفيذ و توقع الفعل (سبق الفعل) فكريا أو ذهنيا قبل التنفيذ العضلي الحقيقي و عملية انجاز تجربة عن طريق المخ أو الفكر فقط، أي أنه ينظر إليه على شكل وسيلة عقلية يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة. فكأن التصور العقلي في الرياضة يعني تفكير اللاعب بعضلاته.

إن التصور العقلي ليس قوة سحرية و لكن يمكن اعتباره بمثابة (فيتامين) يساعد التدريب البدني و الحركي و الخططي، كما أنه لن يستطيع منح اللاعب قدرات خارقة للعادة، و لا أن يتخطى أقصى قدراته الفيزيولوجية، إنما هو عامل يساعده على إظهار أقصى قدراته الكامنة هذا حسب حسن علاوي.

كما أشار "هاريس" إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة لواقع الخبرة الماضية و من ناحية أخرى فإنه لا يقتصر على ذلك بل يمكنه انشاء أو إحداث أفكار و خبرات جديدة، فكأن التصور العقلي لا يكون استرجاعيا فقط، بل قد يكون توقعا، أي تصور أشياء، مظاهر، أحداث مستقبلية، كما يمكنه أن يكون مبتكرا و مبدعا. أي يبتكر و يبدع صورا جديدة لها معنى و يمكن ان تتحقق و تصبح واقعية . محمد حسن علاوي،

ص249

1-1 المرجعية النظرية في تفسير حدوث التصور العقلي:

لكي يمكن فهم كيفية عمل التصور العقلي و إمكانية حدوثه، و كيفية قدرة الخبرات الحسية في العقل عن المساعدة في زيادة القدرة على الأداء. فإن الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أشاروا إلى بعض النظريات التي تحاول شرح و توضيح ظاهرة التصور العقلي و من بينها:

أ- النظرية النفسية -العصبية- الحركية: أشارت هذه النظرية إلى أنه في حالة الأداء الحركي للاعب فإن المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات (أي انتقال موجة الإثارة عبر الخيط العصبي من المخ

إلى العضلات العاملة) لإنتاج الأداء الحركي المقصود كما أن نفس (الدفعات العصبية تحدث في المخ و العضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون أدائه الفعلي لها، كما أن هناك دلائل علمية تدعم ذلك إذ أن الأحداث التي يتصورها اللاعب تنتج إثارة في العضلات مشابهة للإثارة الناتجة عن الأداء الفعلي للحركات). سواء قام اللاعب بالأداء الفعلي للمهارة الحركية أو قام بتصورها ذهنية فإن نفس الممرات العصبية أي العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم في كلتا الحالتين و في ضوء ذلك فإنه من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوي الممرات لحركة معينة في رياضته.

ب- نظرية التعلم بالرموز: أشارت هذه النظرية إلى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل "شفرة معينة" أو "ترميز عقلي" للأداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط حركية معينة و بالتالي فإن الحركات قد تبدوا أكثر ألفة و فهما لدى اللاعبين و هو الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير.

1-2 أنواع التصور العقلي:

يرى علماء النفس أنه كلما كانت الحواس المتدخلة في عملية التصور العقلي كثيرة كلما كان التصور فعالا و إيجابيا. محمد العربي شمعون، 1996، ص173.

. إن البصر ليس هو الحاسة الوحيدة التي يمكن استخدامها في التصور العقلي في المجال الرياضي، إذ أن حواس السمع، الشم، الذوق، اللمس و الحركة **Keinistisique** كلها حواس تلعب دورا هاما في التصور العقلي للرياضيين، هذا من ناحية و من ناحية أخرى فإن التصور العقلي للانفعالات المختلفة المرتبطة بالخبرات الرياضية هام أيضا في عملية التدريب على التصور العقلي إذ أن محاولة اللاعب استخدام التصور العقلي للمساعدة على التحكم في الألم أو التعب أو القلق

تساعده على أن يدرك و يفهم و يعي كيف و لماذا تؤثر هذه الانفعالات على أدائه وهذا حسب محمد العربي شمعون .محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص112.

يمكن لجميع اللاعبين امتلاك و اكتساب القدرة على استخدام التصور العقلي لتحسّمها أداء الرياضي، فهو ليس سحرا و لكنه مهارة نفسية عقلية تتطلب مثلها مثل ذلك مثل المهارات الحركية أو الخططية. يمكن التدريب عليها بصورة مقننة و منتظمة حتى تظهر فعاليتها و تحقق ثمارها. و يرى بعض الباحثين في مجال علم النفس أن يمكن تقسيم التصور العقلي إلة نوعين هما:

* **التصور العقلي الخارجي:** و هو نوع التصور الذي يحدث خارج الفرد مثل تصور مشاهدة تسجيل للأداء حركي يقوم به الفرد و يميل التصور في هذه الحالة أن يكون بصريا، أي أن اللاعب يكون في هذه الحالة متفرج أو ملاحظ لنفسه.

* **التصور العقلي الداخلي:** و هو نوع التصور الذي يحدث بداخل الفرد أي تصور الفرد نفسه يقوم بحركة معينة من داخله و ليس من حيث أنه مشاهد خارجي و في هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصريا و حركيا و حسب حين علاوي. فإنه في بعض الاحيان يمكن تقسيم التصور العقلي طبقا لنوع الحواس التي تستدعي التصور، و لذا يمكن القول بأن هناك تصورا بصريا أو سمعيا أو حركيا، إذ قد تحدث هذه الانواع بمفردها كما قد يحدث غالبا- اندماج بين أكثر من نوع و يعمل التصور العقلي بالطبع المركب.

2- مجالات استخدام التصور العقلي في الميدان الرياضي:

هنالك العديد من الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الرياضة، و من بين أهم هذه الاستخدامات بالنسبة للاعب الرياضي:

1-2 المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها:

يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية و محاولة تقليده كما يمكن استعمال هذه التقنية لتكرار أداء المهارة التي يريد اللاعب إتقانها، و لكي يمكن مساعدة اللاعب على التصور الصحيح للمهارة الحركية و بالتالي الإسهام الايجابي في سرعة تعلمها و إتقانها ففي غضون عمليات تعلم المهارات الحركية و التدريب عليها ينبغي مراعاة العوامل التالية:

- عند القيام بتقديم مهارة حركية وشرحها ينبغي أن يتسم الشرح و التقديم بالوضوح و أن يتناسب مع مستوى الفهم المميز للاعبين بحيث يستطيع الجميع . و من أجل نجاح التعلم الحركي عن طريق التصور العقلي يجب إتباع النقاط التالية:

- في حالة القيام بأداء نموذج للمهارة الحركية ينبغي مراعاة دقة الاداء لأن النموذج الخاطئ يقف حجرة عثرة في وجه المتعلم و يجب ظهور و استدعاء التصور الصحيح للمهارة الحركية.

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

- يجب في البداية القيام بالمهارة الحركية ببطء و خاصة تلك المهارة التي تستلزم حسن التوقيت و التوافق الأولي 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 إذ يسمح ذلك للاعب بتحليل المجموعات العضلية و كذا 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، و تكوين التصور الكلي للمهارة الحركية. محمد حسن

علاوي، ص252

2-2 المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب و إتقانها:

يمكن بتقنية التصور العقلي أن تساعد اللاعبين في تعلم و اكتساب بعض طرق أو خطط اللعب في الرياضة التخصصية مثل طريقة دفاع المنطقة، طرق الخداع في أداء الضربة الساحقة بين أكثر من لاعب في الكرة الطائرة، و من الأهمية بمكان تصور الأداء الحركي الصحيح كما هو تمام في الأداء الفعلي.

3-2 المساعدة في حل مشكلات الأداء:

يمكن استخدام هذه التقنية في حل مشكلات الأداء عن طريق التصور الناقد لجوانب الأداء و محاولة التوصل إلى الحل الأمثل في مثل هذه المواقف إذ أن التصور العقلي مرتبط بالنواحي الإبداعية أو المرتبط بالتفكير الناقد يكمن عن طريقة الوصول إلى حلول جديدة مبتكرة.

4-2 الممران على بعض المهارات النفسية:

يمكن استخدام التصور العقلي للممران على بعض المهارات النفسية. مثل مهارة التحكم في الانتباه و مهارة الاسترخاء و مهارة التنشيط و غيرها من المهارات النفسية المرتبطة ارتباطا وثيقا به. كما أن استخدام التصور العقلي يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعيا و إدراكا عما يدور في داخله و من حوله، كما يساعد اللاعب كذلك على الاسترخاء بهدف التحكم في الضغط و القلق و الاستثارة، و تركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي.

5-2 المساعدة على التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية:

أشارت نتائج التجارب و الخبرات التطبيقية إلى ان التصور العقلي يمكن أن يؤثر على وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها عقليا مثل دقات القلب و التنفس و ضغط الدم و درجة حرارة الجلد (كما هو الحال في عمليات التأمل) نظرا لوجود العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب 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 الاستثارة الفيزيولوجية سواء من العمل على تقليلها أو الارتقاء بها قبل الأداء الحركي بما يتناسب مع درجة الاستثارة الأفضل و المناسبة للرياضة.

2-6 مراجعة الاداء و تحليله:

باستعمال تقنية التصور العقلي يمكن للرياضي القيام بمراجعة عقلية للاداء في منافسة رياضية معينة و محاولة تحليل نقاط القوة و الضعف سواء بالنسبة لأدائه أو بالنسبة لأداء اللاعبين المنافسين. ومحاولة تثبيت نقاط القوة في أدائه و الملاحظة العقلية في نقاط الضعف.

2-7 تحسين الثقة بالنفس و التفكير الايجابي:

يستطيع اللاعب عن طريق عمليات التصور العثلي محاولة تصور أداء حركة سابقة او تميز بالنجاح و الدقة. 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 و محاولة التفكير الايجابي في مثل هذا النوع من النجاحات.

2-8 الاستعداد للأداء في ظروف معينة:

يمكن عن طريق التصور العقلي محاولة تصور الاداء الجيد في بعض الحالات او الظروف أو الاسترطات مثل حالات رداءة الجو أو التباري في مواجهة منافسين يتميزون بالعنف و العدوانية، أو في حالة بعض الحكام المعينين.

2-9 المساعدة في تحمل الألم و سرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة:

يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة الألم أو محاولة تصور الاتعادة للشفاء في حالة الإصابة وذلك بالتركيز على التصور العقلي في مكان الغصابة كما ان اللاعب المصاب الذي لا يستطيع القيام

بالأداء الحركي الفعلي يمكنه استخدام هذه التقنية للأداء الحركي باستخدام جميع التمرينات الحركية التي يمارسها الزملاء و لكن بصورة عقلية و هو الامر الذي يساعده على استعداده العقلي للأداء الحركي بعد اكتمال الشفاء مباشرة و يجعله في اندماج نفسي مع بقية الزملاء بدلا من انزاله و شعوره بضعفه و مرضه و إصابته محمد حسن علاوي ، ص255.

3- وضع برامج التصور العقلي:

هنالك أربع مراحل يمكن الاسترشاد بها لوضع برنامج التصور العقلي للاعبين و هي:

- تقدم التصور العقلي للاعب.
- تقييم قدرات التصور العقلي لدى اللاعب
- التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي.
- تنفيذ برنامج التصور العقلي بصورة مقننة و منتظمة.

3-1 تقديم التصور العقلي للاعب:

من الأمور الأساسية للتدريب على التصور العقلي هو اقتناع اللاعب بمدى أهمية هذه التقنية لتطوير مستواه و لإعداده نفسيا للمنافسات، كما ينبغي على الأخصائي النفسي أو المدرب الرياضي ان لحيط اللاعب بالمعارف و المعلومات الصحيحة و المرتبطة بالتدريب على التصور العقلي و أهدافه و نتائجه المتوقعة حتى يستطيع أن يقنع اللاعب به، و أن يكسبه الإدراك الصحيح بأن التدريب على التصور العقلي هو ببساطة أسلوب او طريقة مساعدة بجانب التدريبات البدنية و الحركية و الخططية. لذا يجب أن يفهم اللاعب ماهية التصور العقلي و بعض الدلائل التي توضح أهميته و فائدته و طرق الاداء لبرامج هذه التقنية، و غير ذلك من المعارف و المعلومات المرتبطة بها، و الرد الواضح كذلك على استفسارات اللاعب في هذا المجال. لكي يكون اللاعب على وعي تام بهذا الأسلوب كما يقدم له توضيحيات لهذه التقنية.

