جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة : تدريب رياضي

تخصص:تحضير بدني وذهني

التصور العقلي ودوره في تحسين المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد

دراسة ميدانية لأندية القسم الأول لفرق ولاية المسيلة

إعـــــداد الطالب:
✍ طيبي إبراهيم

إشراف الأستاذ:
✍ د. أحمد لزرق

السنة الجامعية 2015-2016

شكر و عرفان

الحمد و الشكر لله وحده عدد خلقه و رضاء نفسه و زنة عرشه و مداد كلماته وملئ

السموات وملئ الأرض وملئ ما بينهما وملئ ما شئنا من شيء بعد

لا إله إلا أنت رب العرش العظيم

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ، والقائل في محكم تنزيل

﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾

سورة إبراهيم ﷺ أية(07)صدق الله العظيم

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

ﷺمن لم يشكر الناس لم يشكر الله ﷺ

بعد حمدا لله وشكره الذي وهبني القوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع ،لا املك إلا أن أتوجه بخالص شكري وتقديري لكل يد أسهمت في انجازه ، ولكل صاحب فكر أو رأي فتح أمامي آفاق أرحب ومجالات أوسع للمعرفة.

وبتشكراتنا الخالصة إلى الأستاذ المشرف "الدكتور احمد لزرق"و "الأستاذ حبارة محمد"

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من أساتذة المعهد وطلبة قسم التدريب الرياضي

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل .

طيبي ابراهيم

إهداء

إلى من اعطو بسخاء دون مقابل

إلى من زرعت في قلبي بذرة الإيمان ،

إلى من ثابرت في تنشئتي ، وبذلت أقصى الجهد في تربيتي أحسن تربية ...

إلى الأم الغالية أطال الله في عمرها

إلى أبي الغالي أطال الله في عمره

معلمي ورائدي في الجدية والالتزام والإيثار

إلى إخوتي دون استثناء

إلى ينابيع المحبة التي لا تنضب الوالد والوالدة ، م 'بوكراع..خ طيبي

س.دزيب ع خلفة. ف عبد اللاوي ...احمد ياسين لحذاري،م ناجم،ز تناح

ولكل من لم أتذكر لكل هؤلاء اهدي ثمرة جهدي

فهرس المحتويات

العنـــــوان	الصفحة
شكر وعرفان	
مقدمـــــــة	أ
الفصـــل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
تمهيد	6
1- مفهوم التصور العقلي	7
2- نظريات كيفية حدوث التصور العقلي	8
2-1- نظرية التعلم الرمزي	8
2-2- النظرية العضلية العصبية النفسية	9
2-3- نظرية معالجة المعلومات النفس فسيولوجية (للانج)	9
2-4- نظرية الرموز الثلاثة لأسين	9
3- أنواع التصور العقلي	10
3-1- التصور الايجابي لتعزيز مفهوم الذات	10
3-2- التصور الايجابي في البيئة	11
3-3- التصور الايجابي في فعالية	11
4- أهمية التصور العقلي	11
5- التفسير النظري للتصور العقلي	12
6- التغذية الرجعية	15
7- مبادئ تدريب التصور العقلي	16
7-1- الاسترخاء	16
7-4- تعدد الحواس	18
7 -11-الاستمتاع بممارسة التصور الذهني	19
8- مهارات كرة اليد	20
8-1-التمرير	20
8-1-التمرير من وجهة نظر خطط اللعب	20
8-1-2 أنواع التمرير	21
8- 2 التصويب	23
8-3 أهم أنواع التصويب	25
8-3 المراوغة	28
9 - كرة اليد	30
9-2- قوانين كرة اليد	30

10 أندية ولاية المسيلة لكرة اليد	31
الدراسات السابقة والمشابهة	33
الفصـل الثاني: الإطار العام لدراسة	
1- الكلمات الدالة في الدراسة	48
2 - إشكالية الدراسة	50
3-أهداف الدراسة	51
4 -أهمية الدراسة	51
5 - فرضيات الدراسة	52
الفصـل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
1-الدراسة الاستطلاعية	55
2-المنهج المتبع في الدراسة	55
3-مجتمع و عينة الدراسة	56
4-أدوات جمع البيانات و المعلومات	56
5-اجراءات التطبيق الميداني للأداة	57
6-الأساليب الإحصائية	57
الفصـل الرابع: عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها	
1- تحليل نتائج الفرضيةالأولى	62
2- تحليل نتائج الفرضية الثانية	64
3 - تحليل نتائج الفرضية الثالثة	66
4 - تحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة	68
الفصـل الخامس: استنتاجات و اقتراحاتافاق المستقبلية	
1-استنتاجات عامة	71
2-اقتراحات والأفاق المستقبلية	72
3-المراجع المعتمدة في الدراسة	75
4-الملاحق	
5- ملخص الدراسة	

قائمة الجداول

رقم	عنـوان الجـدول	الصفحة
01	- يبين درجات دور التصور العقلي في تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد.	61
02	- يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة ودور التصور العقلي و "ت" المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار لدور التصور العقلي في تحسين مهارة التصويب	62
03	- يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة ودور التصور العقلي و "ت" المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار لدور التصور العقلي في تحسين مهارة التمرير	64
04	- يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة ودور التصور العقلي و "ت" المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار لدور التصور العقلي في تحسين مهارة المراوغة	66

قائمة الأشكال

رقم	عنــوان الشكل	الصفحة
01	شكل نموذج التدفق الداخلي	12
02	شكل نموذج التدفق الخارجي	13
03	شكل التصور والنموذج الموحد	16
04	شكل يوضح مهارة التمرير	20
05	شكل يوضح مهارة التصويب	23
06	شكل يوضح مهارة المراوغة	27

المقدمــة

الرياضة كمجهود عقلي وفكري لازمت الحياة البشرية منذ نشأتها ولازالت تلازمه حاضرا ومستقبلا فالمجهود العضلي الذهني جزء لا يتجزأ من حياته اليومية ، وبمرور الزمن ظهرت رغبة الإنسان إلى هذا النشاط الرياضي ،ومع تعاقب العصور والأزمنة ظهرت الرياضة بأسلوب جديد ومرت مراحل مختلفة انطلاقا من