2-3 تقييم قدرات التصور العقلي لدى اللاعب:

في حالة اقتناع اللاعب بفائدة التصور العقلي و قبل تطبيق أي برنامج للمران ينبغي عليه بداية تقييم قدرات اللاعب على التصور العقلي إذ أن اللاعب - كما سبق القول - يحتاج إلى استخدام جميع حواسه و انفعالاته عند قيامه بالتدريب على التصور العقلي، من الأهمية أن يكون لدى الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي فكرة واضحة عن قدرة اللاعب بالنسبة لهذه النواحي. كما يمكن استخدام بعض الاختبارات لقياس قدرات اللاعب على التصور العقلي وفي ضوء نتائج هذه النواحي. كما يمكن للأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي التعرف على مواطن القوة و الضعف بالنسبة للتصوّل العقلي للاعب باستخدام حواسه المختلفة (البصر، السمع، و الإحساس الحركي). و كذلك بالنسبة لشعوره الانفعالي. مفتي إبراهيم حماد ، 2001، ص246

3-3 تدريب مهارة التصور العقلي:

كما هو معروف فإن اللاعبين يختلفون في قدراتهم الحركية و بالتالي فإنهم يختلفون في قدراتهم على التصور العقلي من حيث أنها مهارة نفسية، إلا أنهم يستطيعون تطوير هذه القدرات من خلال المران و التدريب. إن التدريب الأساسي لمهارات التصور العقلي يشبه التدريب على الصفات البدنية أو المهارات الحركية في المراحل العداوية لعملية التدريب الرياضي و التي يكتسب فيها الرياضي الصفات الأساسية البدنية و المهارات الحركية، فإن المراحل الأساسية لتدريب على التصور العقلي تهدف إلى اكتساب اللاعب أساسيات التصور العقلي و خاصة الحركي منه الذي يساعد اللاعب على الإفادة من خلال المنافسات الرياضية. و يتضمن التدريب الأساسي للتصور العقلي ثلاث مجموعات من التمرينات تهدف إلى ما يلي:

- تنمية الصور الحية أو النشطة أو الفاعلة.
- تنمية القدرة على التحكم الإرادي في التصور.
- تنمية القدرات الذاتية في الأداء الرياضي.

3-3-1 تمارين تنمية الصور الحية:

تهدف هذه المجموعة من التمارين إلى زيادة حيوية و فاعلية و وضوح التصورات و تفاصيلها و تتضمن تمارين لزيادة قدرة الحواس التي تلعب دورها ما في الأداء الرياضي و لنأخذ تمارين للتوضيح على سبيل المثال.

التمرين الاول:

ضح نفسك في المكان المؤلف لديك و الذي تتدرب فيه عادة كالملاعب أو القاعة أو حمام السباحة مثلا، و تصور أنه لا يوجد أحد سواك حاول الوقوف في نقطة من هذا المكان بحيث تستطيع رؤية كل من حولك و حاول أن تلتقط أدق التفاصيل عن هذا المكان، و الآن تصور نفسك في هذا المكان و لكن في حضور عدد كبير من المتفرجين و تصور نفسك أنك ستشارك في المنافسة في هذا المكان. حاول أن تتصور ثانية الاحداث و الرائح و الأحاسيس أو المشاعر في حالة اشتراك في منافسة امام هؤلاء المتفرجين و في نفس هذا المكان المؤلف لديك.

التمرين الثاني:

اختر مهارة حركية بسيطة في رياضتك و حاول أن تؤدي المهارة في تصورك لعدة مرات و تصور كل إحساس و كل حركة في عضلاتك أثناء تصورك للأداء و ركز على كيفية تصور إحساس أجزاء جسمك في حالة الانقباض و ارتخاء مختلف العضلات المرتبطة بالحركة و الآن حاول أن تربط تصورك بكل أنواع الأحاسيس و خاصة تلك التي ترتبط برؤيتك و سماعتك لنفسك و أنت تؤدي هذه المهارة عدة مرات، و لا تحاول أن تركز على تصور إحساس واحد و لكن حاول أن تركز على تصور كل الأحاسيس باستخدام الحواس المختلفة.

عندما يتقن اللاعب هذا النوع من التمارين يمكن إدخال بعض التعديلات و الإضافات بمحاولة تصور مهارة حرة أكثر صعوبة أو تصور أداء مهارات حركية مركبة من أكثر من مهارة.

2-3-3 تمارين تنمية القدرة على التحكم الإرادي للتصورات:

تهدف هذه المجموعة من التمارين تعلقك و اكتساب و إتقان القدرة على الاستدعاء الإرادي للتصورات المختلفة و القدرة على تغييرها طبقا لإرادة اللاعب.

التمرين الأول:

تصور مرة أخرى اللاعب الزميل الذي سبق لك اختياره و ركز على رؤية وجه هذا الزميل معك. كل التفاصيل المختلفة و الآن تصور هذا الزميل يقوم من على الكرسي و يسير في غرفة فيها عدد كبير من الأفراد. و يتحدث إلى بعضهم استمر في تصورك لهذا الزميل و هو يتحدث مع الآخرين قم و هو يتحدث معك.

التمرين الثاني:

اختر مهارة حركية سهلة في رياضتك و قم بأداء هذه المهارة، و الآن تصور نفسك تؤدي هذه المهارة إما مع زميل أو ضد منافس و تصو أنك تقوم بأداء خطوة فردية ناجحة باستخدام هذه المهارة سواء زميلك أو منافسك.

3-3-3 تمارين تنمية الادراكات الذاتية:

تعتبر الإدراكات الذاتية لأداء الفرد لتمرينات بنفسه من الأهمية بمكان لأنها تتضمن قدرة الفرد على رؤية ذاته من خلال التصور.

التمرين الأول:

إختر أداء حركيا سبق لك و أن قمت بادائه بإتقان بصورة ناجحة، و الآن حاول باستخدام كل حواسك أن تستحضر هذا الموقف في عقلك و حاول أن ترى نفسك تتفوق في الأداء و أن تتصور الأصوات المصاحبة و أن تتصور إحساسك الحركي عند أداء الحركات، و أن تستشعر

الانفعالات الايجابية المصاحبة، و الآن حاول أن تتصور الأسباب التي أدت إلى نجاحك في هذا الاداء فمثلا هل هو التركيز العميق أو الشعور بالثقة في النفس أو انخفاض درجة القلق لديك؟ و بعد أن تحدد الاسباب المباشرة في الاداء حاول ان تحدد كيفية تواجد هذه الأسباب في موقف الاداء الناجح حاول أن تفكر في الجوانب التي قمت بها للإعداد لهذا الأداء الناجح، و ما هي النواحي التي ساعدتك في تحقيق ذلك؟. كرر ما سبق و لكن مع تصور موقف معين سبق أن قمت بأدائه بصورة غير ناجحة.

التمرين الثاني:

هدف هذا التمرين هو مساعدتك لكي تصبح أكثر وعياً بالأشياء التي تحدث أثناء المنافسة الرياضية و التي قد تؤثر بصورة سلبية على أدائك. حاول أن تفكر في بعض الاوقات التي حدث فيها تغير في أدائك من الأحسن إلى الأسوء، و حاول ان تستحضر أو تستدعي في تصورك بعض المواقف من هذه الخبرات و حاول أن تحدد بوضوح الأسباب الخاصة التي أسهمت في التأثير السلبي على أدائك مثل (قرار الحكم، أداء الزملاء، عنف المنافسين، المستوى العالي لهم، تشجيع الجمهور لهؤلاء المنافسين). عندما تحدد هذه الأسباب بدقة حاول أن تأخذ فترة من الوقت لكي تستحضر أو تستدعي مثل هذه المواقف في تصورك و أن تتصور بعض الوسائل و الأساليب التي يمكن استخدامها لمواجهة مثل هذه المواقف. حاول ان تتصور هذه المواقف مرة و لكن في هذه المرة مع تصور نفسك تقوم الأساليب و الطرق التي تواجه بها هذه المواقف و التي تحاول فيها عزل الأسباب التي تؤثر بصورة سلبية على ادائك وبالتالي تصور نفسك تقوم بأداء أفضل.

وينبغي مراعاة أنه من الأهمية بمكان اكتساب اللاعب للمهارة و الدقة في أداء تمرينات مختلفة لهذه المجموعات الثلاث.

التمرين الثالث:

فكر في موقف رياضي سابق لك و الذي تشعر فيه بدرجة عالية من القلق، حاول ان تستحضر أو تستدعي هذا الموقف في تصورك مع تصور رؤية و سماع نفسك في هذا الموقف و بصفة خاصة الإحساس بالقلق الذي سبق لك الشعور به و ما يرتبط من استجابات بدنية كنتيجة لهذه المشاعر من القلق و كذلك استدعاء الأفكار التي كانت تدور في ذهنك كنتيجة لهذه المشاعر منه. والآن حاول أن تكرر ما سبق و لكن في موقف رياضي سابق لك مع ارتباطه بعامل الغضب بدلا من عامل القلق و كرر نفس ما سب.

ينبغي إعطاء برنامج التصور أهمية بمكان اكتساب اللاعب للمهارة و الدقة في أداء تمارين مختلفة لهذه المجموعات إلى التدريب الأساسي لمهارات التصور العقلي كما انه تساعد على زيادة و فعالية التصور الانفعالي عند محاولة استحضار و استدعاء أفكاره و مشاعره أثناء المنافسة من خلال عملية التصور العقلي.

3-4 تنفيذ برامج التصور العقلي:

يجب الوضع بعين الاعتبار أنه لكي تصبح مهارة التصور العقلي فاعلة و مؤثرة ينبغي التدريب عليها بصورة منتظمة و مقننة و أن لا يكون هذا النوع من التدريب كجزء إضافي أو هامشي بالنسبة للفرد الرياضي و لكنه ينبغي أن يكون جزءا أساسيا في خطة تدريب اللاعب مثله في ذلك مثل التدريب على المهارات الحركية أو خطط اللاعب. كما يجب أن يرتبط تدريب التصور العقلي مع حاجات اللاعب و رياضته التي يتخصص فيها و أن لا يكون طويلا أو معقدا و البدء من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المعقد مثل تصور الرمية الحرة في كرة السلة أو تصور أداء الإرسال في الكرة الطائرة و كلما ازداد اللاعب قبولا و اتقانا لمثل هذه البرامج أمكن زيادة درجة الصعوبة و إدخال المزيد من الإضافات و التنوعات.

كما أنه معروف أنه من الصعوبة بالمكان أن نضع برنامج للتصور العقلي يصل لكل انواع الرياضات أو يتناسب مع كل الرياضيين، و لكن المرشد النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي يستطيع وضع لكل هذه البرامج في ضوء الأهداف أو الاستخدامات المقصودة من هذه البرامج. و ارتباطه بالبعد الزمني أي الأوقات التي تنفذ فيها و كذا الطريقة المستخدمة لتنفيذه، حسب حاجات الرياضي سواء كانت بدنية أو نفسية.

1-4-3 أوقات ممارسة التصور العقلي:⁽¹⁾

من بين أهم الأوقات المناسبة التي يمكن من خلالها ممارسة التصور العقلي نجد:

المران اليومي: ينصح بعض الخبراء بأنه لكي يمكن ممارسة التصور العقلي بطريقة منتظمة و مقننة فإن المران يوميا لفترة حوالي 10 دقائق يعتبر مناسباً للعديد من اللاعبين. كما ان هناك العديد من الخيارات بالنسبة للتمرن اليومي على التصور العقلي إذ يمكن أداء المران قبل فترة التدريب الحركي الفعلي مباشرة، الأمر الذي قد يجعل اللاعب في حالة عقلية مساعدة على الأداء الحركي كما يمكن أدائه بعد فترة التدريب الحركي الفعلي مباشرة مما يساعد اللاعب على تأكيد تثبيته لبعض التقنيات و النقاط التي قام بأدائها فعلا. كما يمكن استخدامه أثناء التمرن الحركي الفعلي، إذ يمكن للاعب استخدام التصور العقلي قبل محاولة الاداء الفعلي لمهارة حركية معينة (كما هو الحال عند أداء الرمية الحرة في كرة السلة، أو الإرسال في الكرة الطائرة...) أو يتصور أداء خطة فردية أو جملة تكتيكية معينة قبل القيام بأدائها فعلا. محمد حسن علاوي ، ص 219.

* **قبل الاشتراك في المنافسة الرياضية:** إن المران على التصور العقلي قبل كل منافسة يعتبر من الأمور المساعدة للاعب إذ يمكنه تصور نفسه في موقف المنافسة يقوم بخطة فردية أو جماعية أو يؤدي بعض المهارات الحركية، مع تصوره للزملاء و المتنافسين الحقيقيين الذين سوف يشتركون في نفس المنافسة الرياضية و في المكان المحدد لإجراء هذه المنافسة.

(1)

* بعد الاشتراك في منافسة رياضية: يعتبر من بين الأوقات المناسبة للمران على التصور العقلي لكي يستطيع اللاعب أن يقيم أدائه عقليا في المنافسة و للمساعدة على زيادة وعي اللاعب لما حدث فعلا و الوقوف على طبيعة النجاحات و الأخطاء التي حدثت لكي يكتسب خبرة يمثل هذه المواقف عند محاولته استحضارها او استرجاعها مرة أخرى.

3-4-2 طرق التدريب على التصور العقلي: (1)

مما نقله بعض الخبراء المختصين في التدريب على التصور العقلي أن هنالك العديد من الطرق المقدمة من طرفهم و من أهمها ما يلي:

* **التدريب الفردي و الجماعية:** يمكن للمرشد النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي أن يضع برامج فردية تتناسب و احتياجات كل لاعب، أو جماعية إذ يمكنه استثمار الاجتماعات مع الفريق الرياضي لتقديم التصور العقلي للاعبين كمجموعة و يقيم فيها قدراتهم على التصور العقلي و أداء بعض التدريبات الأساسية على هذه التقنية، و نظرا لأهمية العمل الجماعي الذي يشجع اللاعبين و يستثير حماسهم و يشعروهم بتماسك الجماعة و العمل معا كفريق متفاعل.

* **التدريب باستخدام شرائط التسجيل:** قد نجد أن التدريب على التصور العقلي عن طريق شرائط التسجيل النعدة من قبل و المتداولة في الأسواق، و التي قام بعض الأخصائيين بوضعها، أو تلك المعدة خصيصا للاعب للتدريب على التصور العقلي و ذلك بدلا من الاستماع للتوجيهات اللفظية التي تتطلب تواجد الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي أثناء عملية التدريب على التصور العقلي. و في بعض الدول المتقدمة رياضيا يقوم المختصين في هذا المجال بإعداد شرائط تسجيل خاصة لبعض اللاعبين أو الفرق الرياضية التي يعمل معها كأخصائي نفسي رياضي بهدف تدريبهم على التصور العقلي لبعض المهارات الحركية او لخطط اللعب المعينة او لتدريبهم على التصور العقلي بمهارات الاسترخاء أو لبعض المهارات النفسية الأخرى يتناسب مع حاجات اللاعبين أو

(1)

الفريق الرياضي. كما تتضمن هذه الشرائط التسجيلية بعض تدريبات التصور العقلي غير الموجهة و التي يترك فيها للاعب حرية أداء ما يريد طبقا لحاجاته الخاصة.

* استخدام سجلات للتصور العقلي: تتضمن هذه السجلات بيان بالتمارين المختلفة للتصور العقل و أهدافها و توقيت الأداء و فتراته و التوجيهات المصاحبة لكل أداء. و هذه السجلات تتضمن الانواع المختلفة لتمارين التصور العقلي، و كذلك بعض الخبرات أو القوائم التي تهدف إلى قيام اللاعب باهتبار ذاته على مدى تقدمه و بذلك يمكن ضمان عوامل التقنين و الاستمرارية لعملية التدريب على هذه التقنية. محمد حسن علاوي ، ص221

4- نموذج لخطوات أداء التصور العقلي: محمد حسن علاوي ، ص269

نقلا عن "دوثي هاريس" و "باث هاريس" إلى العديد من التمارين المتدرج لمحاولة تعلم و اكتساب التصور العقلي و التمرن عليه بالنسبة للاعب الرياضي و في هذه الخطوات المتدرجة يراعى أن يتخذ اللاعب وضعا مريحاً مع غلق العينين و أن يقوم بأداء كل تمرين ببضع دقائق مع تكرار الأداء لعدة مرات فيما يلي عرض لهذه التمرينات:

التمرين الأول: الاسترخاء و التحكم في الأداء:

- عندما يتأكد اللاعب أنه في وضع مريح و في حالة استرخاء يقوم بمحاولة التركيز على تقنيته.
- ينبغي التركيز على الشهيق و الزفير حتى يشعر اللاعب بأن جسمه قد أصبح أكثر دفاً و أكثر استرخاء.
- يحاول اللاعب أن يبعد عن تفكيره أي شيء و أن يركز تماما على نفسه.
- يحاول اللاعب أن يتخيل أنه موجود في مكان مفضل لديه، و قد يكون هذا المكان في غرفته الخاصة أو على شاطئ البحر.

التمرين الثاني: رؤية الألوان و التحكم و التغيير:

- يتخيل اللاعب أنه يرى بقعة ملونة (حمراء مثلاً) و يركز خياله عليها حتى يشعر أن مجاله البصري مغطى كله باللون الاحمر ... ثم يحاول أن يصرح بخياله بعيدا حتى يتلاشى اللون الأحمر تماما.
 - يحاول اللاعب أن يغير اللون الذي يتخيله إلى اللون الأزرق و يكرر مثل الأداء السابق، و هكذا يستمر في التغيير إلى عدة ألوان، كالأصفر و البني ... مثلاً. و في كل مرة يبدأ اللاعب في تصور اللون على أنه نقطة صغيرة من اللون ثم يتخيلها تتسع رويدا لتغطي مجاله البصري كله، ثم يتصور أنها تنقشع رويدا حتى تختفي تماما.
- هذا التمرين يساعد اللاعب على تصور الألوان و أن يتحكم في الحركة.

التمرين الثالث: التحكم في الصورة و الاحتفاظ بها:

- لكي يتمكن اللاعب من تحسين قدرته على الاحتفاظ بصورة ما و أن يلاحظ تفاصيلها فإنه يحاول أن يتخيل شيئاً معيناً و ليكن حذئه الرياي مثلاً.
- يحاول اللاعب أن يتخيل كل تفاصيل الحذاء الرياضي ... ألوانه، و رباطه، و فتحاته، جلد الحذاء، و كل ما يتعلق به.
- يحاول اللاعب يحتفظ بتصوره دون أن يتشتت إلى جوانب أخرى كأن يرى نفسه مرتدياً الحذاء أو أن يقوم بإرتدائه، فإذا حدث ذلك يحاول اللاعب أن يعود بتصوره إلى الحذاء نفسه كأن يمسكه بين يديه و يفحصه.

التمرين الرابع: الاحساس باللمس و الذوق و الشم من خلال التصور

- يقوم اللاعب في خياله بالتقاط ليمونة و يحاول أن يحس بأنه يمسح بيده على قشرتها.
- يتخيل اللاعب أنه يشم الليمونة و يحاول أن يتخيل أنه يديرها بين يديه و يحاول أن يقطعها و يندوقها.
- يحاول اللاعب أن يتصور بأنه يقوم بعمليات اللمس و الذوق و الشم بالنسبة لليمونة.

التمرين الخامس: الإحساس بالتفاصيل البيئية

- يحاول اللاعب أن يتخيل أنه في غرفته المفضلة.
- يحاول اللاعب أن يدرس كل التفاصيل التي يستطيع تخيلها في الغرفة: المفرشات و الألوان الإلوان الإضاءة و المكان و اللوحات الحائطية، و السجاد، و النوافذ، و الأبواب، و ما إلى ذلك.

التمرين السادس: تحسين أداء مهارة حركية

- يختار اللاعب مهارة معينة و التي يرى أنه يحاول أن يتقنها.
- يحاول أن يحس اللاعب بنفسه بأنه يؤدي المهارة صورة أحسن مما أدى بها هذه المهارة من قبل.
- حاول أن تستعيد هذه المهارة في عقلك مرات و مرات، و في كل مرة تستعيد فيها هذه المهارة حاول أن تشعر و تحس بأنك تؤديها بأحسن ما يمكنك و بأفضل أداء مما سبق.
- حاول أن تركز في مخيلتك على تلك الجوانب من المهارة التي ترى أنها تحتاج إلى المزيد من الغتقان و ذلك أثناء استعادتك لأداء المهارات.
- إذا كان في استطاعة اللاعب أن يؤدي هذه المهارة فعلا بعد قيامه بالتدريب عليها عقليا فإن ذلك يكون أفضل.
- فإذا أدى اللاعب المهارة فعلا وصادفته بعض الصعوبات في الأداء فعلية أن يعود مرة ثانية لتصور أداء المهارة بصورة متقنة.

التمرين السابع: التصور الدينامي و تصور حدوث الأداء

- يختار اللاعب أحد المهارات الحركية التي يؤديها أثناء الاستراك في المباراة (كالأرسال في الكرة الطائرة أو التصويب بالقفز في كرة السلة، أو التصويب نحو المرمى في كرة القدم)
- يحاول اللاعب أن يرى أو يحس بنفسه في مخيلته بأنه قام بأداء هذه المهارة الحركية المختارة بأفضل طريقة كما يتمنى أن يؤديها في المباراة الرياضية.
- قبل أن يتصور أداء هذه المهارة عليه أن يتصور أيضا ما يحيط به من منافسين أو زملاء و المكان الذي سيؤدي منه هذه المهارة و في هذا الصدد يقول اللاعب الدولي الكبير في كرة القدم

"نايلو قيتش" "إنني عندما أتصور الرمية الحرة غير المباشرة و أنني صوبتها بنجاح نحو المرمى، فإنني أنجح فعلا في تنفيذها حركيا".

- بعد ذلك يحاول اللاعب أن يتصور متابعة الأداء و يحس بأنه قد حقق أهدافه و ما يلي ذلك من تحركات و أحداث.

- في أثناء أداء هذا التمرين بغض النظر عن نوع المهارة، أو الجانب من أحداث المباراة التي ينوي التدريب عليها عقليا فإنه ينبغي على اللاعب أن يتضمن هذا التصور تتابع أحداث الأداء بطريقة كاملة و كلية فعندما يتصور اللاعب أداء الإرسال في المباراة في الكرة الطائرة فعليه أن يتصور وضعه الابتدائي للأداء و حركات الأداء و نقطة ملامسة البد الضاربة و مكان هبوطها في ملعب المنافس و محاولة المنافسين إرجاع الكرة و قيام أحد الزملاء برفع الكرة لزميل له على الشبك لضرب الساحق و تسجيل نقطة.

التمرين الثامن: استبعاد الأخطاء في الأداء.

- يحول اللاعب أن يتصور مهارة حركة معينة أو جانب من جوانب الأداء الخططي الفردي الذي ارتبط ببعض الأخطاء في الأداء أو الذي يؤدي بصورة خاطئة.

- يحاول اللاعب أن يتصور أنه يقوم بأداء هذه المهارة الحركية أو هذا الجانب من الأداء الخططي بدون ارتباطه بالأخطاء، كما يتمنى اللاعب أن يكون هذا الأداء في أحسن صورة.

- إذا كانت هناك صعوبة بالنسبة للاعب لعزل أخطاء الأداء في أثناء قيامه بعملية التصور فيمكن للاعب أن يحاول تصور لاعب آخر يتميز بإجادة أداء المهارة الحركية أو جانب الأداء الخططي.

- و بهذه الطريقة يمكن للاعب أن يستخدم أداء اللاعب الآخر كنموذج في تصوره و يحاول أن يرى و يحس في تصوره بأنه يؤدي النموذج الذي يتصور أداءه.

- يحاول اللاعب تكرار ما سبق عدة مرات في تصوره بدون ارتباط الأداء بأي خطأ. و من المفضل الأداء الفعلي بعد الأداء العقلي بقدر الإمكان حتى يمكن بذلك عزل و استبعاد أخطاء الأداء. و أشارت "دورثي هاريس" إلى أن التمرينات السابقة عبارة عن نماذج لكيفية تشكيل التصور العقلي، كما أن اللاعب عندما يتقن مثل هذا الأداء و مثل هذه المهارات العقلية أو التصويرية فإنه بالقطع سوف يتوصل إلى العديد من الطرق لممارسة مثل هذه التدريبات بارتباطها بأية مهارة حركية

أو أي جانب من جوانب الأداء أثناء الممارسة الرياضية و ذلك في مجال تخصصه الرياضي أو في رياضته التي يمارسها.

- كما يستطع اللاعب استخدام التصور العقلي بإعداد نفسه للمنافسات الرياضية بأن يتصور ما سوف يقوم به و يؤديه في المواقف الفعلية، و بذلك يستطيع إعداد نفسه من الناحية العقلية للأداء الفعلي و ما سوف يحدث فيه، كما أنه من مميزات هذا النوع من التصور العقلي في الرياضة يسمح للاعب أن يتذكر أحداث الماضي و أن يؤديها في الوقت الحاضر، و أن يعد نفسه للأحداث التي سوف تكون مستقبلا. كما أن التصور العقلي من بين أهم الطرائق و الأساليب الفاعلة لتعليم و اكتساب و إتقان المهارات الحركية و خطط اللاعب و الإعداد لتطبيق ذلك في المواقف المتغيرة و المتعددة- أي إعداد اللاعب نفسيا. و أخيرا فإن التصور العقلي ما هو إلا مهارة يمكن تعلمها مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية تماما.

خلاصة:

يعتبر التصور العقلي Imagery كأحد المهارات الأكثر استعمالاً في ميدان الإرشاد النفسي الرياضي وهو عملية سبق الفعل أو عملية تنفيذ و توقع الفعل فكراً أو ذهنياً، و هنالك علاقة وطيدة بين التصور الذهني و الاسترخاء الجسمي. فعلم النفس المعرفي يرى بأن كل فكرة لحركة ما تأتي بقدر هائل من الحركات العضلية الخاصة المناسبة بذلك التمرين. فتدريب هذه المهارة لا يتم إلا و الفرد الرياضي في حالة استرخاء. و هناك نوعان من التصور الذهني. التصور الذهني الداخلي و يتمثل في الإحساس بالتوازن- و العضلات، و هنالك تصور ذهني خارجي تستعمل فيه حاسة الرؤية أي يصبح المتدرب على هذه المهارة ملاحظ لنفسه و يرى علماء النفس بأنه كلما كانت الحواس المستعملة كثيرة كلما كان التصور الذهن أحسن. و التصور العقلي لا يرتبط بحاسة البصر فقط ل السمع الشم و الذوق و اللمس و الحركة كلها حواس تلعب دوراً هاماً في التصور العقلي.

كما يرى علماء النفس الرياضي بأن استعمال التصور الذهني يعطي للاعب الثقة في النفس و التركيز و التحكم في الانفعالات بإرجاع ردود أفعاله ايجابية، فهو و سلة علاجية و سيطرة توفيقية بين الجانبين النفسو-حركي أو النفسو-جسدي. إن التصور العقلي يعتبر جانباً هاماً و فعالاً في التحضير العام للرياضي فهو يساعده في تطوير الجانب الحركي و الجانب النفسي بواسطة الاسترخاء فالرياضي التي تنقصه بعض مهارات في رياضته التخصصية مثلاً، ما عليه إلا أن يستلقي في وضعية استرخائية. عندما يشعر بالاسترخاء التام يقوم بعملية التصور الذهني لهذه المهارات و يقوم بتركيبها و تطبيقها (أداءها) ذهنياً وكأنه يقوم بها بالفعل كما يستطيع تصور كل الظروف المحيطة بأدائها. فالتصور العقلي إذن يساعد الرياضي على تصحيح و تطوير وصقل مهاراته الحركية و تكيفها مع كل الظروف المحيطة بالأداء سواء كانت نفسية أو بدنية (كضغط الجمهور- الملعب- المرمى- الفريق- الخصم- الحكم...). بل أكثر من ذلك استعمله بعض العلماء في إعادة التأهيل و التربية و تهذيب السلوك كالعالم "جيرار-جيردا-الكسندر"

الفصل الثالث

كرة اليد ودقة

التصويب

تمهيد

تطرقنا في هذا الفصل الى تاريخ وشعبية كرة اليد، ونتائج المسابقات الدولية للفرق الوطنية ثم عرض التطور من كرة اليد للميدان إلى كرة اليد داخل القاعة، كما تطرقنا إلى مكانة الكرة الصغيرة في تصنيفات الرياضة ثم عرض لبعض النقاط التي تخص القواعد الأساسية لكرة اليد. وايضا الاداء المهاري ودقة التصويب في كرة اليد.

كرة اليد هي أحدث الألعاب الجماعية، التي مارسها العالم، ويعدّها كثير من الناس لعبة مشتقة عن كرة القدم. وهي لعبة السرعة والإثارة معاً في وقت واحد، تجمع بين الجري، والقفز، واستلام الكرة، وتمريضها في أقل وقت ممكن، وتسجل الأهداف فيها عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم. وتحتاج ممارستها إلى لياقة بدنية عالية وقوة جسمانية.

ولرياضة كرة اليد أهمية كبيرة في تكوين الشخصية، حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص.

اولا: كرة اليد

1- لمحة تاريخية عن كرة اليد:

عن طريق الالعاب التقليدية الموحدة المنطقت من كل نواحي العالم ظهر نوعين من كرة اليد، واحد داخل القاعة و الأخرى خارجها في الهواء الطلق حيث تطورتا اللعبتان في آن واحد، لكن تختلفان في قياسات الملعب وعدد اللاعبين.

فكرة اليد نشأة عام 1892 في تشيكوسلوفاكيا وهذا بعد اقتراح G.Klenker لعبة بالكرة سماها Ceska Hazen، القريبة من كرة اليد الحديثة التي تلعب ب 7 أفراد، ولكن تلعب في الهواء الطلق⁽¹⁾.

بعد سنة سنوات في الدانمارك ينشر "H.Niglsn" hand bold ب 7 أفراد داخل القاعة نظرا للظروف المناخية الصعبة أما في ألمانيا تطور اللعبة ذات 11 فرد إلى Rygby وكرة القدم. محمد صبحي حسن و كمال عبد الحميد إسماعيل، 2001 ص22. و في سنة 1919 Karlsruhlenzi وضع القوانين:

- منطقة سنة أمتار لا يدخلها اللاعبين

- انتقال محدد بالكرة

- الاحتكاك مسموح

زيادة على اتحادية كرة السلة و ألعاب القوى، نشأت اتحادية كرة اليد سنة 1928 و تسمى الاتحادية الدولية للهواة، و هذا بمناسبة الألعاب الأولمبية بأستردام و تصبح اتحادية دولية لكرة اليد سنة 1946 و مقرها ستوكهولم.

2- تطور رياضة كرة اليد:

في البداية كلتا اللعبتين تلعبان معا بالتوازي و لهما قوانين بالنسبة للمنافسات الدولية (لعبة ذات 11 فرد سنة 1926 بألمانيا، كرة اليد بسبعة أفراد في سنة 1934 بستوكهولم) و في سنة 1938 ألمانيا تختص المنافسة العالمية في كلتا اللعبتين في آن واحد و تستحوذ على اللقبين، رديدا رويدا لعبة كرة اليد ذات سبعة لاعبين تسيطر على اللعبة ذات (11) إحدى عشر لاعبا⁽⁴⁾.

و في سنة 1952 أثناء ألعاب (Helsinki) تجرى آخر مقابلة دولية للعبة ذات إحدى عشر لاعبا على شكل مقابلة استعراضية بين الدانمرك و السويد Rymond thomas. P218 (idem). Edvait hill

كرة اليد ذات سبعة لاعبين واصلت تطورها حيث أصبحت بذلك رياضة أولمبية سنة 1972 في ميونيخ بالنسبة للرجال و سنة 1978 في موريال بالنسبة للإناث.

القارة الآسيوية، الإفريقية، الأمريكية، تنظيم إلى الأوربية من أجل المشاركة في التصفيات . Edvait hill. op cit . P218.

3-تاريخ كرة اليد في الجزائر:

عرف أول ظهور لكرة اليد في الجزائر عام 1942 في المراكز التكوينية للمنشطين (Moniteur) ففي عام 1946 كرة اليد ذات إحدى عشر لاعبا بدأت تأخذ مكانتها الحقيقية، كما بدأت دورات في كرة اليد سنة 1965 بسبعة لاعبين، و في سنة 1965 ظهرت أول بطولة جزائرية على غرار كرة اليد بإحدى عشر لاعبا التي أخذت مسارا آخر إلى أن اختفت على الساحة الرياضية.

3-1 تطور كرة اليد الحالية في الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية p218 idem.

الحركة الرياضية (R A D P) نشأت عن طريق المحاربة من أجل الحرية للشعب الجزائري و لعبت دورا هاما في تنظيم الشعب خاصة في أوساط الشباب، و لكن بعد الاستقلال بدأت الثقافة البدنية و الرياضية و كنت جزء لا يتجزأ من الثورة الثقافية كما بدأت في تقديم المصالح الصحية للشعب.

3-2 كرة اليد بعد الاستقلال:

انطلقت في البداية بسرعة و تكونت أول رياضة من طرف الفدرالية في فيفري 1963. و في أكتوبر من نفس السنة انضمت الجزائر إلى الاتحادية الدولية لكرة اليد في وقت كانت الجزائر تضم ثلاث منظمات (Lignes) و هم: الجزائر، وهران، قسنطينة و لأول مرة تشارك الجزائر في منافسة دولية حقيقية في ألعاب الصداقة. و في سنة 1968 نشأت منظمة Ligue رابطة و هي الواحات Oasis و المكتب الفدرالي قردان الذي ينشأ بطولة نصف وطنية. غي سنة 1977 عودة العبارة الجمهورية التي تجلى كل الجمعيات المنظمة عن طريق قانون 1901 مع اندماج كل الجمعيات حسن الوحدات الاقتصادية و الإدارية.

و في سنة 1977 بدأت البطولة الوطنية للجمعيات الرياضية التي أخذت مسارا أوسع خاصة بعد دخول الجمعيات الجامعية و قرر بهذا إنشاء القسم الجهوي الثاني المقسم إلى ثلاث فرق (وسط، شرق، غرب) مجتمعا بذلك سنة عشر فريق، و عشرة من الجهوي الأول. OPU. Alger .

4- نتائج الفرق الوطنية:

1969: ألعاب الصداقة Dakar.

1969: ميدالية ذهبية في البطولة المغربية صنف ذكور.

1970: ميدالية ذهبية في تونس صنف أشبال ذكور.

1970: ميدالية ذهبية في تونس صنف أشبال إناث.

1971: ميدالية ذهبية في البطولة المغربية إناث (وهران).

1972: ميدالية ذهبية في بطولة الدار البيضاء صنف إناث.

1973: ميدالية ذهبية في بطولة الألعاب الإفريقية في لايكوس صنف ذكور

1974: مشاركة في البطولة العالمية ب R F A.

1975: المرتبة الثالثة في ألعاب البحر الأبيض المتوسط بالجزائر.

1978: ميدالية ذهبية في الألعاب الإفريقية بالجزائر.

1979: ميدالية ذهبية في الألعاب الغفريقية بالكونغو.

1980: المرتبة العاشرة في ألعاب موسكو.

1981: المشاركة في ألعاب R F A.

1982: ميدالية ذهبية في ألعاب القاهرة.

1983: ميدالية ذهبية في ألعاب البحر المتوسط (القاهرة).

1983: ميدالية ذهبية في ألعاب البحر المتوسط (الدار البيضاء).⁽²⁾

5- كرة اليد للميدان:

يطلق على كرة اليد للميدان اسم "رياضة كرة اليد الإحدى عشر فردا" و تعتبر هذه الرياضة الأصل الذي اشتق منه فكرة ممارسة كرة اليد في القاعة بسبعة أفراد.

تمارس كرة اليد للميدان على ملعب كرة القدم مع وجود اختلافات في طريقة تخطيط المناطق الداخلية لميدان اللعب طبقا لنصوص مواد القانون الخاص بها، و ينص القانون على أن المباراة عن مالا يزيد عن إحدى عشر لاعبا بما غيه الحارس، بالضافة إلى اللاعبين البدلاء، تلعب المباراة بشوطين كل شوط يدوم خمسة وأربعين دقيقة، و فترة الراحة قدرها عشر دقائق كما أدرجت كرة للميدان خمس برامج للألعاب الاولمبية لأول مرة في دورة برلين من سنة 1936 و كان هو الأول و الأخير للإذراج لها في هذه الدورات.

تكاد تقتصر ممارسة كرة اليد للميدان حاليا على بعض دول أوروبا فقط و بعض الدول الأخرى و ذلك في فصلي الصيف و الربيع، حيث ضعف الحماس نحو ممارستها من الشباب وقل إقبال المشاهدين على مبارياتها، كما أن تنظيم مبارياتها أصبح محدودا نظرا لهجرة الممارسين إلى كرة اليد داخل القاعات. محمد صبحي حنين، كمال عبد الحميد اسماعيل، ص22

6- مكانة كرة اليد في تصنيفات النشاطات الرياضية:

لقد كان لتعداد أنشطة التربية البدنية و الرياضية و تشعبها أو حجب بظهور العديد من طرق التصنيف، حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة، كان الهدف لمعظم منها هي محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية و مكانة كرة اليد في هذه التصنيفات:

تصنيف Kodyn محمد صبحي نفس المرجع، ص40.

- ✓ أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد و العين.
- ✓ أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم.
- ✓ أنشطة رياضية تتضمن الطاقة الكلية للجسم.
- ✓ أنشطة رياضية تتضمن احتمال الإصابة أو الموت.

✓ أنشطة رياضية تتضمن توقعاً لحركة الغير من الأفراد.

تعتبر كرة اليد من ضمن أنشطة النوع الأخير، حيث ضمتها مختلف الألعاب الجماعية، و هي التي تلعب بالخطط Tactic فيها دورا بارزا. محمد صبحي حنين، كمال عبد الحميد اسماعيل . ص22.

تصنيف Charles. Bûcher إلى :

- ✓ الألعاب الجماعية.
- ✓ الرياضات الفردية و الثنائية.
- ✓ أنشطة شكلية في الشتاء.
- ✓ الرياضة المائية.
- ✓ نشاط الخلاء في الشتاء.
- ✓ أنشطة لاختبار المقدرة الذاتية.
- ✓ ألعاب ذات تنظيم بسيط.
- ✓ الجمباز.
- ✓ التابعات.

تقع كرة اليد ضمن النوع الأول الألعاب الجماعية.

و هكذا يتضح من تصنيفات العلماء أن كرة اليد تقع ضمن أنشطة الألعاب الكبيرة التي تضم: كرة اليد، كرة الطائرة، كرة القدم، كرة السلة ... إلخ.

7- المنافسة:

تعتبر المنافسة الرياضية عاملاً هاماً لكل النشاطات الرياضية فيرى البعض أن الرياضة لا تستغني عن المنافسة، إذ أن التدريب الرياضي يعمل على إعداد لفرد لتحقيق ما يمكن من مستوى أفضل في المنافسة الرياضية. و من جهة أخرى لا ننظر في المنافسة أنها الجانب الذي يمكن عن طريقه تقسيم نتائج التدريب الرياضي فحسب بل هي نوع من العامل التربوي فهي تساهم بشكل كبير في تنمية و تطوير المهارات و قدرات الفرد و كذا سعاداته الشخصية. محمد حسن العلاوي.: 1977، ص111.

كما تعرف بأنها المرحلة التي تلي مباشرة عدة تدريبات، فهي تحضير مدة طويلة من قبل وهي تتكون من عدد مختلف من اللقاءات مثل سلسلة تتكون من عدة حلقات التي تمتد على طول مرحلة المنافسة و التي تنتهي بتدريب نهائي أو إقصاء حسب البطولة و الكأس Richard baldeman.. 1998, P16

تعرف أيضا أنها ثمرة جهود مرحلة طويلة مع التحضير و الإدماج الكلي للاعب الذي هو معرض قبلها لعدة ضغوطات حسب عدة مقاييس، كتنبيهه و توفيق جهازه العصبي، تجربته و خبرته و مستوى تحضيره، كما عرف شارش 1986 المنافسة إنها كل حالة شخصين أو أكثر يتضاربون من أجل انتزاع الجزء الأكبر أو الكلي له لكفاءته.Edvail hill. Rymand thomas. P218

8-متطلبات الأداء في كرة اليد

8-1-المتطلبات البدنية :

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متميزا بلياقة بدنية عالية ، حيث و مع تطور هذه الرياضة أصبحت الصفات البدنية ضرورية لكل لاعب كرة اليد. و القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية الصفات البدنية . وبنظرة بسيطة لإحصاءات لمتطلبات كرة اليد الصادر عن الإتحادية الدولية لكرة اليد في 2005/08/29م والذي نجد فيه أن كرة اليد تتطلب ما يلي:

- طول المسار الكلي لتنقلات اللاعب أثناء المباراة (4151 – 7000) م.
- طول مسار تنقلات اللاعب بدون كرة (6930-4114)م منها:
- ✓ طول مسار التنقلات الموصوفة بالسرعة العالية (383-510) م.
- ✓ طول مسار التنقلات الموصوفة بالسرعة المتوسطة (3127-5400)م.
- ✓ طول مسار التنقلات الموصوفة بالسرعة البطيئة والمشى(604-1090).
- طول مسار التنقلات بالكرة:
- ✓ طول كل المسار 45م.
- ✓ طول مسار التنقل بالكرة بسرعة عالية 19م.
- ✓ طول مسار التنقل بالكرة بسرعة متوسطة 37م.
- عدد تنقلات اللاعب أثناء المباراة: 44-50 .
- عدد مرات تغيير السرعة 190-210 م.

- عدد مرات تغيير الاتجاه 279-340 م.
- عدد القفزات 16-24م.
- عدد مرات استقبال الكرة من طرف اللاعب 90-105 م .

ومن هنا نستخلص أن المتطلبات البدنية لهذه اللعبة تتمثل في: كمال درويش: كمال درويش وآخرون: ، ص ، 22.

8-1-1- التحمل :

إن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا وعملا متواصلًا طوال فترة وجوده بالملعب سواء في الهجوم أو الدفاع بدون توقف ، ولا بد أن يستمر في بذل الجهد دون فترات راحة وأن يزيد من كفاحه وكفاءته ويرتفع بمستواه مادام مستمر في اللعب بحيث يختم المباراة وهو في حالة لا تقل عن بدايتها منير جرجس :2004، ص، 61. كما يعرف التحمل على أنه "مقدرة الفرد الرياضي على الإستمرار في الأداء بفاعلية دون الهبوط في كفاءة أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب" وهو نوعان تحمل عام وتحمل خاص.

8-1-2- المرونة :

والمقصود بها مطاطية العضلات وبالتالي القدرة الحركية الجيدة لجميع مفاصل وأربطة الجسم و الوصول في أداء الحركات إلى أفضل مدى اللاعب ، وصفة المرونة تسهم في تطوير وتنمية الصفات البدنية الأخرى وبجانب هذا فالمرونة تعتبر من الأسس في اكتساب وإتقان الأداء الحركي.. منير جرجس : 2004، ص59. وهي القدرة أو الصفة التي تؤهل الرياضي للقيام بحركات لمدى أوسع بنفسه أو بدافع قوة خارجية ، ويرى العلماء المتخصصون في هذا المجال أن المرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم وهي تختلف من شخص لآخر طبقا للإمكانات الفيزيولوجية المميزة ، " وتتوقف على قدرة الأوتار و الأربطة و العضلات على الإستطالة و الإمتطاط فاسم حسن حسين. العراق، ص25. كما يعرف زاتسيوركي المرونة على أنها "القدرة على أداء الحركات لمدى واسع محسن علاوة 1982 ، ص48. وهي نوعان : مرونة ثابتة ومرونة ديناميكية.

8-1-3- الرشاقة :

و هي القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة و السرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات. قاسم حسن حسين ط1 . الأردن 1998 ، ص594. وخفة ورشاقة الأداء تظهر أكثر ونلاحظها لدى اللاعبين المميزين مهاريا ، وهي حركة الجسم مع الأطراف في سرعة إنجاز وفاعلية في إبراهيم حماد، ص61. .

ويتفق معظم الخبراء على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغير الاتجاه، سواء كان ذلك بالجسم كله أم أجزاء منه، سواء كان ذلك على الأرض أم في الهواء. محمد صبحي حسنين، مصر، ص 81 .

وترتبط الرشاقة بكل الصفات البدنية الأخرى ارتباطاً وثيقاً ويرى (بيوكو) بالإتفاق مع (لارسن) أن الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء وهي عنصر مهم في معظم الرياضات وتتطلب الرشاقة عنصر القوة و الجهد فايز مهنا، 1982، ص 20.. وهي نوعان : رشاقة عامة و رشاقة خاصة.

8-1-4- القوة :

و هي قوة العضلات على العمل ضد قوى أخرى أو مقاومة مختلفة ، وتقاس القوة المبذولة بمقدار التوتر في الألياف العضلية المشاركة في العمل و يعرفها العديد من الباحثين ومن بينهم جونسوف و فيلوسوف بأنها "القدرة على بذل القوة العضلية وإمكانية استخدامها"، كما تعتبر من بين الصفات البدنية كالسرعة و التحمل و الرشاقة ، فالقوة العضلية ترتبط بالسرعة أو القوة الانفجارية. زهير السريجي، سوريا، 1975، ص 25 .

والمقصود بالقوة هو تنمية القوة العضلية وخاصة بالنسبة للعضلات التي تُستخدم أثناء اللعب كتنمية قوة عضلات الذراعين حتى يمكن التصويب بقوة وكذلك تنمية عضلات الرجلين حتى يمكن الوثب عالياً وهكذا ، و هي ثلاثة أنواع: القوة القصوى، القوة السريعة ، قوة التحمل.

8-1-5- السرعة:

تعرف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن وهي تتأثر بكفاءة الجهاز العصبي و العضلات ، يعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل و الانقباض العضلي الديناميكي و المرونة و طريقة الأداء و التحمل وهناك عدة تعريفات أخرى منها تعريف لـ"فرانك ديك" والذي يعرفها على أنها "القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن. وهي ثلاثة أنواع : سرعة الإستجابة (ر-د الفعل)، السرعة الحركية، السرعة الانتقالية.

8-2- المتطلبات المهارية:

تنقسم المتطلبات المهارية إلى متطلبات مهارية هجومية وأخرى دفاعية:

8-2-1-1-2-8-1- المتطلبات المهارية الهجومية: منير جرجس، ص 106-149

و تشمل المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية ،وتعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة ،حيث يلتحم بها الجانب البدني والخططي إلى جانب الناحية النفسية و الإعداد الذهني ،وتتمثل المهارات الهجومية في :

8-2-1-1-2-8-1- الإستقبال و التمرير:

الإستقبال و التمرير هما مهارتان متلازمتان ، أو كما يسميها الاقتصاديون "وجهان لعملة واحدة " ، فلا يمكن الفصل بينهما إلا للتوضيح من الناحية التعليمية لكل منهما ، فكلتاها تؤثر في الأخرى وتتأثر بها ،وتعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الحركية الهجومية ،فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبق تمرير واستقبال.

8-2-1-2-8-2- التصويب:

إن الغرض الأساسي في مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف، و الفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكبر من الأهداف، ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة بل إن المهارات الأساسية و الخططية الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف.

8-2-1-3-2-8-3- تنطيط الكرة:

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة إنفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعى السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب ، كما تؤدي حركة تنطيط الكرة في حالة عدم القدرة على التمرير لزميل مراقب وذلك لتحديد فترة الثلاث ثوان أو الثلاث خطوات.

8-2-1-4-2-8-4- الخداع:

يستخدم المهاجم مهارة الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه ويعتبر من المهارات الحركية الهامة و التي يعتمد نجاحه فيها على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة، وتكون على مرحلتين حيث تشمل المرحلة الأولى حركة خداع واضحة تؤدي بواسطة المهاجم ببطء نسبيا لجذب انتباه المدافع وإرغامه على مسايرته في حركته ، وأما

المرحلة الثانية فتتم بعدها مباشرة حيث يقوم المهاجم بأداء الحركة الحقيقية في الإتجاه المرغوب فيه ويراعى أن يكون الأداء سريعاً، وهناك نوعين من الخداع (خداع بالكرة، و خداع بدون كرة).

ثانياً - تعريف التصويب :

يعرفه " Claude Bayer " على أنه نقطة قوة اللعب و قرار يعمل على جلب التفوق في الهجوم. في حين يقول " H.FIRAN & N.MASSANO " أن التصويب هو عبارة عن خاتمة لتسلسل أفعال وعلاقات نوعاً ما معقدة بين اللاعبين.

1- ماهية الدقة و أهميتها:

كلمة الدقة بمعناها العلمي هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين وهذا يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي و العصبي، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين ، كما يتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه ، سواء كانت موجهة إلى العضلات المقابلة لها ، حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف فإذا حدث خلل في الإشارات الواردة فإن ذلك يؤثر على دقة الحركة و من المشاهد أن الحركات الدقيقة يكون فيها الفرق بين قوة انقباض العضلات العاملة و العضلات المقابلة لها قليلاً.

ومن كل هذا يتضح أن الدقة تعني الكفاءة في إصابة الهدف، و قد يكون هذا الهدف هو المرمى، كما هو الحال في كرة القدم، و تعتبر الدقة كعامل مهم في كرة القدم إذ يتوقف عليها إصابة الهدف و بالتالي تحقيق الفوز ، و يجب أن تقاس في المجالات الرياضية وفقاً لطبيعة اللعبة، ففي كرة القدم تقاس تصويب الكرة على المرمى بالقدم.

والقدرة مرتبطة بالاتزان كما أثبتت دراسات حديثة كدراسة " محمد حسنين صبحي " عن العلاقة بين الذكاء و بعض مكونات اللياقة البدنية منها الدقة التي تثبت وجود ارتباط بين الدقة و التوازن بعامل $0.19+$ عند درجة معنوية 0.01 و يعرف " لارسون و يوكوم " الدقة بكونها قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين . (محمد صبحي حسنين، 1995، ص11).

2- خصائص و مميزات التصويب نحو المرمى

1-2- الخصائص التقنية :

من المعروف أنه من قواعد كرة القدم توجد مجموعة الحركات التقنية التي توضح طريقة لعب كرة القدم والتقنية في كرة القدم تتميز بتنوع حركي كبير و تغييرات مرتبطة بالحركة، كما أنه يشترط على لاعب كرة القدم امتلاك رصيد تقني جيد يكون كقاعدة ضرورية للتعامل مع مختلف الوضعيات للمواجهة أثناء المقابلات. (سعد سعود فؤاد، 2002، ص12)

والتصويب حسب "Jean Defaur" هو النتيجة الأخيرة لكل عمل هجومي سواء فردياً أو جماعياً و يحتم على المنفذ اندفاعاً بدنياً كلياً أثناء التنفيذ. وحسب "كمال لموي" هو كل محاولة لإرسال الكرة نحو المرمى بحيث تكون القذفة مصوبة كما ينبغي. FREDO GAREL ,1983,p11.

2-2- الشروط و المبادئ القاعدية في التصويب:

1-2-2- الدقة في الاتجاه :

- الدقة في الاتجاه تلي لتوجيه مساحة التصويب لذا فهي تخضع إلى :
- توجيه قدم الارتكاز و كذا مساحة الاتصال في الاتجاه المراد.
 - الحوض يكون عمودياً في هذا الاتجاه المراد.
 - تثبيت رجل الارتكاز (نصف مثبتة).
- و هناك مبادئ خاصة بالحركة هي :
- تتطلب ضرب الكرة إلى نقطة محددة.
 - بعد أقصى لمسافة التصويب
 - صلابة الرسغ.
 - توجيه ركبة التصويب تبعاً للمسار المراد بعد الارتطام بالكرة.

2-2-2- عناصر الدقة في العلو:

غير بعيد عن المعطيات الخارجية المحددة للمسار و المرتكزة أساساً وخصوصاً على اتجاه التصويب فإن هذه الأخيرة مشترطة بـ:

- وضعية الارتكاز.
- توجيه مساحة الاتصال (التلامس)
- المكان الموجه إليه الكرة بعد القذف.

3-2-2 عناصر القوة في التصويب

عرض مختلف العوامل يفترض وجود :

- استطاعة عضلية
- اتزان جيد و صلابة الارتكازات
- سعة الاتزان لكل السلسلة المفصلية المشاركة في الحركة.
- سرعة تثبيت مساحة التلامس.
- ضرورة إعطاء دفع على رجل الارتكاز ثم السقوط بعد التلامس على على كلتا القدمين

3- العوامل الأساسية لدقة التصويب:

3-1- العامل النفسي

و يدخل تحت هذا العمل مجموعة صفات هي :

- العزيمة و الإرادة و قوة التصميم لدى اللاعب، و هي تتمثل في عدم تردده في التصويب كلما سمحت له الفرصة
- قدرة اللاعب على التركيز عند التصويب.
- ثقته بنفسه و بمقدرته.
- مدى اتساع زاوية رؤيته للملعب و خاصة المرمى و ما حوله.

3-2- العامل البدني

و أهم ما يؤثر في ذلك هو :

- أ- قوة اللاعب التي تساعد على التصويب بقوة مما يؤثر نفسيا على المدافعين خاصة حارس المرمى، كما أن قوة اللاعب تجعله يتفوق بدنيا على الخصم في لحظة التصويب خاصة و هما ينافسان على الكرة بل التصويب.
- ب- رشاقة و مرونة اللاعب التي تجعله يستطيع ان يأخذ الوضع الصحيح عند التصويب أو عند الربط بين الخداع و التصويب.

3-3- العامل الفني

ويتمثل هذا في إجادة اللاعب مهارة التصويب بأي جزء من أجزاء القدم أو الرأس ، من أي مكان من الملعب سواء من الحركة أو الثابت أو الوثب ، و من أي وضع يتخذه الجسم. ماهي طريقة التصويب، ما معنى ذلك بأي جزء من القدم يركل اللاعب الكرة. لعمر عبد الحق وأخرون1997،ص62

خلاصة :

يمكن القول أن كرة اليد التي مرت بتحويلات عدة من نشأتها إلى الآن و هذا من أجل تحسينها و تطويرها كلعبة رياضية مقننة، فكل المراحل التي مرت بها ساعدتها على فرض مكانتها ضمن حظيرة الرياضات و أخذت مكانة مرموقة بينهما.

لها شعبية ما يجعلها محل دراسة العديد من الباحثين و يحل اهتمام العديد من البلدان لتبنيها ضمن مجالاتها الرياضية، و في قوانينها و خصوصية لعبها المعروف بالجري وسرعة التنقل أصبحت منتشرة في معظم أقطار العالم و لفت إقبالا جماهيريا في جميع البلدان المتواجدة فيه و أخذت مكانة أولى من حيث التتويجات و الاهتمام، مثل الجزائر التي اتخذت في أوساط الرياضة فيها مكانة هامة، فقد ساهمت في ترقية الرياضة الجزائرية و التعرف عليها في المحافل الدولية، و هذا عن طريق كل ما حققته الكرة الصغيرة الجزائرية من ألقاب على الساحة الإفريقية و مراتب مشرقة على الساحة العالمية لذا تعتبر كرة اليد من أهم الرياضات الممارسة في الجزائر، تنوع الرابطات و النوادي أصبح لكرة اليد حدا واسع في الجزائر و أصبحت تمارس في النوادي و المعاهد التربوية، بذلك أصبحت من الركائز الرئيسية.

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاطات والمجازفات، التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم، التخيل الخصب، والفتنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجديدة...، إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية لنجاح البحث.

وسنحاول في هذا الفصل توضيح أهم الاجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، ومن أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي التحقق من المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة، كما هو معروف فإن ما يميز أي بحث هلمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

العمل المنهجي الذي يتبعه الباحث في دراسته الميدانية جد ضروري حيث يعمل على رسم الطريق الصحيح خلال مراحل بحثه واختيار المنهج كان وفقا لطبيعة المشكلة المراد دراستها وإتباع الإجراءات المنهجية ومن أهمها (المنهج، العينة، مجالات البحث) وهذا من اجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها والوصول إلى نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة اخرى.

بعد دراستنا للجانب النظري الذي يتناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع البحث سنحاول الانتقال إلى الجانب التطبيقي والذي نحاول فيه البرهنة على الفرضيات التي تم الانطلاق منها في موضوعنا.

1-1- تعريف الدراسة الاستطلاعية :

أن الدراسة الاستطلاعية عبارة عن "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على كمية صغيرة قبل قياسه ببحثه، بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته". (عامر جبار السعدي، 1988، ص63)

2- المنهج المتبع في الدراسة :

باعتبار أن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة حيث يقول في هذا الشأن (1) أن المنهج هو: "الطريقة التي يتبناها الباحث في دراسة مشكلة لاكتشاف الحقيقة". وبالاستناد إلى أن اختيار المنهج الصحيح يعتمد أولا وأخيرا على طبيعة المشكلة نفسها، ولأننا لا نستطيع حل جميع المشكلات بنفس الطريقة، واستجابة وملائمة لموضوع الدراسة ارتأينا انتهاج المنهج التجريبي لأنه "أكثر الأساليب كفاية في الوصول إلى معرفة يوثق بها عندما يستخدم في حل المشكلات" (2) زيادة على ذلك هو الطريقة المفضلة لتحديد العلاقة السببية بين متغيرات محددة وعليه فالمنهج التجريبي هو "تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الواقعة في ذات الحدث وتفسيرها".

فهنا يقوم الباحث بإحداث تغيير مقصود في احد المتغيرات المؤثرة على هذه الظاهرة ويضبط متغيرات أخرى ويتم التحكم فيها ليتوصل إلى علاقات سببية بين هذا المتغير وغيره من المتغيرات، كما يقصد بالبحث التجريبي انه نوع من الملاحظة المقننة أو المضبوطة أو إدخال متغير معين (المتغير المستقل) على مجموعة من الأفراد دون المجموعة الأخرى لمعرفة ما يحدثه من أثر.

3- ضبط متغيرات الدراسة :

3-1- المتغير المستقل: يسمى في بعض الأحيان التجريبي والذي يفترض الباحث انه السبب أو احد لأسباب الرئيسية لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثير على متغير آخر والمتغير المستقل في بحثنا هو : التحضير النفسي (التصور العقلي) .

3-2- المتغير التابع : هي المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك ،وعلى ذلك فان المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة .(مروان عبد المجيد ،2000،ص134)

والمتغير التابع في بحثنا هو : دقة التصويب من الارتقاء.

4- مجالات الدراسة :

4-1- المجال الزمني :

تم توزيع المقياس على عينة فريق يوم الأحد 14 مارس 2022 وإجراء اختبار دقة التصويب من الثبات يوم 2022/03/16 على الساعة 18:00 مساءً.

1-2- المجال المكاني :

لقد تم توزيع المقياس وإجراء الاختبار على عينة فريق هلي البرج في قاعة المركب الرياضي .

5- مجتمع الدراسة :

5-1- مجتمع الدراسة : يتمثل مجتمع دراستنا في جميع لاعبي فئة اقل من 17 سنة لكرة اليد لاعبي نادي اهلي البرج

5-2- عينة الدراسة : رغبة منا في الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة لما هو موجود في الواقع اعتمدنا في هذه الدراسة على طريقة المسح الشامل ونظرا لصغر مجتمع الدراسة والذي يقدر بـ (16) لاعبا وهذا ما يسهل علينا توزيع المقياس على جميع اللاعبين دون قيود أو خصائص وكانت العينة (16) لاعبا.

6- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

لقد اعتمدنا في دراستنا على مقياس لجمع البيانات والمعلومات وذلك نظرا لموافقتهما وطبيعة الدراسة .

6-1- مقياس التصور العقلي :

لقد قمنا باختيار مقياس التصور العقلي المصمم من طرف رينر مارتنز وقام بإعداده واقتباسه إلى اللغة العربية (محمد حسن علاوي) واعتمادا على عدة دراسات سابقة لاستخدامها هذا المقياس مما مكننا من عملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة .وهو يتضمن 04 مواقف وهو مقياس خماسي التدرج وهو على النحو التالي :

- الممارسة بمفردك ويحتوي على (04) عبارات.

- الممارسة مع الآخرين ويحتوي على (04) عبارات.
- مشاهدة الزميل ويحتوي على (04) عبارات.
- الأداء في المنافسة ويحتوي على (04) عبارات.

وهو مقياس يتكون من (16) عبارة في صورته الأصلية . وكانت مفاتيح عبارات المقياس وفق الدرجات: أبدا، نادرا، أحيانا ،غالبا ،دائما .

6-2- كيفية تطبيق أدوات البحث :

لقد قمنا بالاتصال مع عينة البحث لفريق اهلي البرج فئة اقل من 17 سنة وبعد شرح جماعي لعبارات المقياس وإزالة غموض بعض عباراته حيث تمت في إحدى الحصص التدريبية الخاصة بالموسم وبحضور المدرب.

6-3- كيفية تصحيح أدوات البحث :

لقد تم تعديل المقياس وذلك باستعمال التقييم الجديد للأساليب التي تم الباحث وبعدها نقوم بحساب درجات المقياس .

مقياس التصور العقلي:

العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1/ كيف تجيد رؤية نفسك وانت تؤدي المباراة.					
2/ كيف تجيد الاستماع المصاحبة للأداء.					
3/ كيف تشعر بجسمك يؤدي المهارة.					
4/ كيف تجيد الشعور بحالتك الانفعالية المصاحبة.					
5/ كيف تجيد رؤية نفسك.					
6/ كيف تجيد الاستماع للاصوات.					
7/ كيف تجيد الاحساس الحركي.					
8/ كيف تجيد الشعور بحالتك الانفعالية					

					9/ كيف تجيد رؤية الآخرين.
					10/ كيف تجيد الاستماع لاصوات الآخرين.
					11/ كيف تشعر بجسمك وسط الآخرين.
					12/ كيف تجيد الشعور بانفعالات الآخرين.
					13/ كيف تجيد رؤية نفسك اثناء المباراة.
					14/ كيف تجيد الاستماع لاصوات اثناء المباراة.
					15/ كيف تجيد الاحساس بالأداء الحركي اثناء المباراة.
					16/ كيف تجيد الشعور بانفعالات اثناء المباراة

6-4- اختبار دقة التصويب من الثبات (اختبار الحبال) الذي اقترحه كل من " مشرق خليل فتحي و اياد

عبد مهدي" أساتذة بجامعة بغداد بالجامعة الكاثولوكية بلوفن:

اختبار التصويب:

الغرض: قياس دقة التصويب مع الأهداف المرسومة.

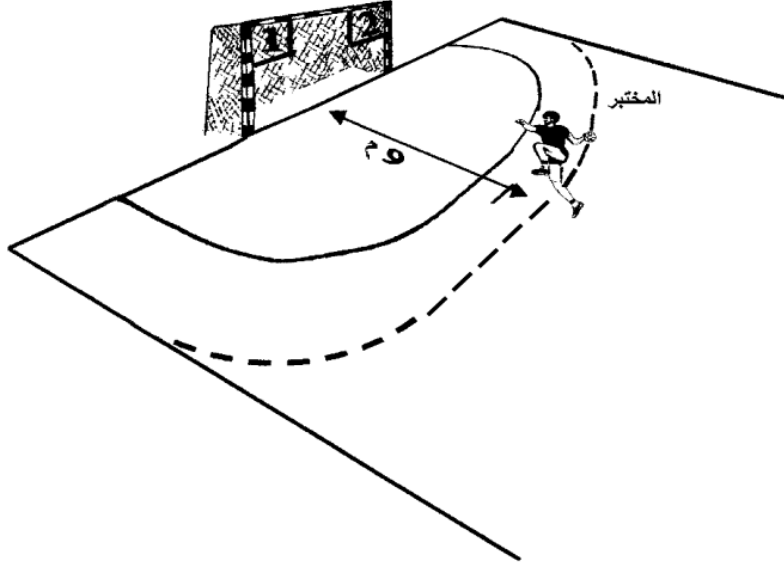
الأدوات : 5 كرات، مرمى كرة اليد، صافرة.

-الإجراءات : يقف المختبر على بعد 9 أمتار من مرمى كرة اليد، ويقوم بالتصويب على المربعات

المرسومة في الزاوية العلوية للمرمى التي يبلغ طول ضلعها 60 سم. كما في الشكل البياني

يسمح لمختبر عشر تصويبات ب 10 درجات وتسجل مجموع درجات خلال العشر تصويبات.(احمد محمد

خاطر، علي فهمي البيك 1996 ص 506.



شكل رقم 01: يوضح طريقة التصويب.

7- حساب الخصائص السيكومترية للأداة :

7-1- الصدق : تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساس

بنتائج الاختبار. (محمد حسن علاوي، 1996، ص 312)

كما يشير "رينر مارتنز" أن الصدق أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار.

وللحصول على صدق الاختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي والذي يحسب بواسطة الجذر التربيعي لمعامل

"سبيرمان" للاختبار:

صدق الاختبار = معامل ثبات الاختبار.

7-2- الثبات : إذا اجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ودونت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد

إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة، ودونت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي

حصل عليها الفرد، في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هذا الفرد في المرة الثانية

، استنتجنا من ذلك، أن نتائج الاختبار ثابتة تمام لن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت في

المرة الأولى. (محمد صبحي، دون سنة، ص 183)

7-3- الموضوعية : من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني

التحرر من التحيز والتعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه، وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي

وحتى تحيزه وتعصبه، فالموضوعية تعني أن نصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون

. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، ص 75)

وبما أن طبيعة الاختبارات المستخدمة في دراستنا تعتمد على أدوات قياسية مثل الكرات وعدد النقاط بالنسبة لاختبار دقة التصويب في كرة القدم، وعليه فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج وعليه فإن موضوعية الاختبار سوف تكون حتما واحدة .

7-4-4- صدق مقياس التصور العقلي:

7-4-4-1- صدق المحكمين(الصدق الظاهري):

من خلال الاطلاع على بعض الدراسات المشابهة لموضوع بحثنا حيث سبق تحكيم عباراته من طرف مختصين في علم النفس الرياضي وبعد توزيع المقياس على مجموعة من الأساتذة الأكفاء ذوي الاختصاص في مجال علم النفس.

7-5-5- ثبات المقياس:

العبارات الكلية للمقياس	الثبات
16 عبارة	0.695

7-6-6- معامل ثبات الأداة:

استخدم الباحث المعالجة بألفا كرومباخ لقياس ثبات المقياس وذلك بتجديده.

العبارات الكلية للمقياس	ألفا كرومباخ	الصدق
16 عبارة	0.875	0.73

8-8-8- معامل ثبات اختبار دقة التصويب من الثبات:

يظهر ثبات الاختبار من خلال الوسائل التي يحتويه كالكرات والتي لا يتغير وزنها أو شكلها، والمسافات بالأمطار فهي مقننة في كل دول العالم حيث كان معامل ثباته هو "0.92".

8-1-8- معامل صدق اختبار دقة التصويب من الثبات:

من خلال تعريف الصدق الذي يعد من الخصائص السيكمومترية التي تنص على صدق الاختبار يساوي جذر معامل ثبات الاختبار صدق ثبات اختبار دقة التصويب من الجبال "0.95".

9-9-9- إجراء التطبيق الميداني للأداة:

بعد ضبط المقياس في صورته النهائية وبعد جاهزيته للتوزيع قام البحث بالتوجه الى القاعة المسيلة ومن ثم إلى الفريق المراد إجراء الدراسة عليه وبعد القيام بترتيب موعد مع مدرب الفريق وتوزيع المقياس على اللاعبين في

الجو المناسب، حيث قام الباحث بشرح محاور المقياس للاعبين مع تقديم امثلة تشخيصية لتقريب فهم المحاور التي تدور حولها الاشكالية وبعدها قام الباحث بتوزيع المقياس .

10- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة :

10-1- المتوسط الحسابي : وهو الطريقة الأكثر استعمالا ،حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي اجري عليها القياس ،س1،س2،س3.....س ن على عدد القيم (ن)وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي :

حيث: \bar{x} المتوسط الحسابي، $\sum x$ مجموع القيم، n : عدد القيم.(عبد القادر حلمي : 1992،ص 45)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

10-2- الانحراف المعياري :

وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أكثرها دقة ،حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع) فإذا كان الانحراف المعياري قليل فان ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ،ويكتب على الصيغة التالية : (عبد القادر حلمي : 1992،ص 45)

$$sd = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n-1}}$$

حيث: sd : الانحراف المعياري .

\bar{x} : المتوسط الحسابي

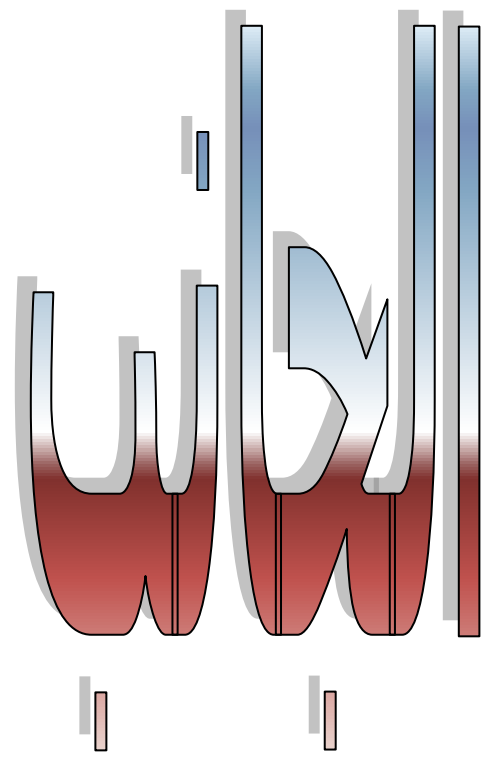
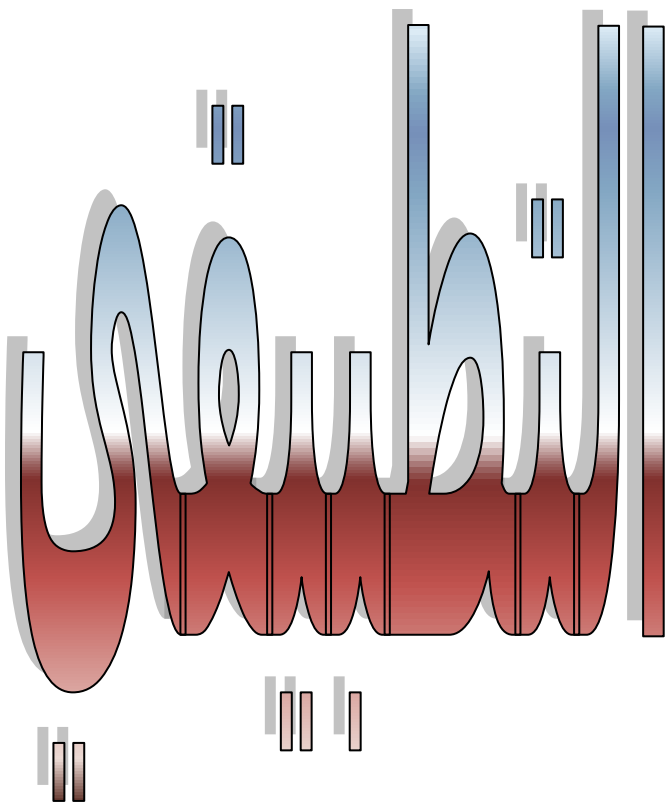
x : قيمة عددية (نتيجة الاختبار)

n : عدد العينة .

10-3- معامل الارتباط (بيرسون):

إن معامل الارتباط لبيرسون والذي يعرف بمعامل ارتباط ناتج العزوم هو احد أهم المعاملات وأكثرها شيوعا ودقة، إذ انه يتأثر بجميع القيم ،فهو يمثل قوة العلاقة الخطية بين المتغيرين ،ويمكن تطبيقه بصدق فقط في حالة ما إذا كانت القياسات المأخوذة بالنسبة لكلي المتغيرين تبلغ مستوى قياس المسافة أو النسبة ،والهدف منه هو معرفة مدى العلاقة الارتباطين بين المتغيرين ،أن كانت النتيجة سالبة فهي علاقة عكسية وان كانت النتيجة موجبة فالعلاقة طردية ،ثم معرفة العلاقتين في حالة السلب والإيجاب وذلك بالرجوع للدلالة الإحصائية الخاصة بمعامل الارتباط.(بوسنة محمود ،2007،ص 224،225)

برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية: استعمل الباحث البرنامج الإحصائي (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS).



الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها : يهدف الباحث من خلال هذا الفصل إلى عرض و تحليل النتائج المتوصل إليها في ضوء الفرضيات المعتمدة في الدراسة معتمدا على بعض الدراسات السابقة و بعض المعلومات الموجودة في الكتب الرياضية :

1-1- عرض نتائج التصور البصري و علاقته بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.

الجدول رقم (01): يوضح نتائج التصور البصري و علاقته بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة N	معامل الارتباط بيرسون R	مستوى الدلالة
التصور البصري	17.85	3.22	16	0,22	0,028
دقة التصويب من الارتقاء	10,32	3,59			

مستوى الدلالة المعنوية 0,05

تحليل نتائج نتائج التصور البصري و علاقته بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.:

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون (R) بين المتغير المستقل و التابع هو (0,22) عند مستوى الدلالة (0,028) و المتوسط الحسابي المتغيرين هو (17,85) و(10,32) في حين الانحراف المعياري لهما كان (3.22) و (4.59) و هي علاقة دالة إحصائيا عند مقارنتها بمستوى المعنوية (0,05) حيث يمكننا استنتاج وجود علاقة طردية موجبة إرتباطية ضعيفة بمعنى أنه كلما كان التصور البصري كبير كانت دقة التصويب عالية و العكس.

1-2- عرض نتائج التصور السمعي و علاقته بدقة التصويب بالارتقاء في كرة اليد

الجدول رقم (02): يوضح نتائج التصور البصري و علاقته بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة N	معامل الارتباط بيرسون R	مستوى الدلالة
التصور السمعي	21.75	4,25	16	0.23	0,028
دقة التصويب من الارتقاء	10.62	4,05			

مستوى المعنوية 0,05

1-3- تحليل نتائج أسلوب التصور السمعي و علاقته بدقة التصويب بالارتقاء في كرة اليد

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين المتغير المستقل و التابع هو (0.23) عند مستوى الدلالة (0,028) و المتوسط الحسابي للمتغيرين هو (21.75) و (10.62) في حين الانحراف المعياري لهما كان (4,25) و (4,05) و هي علاقة دالة إحصائياً عند مقارنتها بمستوى المعنوية (0,05) مما يمكننا استنتاجه وجود علاقة طردية موجبة ارتباطيه ضعيفة بمعنى أنه كلما كان التصور السمعي كبير كانت دقة التصويب عالية و العكس .

1-4- عرض نتائج الاحساس الحركي و علاقته بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد
الجدول رقم (03): يوضح نتائج الاحساس الحركي و علاقته بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة N	معامل الارتباط بيرسون R	مستوى الدلالة
الاحساس الحركي	32,32	6,07	16	0,57	0,03
دقة التصويب من الثبات	10,48	4,05			

مستوى المعنوية 0,05

1-5- تحليل نتائج الاحساس الحركي و علاقته بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون (R) بين المتغير المستقل و التابع هو (0,57) عند مستوى الدلالة (0,03) و المتوسط الحسابي للمتغيرين هو (32,32) و (10,48) و الانحراف المعياري لهما كان (6,07) و (4,05) و هي علاقة دالة إحصائيا عند مقارنتها بمستوى المعنوية (0,05).

مما يمكننا استنتاجه وجود علاقة طردية موجبة متوسطة بمعنى أنه كلما كان الاحساس الحركي عالي كلما زادت دقة التصويب و العكس.

1-6- عرض نتائج الحالة الانفعالية المصاحبة و علاقته بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد
الجدول رقم (04): يوضح نتائج الحالة الانفعالية المصاحبة و علاقته بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة N	معامل الارتباط بيرسون R	مستوى الدلالة
الحالة الانفعالية المصاحبة	32,6	5,88	16	0,42	0,018
دقة التصويب من الثبات	10,48	4,05			

مستوى المعنوية 0,05

تحليل نتائج الحالة الانفعالية المصاحبة و علاقته بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون (R) بين المتغير المستقل والتابع هو (0,42) عند مستوى الدلالة (0,018) و المتوسط الحسابي للمتغيرين هو (32,6) و (10,48) و الانحراف لهما كان (5,88) و (4,05) و هي علاقة دالة إحصائيا عند مقارنتها بمستوى المعنوية (0,05) مما يمكننا استنتاجه وجود علاقة طردية موجبة متوسطة بمعنى كلما كانت الحالة الانفعالية المصاحبة عالية كانت دقة التصويب عالية و العكس.

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

الفرضية الأولى: التصور البصري و علاقته بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (01) و التي تثبت وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ضعيفة ذات دلالة معنوية. تأكيد لأقوال العلماء و الخبراء في المجال الرياضي، كما في حد ذاتها و بغرضها المصاغ و التعرف على التصور البصري ، و علاقته بدقة التصويب كما هو الحال تماما في فرضيتنا و هذا ما أكده مفتي إبراهيم حماد (1996) إذا هناك العديد من الوضعيات التي تبدو أمام الرياضيين فإن عليهم الاختبار فيما بينها، ولها عدة مؤثرات فهي تتغير وفقا لوضعية اللاعب و الحركة التي يقومون بتنفيذها.

الفرضية الثانية : السمعى و علاقته بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (02) و التي تثبت وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ضعيفة ذات دلالة معنوية و هذا ما يتوافق مع دراستنا للفرضية الثانية بوجود علاقة طردية موجبة ضعيفة بين تركيز التصور السمعى و دقة التصويب .

وقد يعود ضعف العلاقة هذا إلى أسباب منهاالعوامل الخارجية واثرها على أداء مهارة التصويب لدى اللاعبين

هل اللعب الموضوعي أثر في التوافق العصبي العضلي و أداء مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد الناشئين حيث خلصت نتائج الفرضيات إلى :

ضعف الأداء المهاري لمهارة التصويب يؤثرسلبيا على الأداء الحركي للتصويب و هذا ما يؤكد فرضيتنا. ومنه كنتيجة نهائية يمكننا القول أن الفرضية الثانية التصور السمعى و علاقته بدقة التصويب الارتقاء في كرة اليد قد تحققت.

الفرضية الثالثة : الاحساس الحركي و علاقته بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (03) والتي تثبت وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة متوسطة ذات دلالة معنوية و هذا ما ذهبت إليه دراسةم. التي خلصت إلى وجود نفس العلاقة و هذا ما أكده نموذج دوتش نورمان في الفلترة المتأخرة و هذا من خلال إخضاع المثيرات أو الإشارات التي يتم استقبالها لتحليل مبدي ثم تمر في المضعف الذي يخضع هذه المؤثرات أو الإشارات للتجهيز لإضافي في صيغة معدلة.

ومن خلال التفاعل السريع لمواقف اللعب و سرعة اتخاذ القرار و هذا ما أكده حنفي محمود مختار في قوله تتطلب سرعة التصرف مقدرة اللاعب على هضم المعلومات التي تصل إليه عن طريق الملاحظة للمواقف المختلفة أثناء المباراة و كلما كان اللاعب قادرا على سرعة ملاحظة المعلومات التي تصل إليه وتفهمها متمكنا من

التفكير السريع مستنتجا ما يجب عمله و منفذا للتحرك المطلوب في الوقت المناسب تماما لكل ذلك أثره الفعال في أدائه السليم و من واجب اللاعب المقدرة على سرعة تشبه ما يحدث في الملعب على وجه الخصوص و تنوع هذه التمرينات الخططية التي تشبه ما يحدث في الملعب على وجه الخصوص و تنوع هذه التمرينات يمكن تقصير زمن إدراك اللاعب للمواقف و زيادة مقدرته على التصرف السريع. و قد تعود نتيجة الفرضية إلى عدد العينة. ومنه كنتيجة نهائية يمكننا القول أن الفرضية الثالثة الاحساس الحركي و علاقته بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد تحققت.

الفرضية الرابعة : الحالة الانفعالية المصاحبة و علاقتهما بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد

من خلال نتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04) و التي تثبت وجود علاقة إرتباطية طردية موجبة متوسطة ذات دلالة معنوية كلما زادت الحالة الانفعالية المصاحبة و هذا ما يتفق مع دراستنا في الفرضية الرابعة

الفرضية العامة : التحضير النفسي (التصور العقلي) وعلاقته بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.

من خلال نتائج الجداول و التي تثبت وجود علاقة إرتباطية طردية موجبة و يتفق كل من محمد عمر و مطاوع (2001) و كاربوني و آخرون (2001) أن التدريب العقلي و المهارات العقلية مهمة وعلاقتهما مع بعضهما و كل هذا له تأثير ايجابي على تحسين دقة التصويب و هذا ما نصت عليه الدراسات النظرية و التي بنظرها شجعت هذا القول مدعمة بنظريات مدروسة و كذلك أبدت إمكانية تأثير التحضير الذهني على الاداء المهاري بشكل عام وعلى التصويب بشكل خاص لذلك يجب مراعاة تعود اللاعب على التصور العقلي اثناء الحصة التدريبية حتى يعمل ذلك على تنمية و تطوير القدر النفسية والمهارية.

إن ما تقدم يؤكد Tomas ajanazev baraga لا يقبل الشك أن فكرة اعتماد الأداء الرياضي على الجانب البدني فحسب ، أصبح غير مألوف في نظر الباحثين و المدربين و قد بين العديد منهم التأكيد على الجانب الذهني في التدريب الرياضي و الاستعداد للمسابقات و قد أثبتت الاختبارات بأن الأداء العالي للرياضيين يتم عن طريق المؤهلات الذهنية و منها القوى النفسية المتحركة و التوافق النفسي و التصور العقلي و خلق الأفكار من كل ما سبق عرضه من البراهين و أقوال العلماء و خبراء الرياضة تصل إلى القول بأن للتصور العقلي علاقة طردية بدقة التصويب من الرتقاء. ومنه كنتيجة نهائية يمكننا القول أن الفرضية العامة التحضير الذهني (التصور العقلي) و علاقته بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد قد تحققت.

الفصل السادس

الاستجابات وافتراجات

- استنتاجات عامة :

من خلال دراستنا لموضوع " التحضير الذهني (التصور العقلي) و علاقتها بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد" توصلنا إلى الاستنتاجات التالية :

- للتصور البصري علاقة ارتباطية بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.
- للتصور السمعي علاقة ارتباطية بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.
- للاحساس الحركي علاقة ارتباطية بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.
- للحالة الانفعالية المصاحبة علاقة ارتباطية بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.

2- الاقتراحات :

في ختام هذا البحث و انطلاقا من نتائجه تطرقنا إلى مجموعة من الاقتراحات و التوصيات الآتية :

- محاولة إدراج التحضير الذهني (التصور العقلي) في البحوث العلمية العملية التدريبية كجزء رئيسي لا يمكن الاستغناء عنه في تدريب لاعبي كرة اليد.
- تحسين مهارة التصور العقلي و تطويرها و ذلك بإدماجها في التخطيط طويل المدى لتدريب لاعبي كرة القدم اليد.
- التفات المختصين في المجال الرياضي ببناء مقاييس أثر التصور العقلي على تحسين الاداء المهاريفي كرة اليد.
- محاولة التأكيد على العناية بالمهارات الذهنية و تطويرها للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة اليد.

3- الأفاق المستقبلية للدراسة :

وكتكملة لبحثنا نقترح إجراء دراسات مماثلة مع إدخال متغيرات أخرى في مجال المهارات العقلية منها على سبيل المثال :

- الثقة بالنفس و علاقتها بدقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد.
- التركيز والانتباه و علاقتها بدقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد.
- الاسترخاء العقلي و علاقته بدقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قائمة المصادر والمراجع:

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1_ أسامة كامل راتب، التطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط 01، القاهرة، 2000.
- 2_ أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- 3_ أبو العلاء عبد الفتاح: فزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، 1993.
- 4_ أنطوان نعمة: منجد في اللغة العربية المعاصرة، 2001.
- 5_ بلقاسم كلي وآخرون: دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة لنيل شهادة ليسانس، معهد ت. ب. ردالي ابراهيم جامعة الجزائر، 1997.
- 6_ بوسنة محمود: علم النفس القياس المبادئ الأساسية، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 2007.
- 7_ حسن عبد الجواد: كرة القدم، مكتبة المعارف، لبنان، ط 02، 1984.
- 8_ حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 9_ رسوي جميل، كرة القدم، ط 01، دار النقائص، بيروت، لبنان، 1986.
- 10_ رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط 01، دار هومة، المسيلة.
- 11_ لحر عبد الحق: كرة القدم، مستغانم، 1997.
- 12_ مفتي إبراهيم: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 13_ محمد صبحي حسين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، 1995.
- 14_ مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، ط 02، 1988.
- 15_ موفق مجيد مولى: الأعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، بغداد، 1999.
- 16_ محمد هادي اللحام: القاموس اللغوي عربي عربي، ط 01، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 2005.

- 17_ محمود بن حسن آل سليمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار ابن الحزم، بيروت، لبنان، 1998.
- 18_ محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج 01، ط 03، دار الفكر العربي، القاهرة، 18.
- 19_ محمد حسن علاوي: القياس في التربية وعلم القياس الرياضي، ط 03، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.
- 20_ محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج 01، ط 03، دار الفكر العربي، القاهرة، 18.
- 21_ مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات، والقياس في التربية الرياضية، عمان، الأردن، 1999.
- 22_ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، مصر، 1996.
- 23_ مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياسات في التربية الرياضية، ط 01، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 1999.
- 24_ عبد القادر حلمي: مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 25_ عبد الرحمان محمود عيسوي: علم النفس الفزيولوجي، ط 01، دار النهضة العربية، بيروت، 1974.
- 26_ عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية الرياضية، ط 01، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 27_ فخر الدباغ: مقدمة في علم النفس لطلبة كلية الطب، ط 01، جامعة الموصل، 1982.
- 28_ قاسم حسن المدلاوي: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مطبعة علاء، بغداد، العراق 1979.
- 29_ طلعت إبراهيم: أساليب وأدوات البحث الاجتماعي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 1995.

30_ يحي كاظم النقيب: علم النفس الفسيولوجي، ط 01، دار النهضة العربية، بيروت، 1974.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

31_tomas agan , lazartsaroga : whiht lifting fitness for all sports intemational weiht
lifting federation ezechengiprinting hyngary : 1988 .

32_ pghren w eneck biolisgie de sports / op/ ci.

فالماء

جامعة محمد بوضياف - المسيلة-

*معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

*قسم التدريب الرياضي

تخصص تحضير نفسي وبدني

مقياس موجه للاعبين اهلي البرج فئة اقل من 17 سنة

بعد كامل التحية والاحترام

وفي إطار البحث العلمي وضمن تكملة البحث لإنجاز المذكرة لنيل شهادة الماستر:

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، فرع: التدريب الرياضي، تحت عنوان " علاقة

التحضير النفسي (التصور العقلي) بتحسين دقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد

نضع بين ايديكم هذ المقياس ونرجو منكم اختيار الإجابة التي تتاسب آرائكم وذلك

بوضع علامة (X) في المربع المناسب.

ملاحظة: إجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي، وتأكدوا بأنها لا توجد أجوبة صحيحة

وأخرى خاطئة بقدر ما يهمننا رأيكم الشخصي.

تحت اشراف :

د: أمينة مرنيز

من إعداد الطالب:

مرنيز يسف

السنة الجامعية : 2021 / 2022

مقياس التصور العقلي

العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1/ كيف تجيد رؤية نفسك وانت تؤدي المباراة.					
2/ كيف تجيد الاستماع المصاحبة للآداء.					
3/ كيف تشعر بجسمك يؤدي المهارة.					
4/ كيف تجيد الشعور بحالتك الانفعالية المصاحبة.					
5/ كيف تجيد رؤية نفسك.					
6/ كيف تجيد الاستماع للاصوات.					
7/ كيف تجيد الاحساس الحركي.					
8/ كيف تجيد الشعور بحالتك الانفعالية					
9/ كيف تجيد رؤية الآخرين.					
10/ كيف تجيد الاستماع لاصوات الآخرين.					
11/ كيف تشعر بجسمك وسط الآخرين.					
12/ كيف تجيد الشعور بانفعالات الآخرين.					
13/ كيف تجيد رؤية نفسك اثناء المباراة.					
14/ كيف تجيد الاستماع للاصوات اثناء المباراة.					
15/ كيف تجيد الاحساس بالآداء الحركي اثناء المباراة.					
16/ كيف تجيد الشعور بانفعالات اثناء المباراة					

ملخص البحث :

- عنوان الدراسة: " علاقة التحضير النفسي (التصور العقلي) بتحسين دقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد

- هدف الدراسة- : - معرفة العلاقة بين التصور العقلي ودقة التصويب من الارتقاء عند لاعبي كرة اليد .
- - مشكلة الدراسة- : هل للتحضير النفسي (التصور العقلي) علاقة بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد ؟
- - فرضيات الدراسة: هل للتحضير النفسي (التصور العقلي) علاقة بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد ؟

ويندرج تحت هذه الفرضية

- للتصور العقلي الخارجي علاقة بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.
- للتصور العقلي الداخلي علاقة بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.
- عينة الدراسة: أخذ العينة من 16 لاعب لفئة اقل من 17 سنة لاهلي البرج.

- منهج الدراسة: المنهج التجريبي

- أدوات المستعملة في الدراسة: مقياس التصور العقلي و اختبار دقة التصويب في كرة اليد

- النتائج المتوصل إليها: لقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

من خلال دراستنا لموضوع " التحضير الذهني (التصور العقلي) و علاقتها بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد" توصلنا

إلى الاستنتاجات التالية :

- للتصور البصري علاقة ارتباطية بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.
- للتصور السمعي علاقة ارتباطية بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.
- للاحساس الحركي علاقة ارتباطية بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.
- للحالة الانفعالية المصاحبة علاقة ارتباطية بدقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.

- إستخلاصات واقتراحات :

- محاولة إدراج التحضير الذهني (التصور العقلي) في البحوث العلمية العملية التدريبية كجزء رئيسي لا يمكن الاستغناء عنه في تدريب لاعبي كرة اليد.

- تحسين مهارة التصور العقلي و تطويرها و ذلك بإدماجها في التخطيط طويل المدى لتدريب لاعبي كرة القدم اليد.
- الثفات المختصين في المجال الرياضي ببناء مقاييس أثر التصور العقلي على تحسين الاداء المهاريفي كرة اليد.
- محاولة التأكيد على العناية بالمهارات الذهنية و تطويرها للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة اليد.

الكلمات الدالة: التحضير الذهني (التصور العقلي) ، دقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.

Study summary

Study title

"The relationship of psychological preparation (mental perception) to improving the accuracy of shooting from elevation in handball –

The aim of the study: - - Knowing the relationship between mental perception and accuracy of shooting from elevation of handball players. - -

The problem of the study: - Is psychological preparation (mental perception) related to the accuracy of shooting from upgrading in handball? - -

Study hypotheses: Is psychological preparation (mental perception) related to the accuracy of shooting from the advancement of handball It falls under this hypothesis The external mental perception has a relationship with the accuracy of shooting from the upgrading of handball. –

The internal mental perception is related to the accuracy of the shooting from the advancement in handball. –

Study sample: the sample was taken from 16 players of the category less than 17 years old for the people of the tower.

Study method: the experimental method Tools used in the study: mental perception scale and handball shooting accuracy test Results: The following results were obtained: Through our study of the topic of "mental preparation (mental visualization) and its relationship to the accuracy of shooting from advancement in handball", we reached

the following conclusions: Visual perception has a correlative relationship with the accuracy of shooting from the rise in handball. The auditory perception has a correlative relationship with the accuracy of shooting from the upgrading in handball. The kinetic sense has a correlative relationship with the accuracy of shooting from the upgrading of handball. - The accompanying emotional state has a correlative relationship with the accuracy of shooting from the upgrading in handball.

Conclusions and suggestions: - Attempting to include mental preparation (mental visualization) in scientific research and training process as a major and indispensable part of training handball players. - Improving and developing the skill of mental visualization by integrating it into the long-term planning of training hand football players. - Specialists in the sports field paid attention to building measures of the impact of mental perception on improving handball skill performance. - Attempting to emphasize the care and development of mental skills to raise the level of sports performance among handball players.

Key words: mental preparation (mental visualization), shooting accuracy from upgrading in handball.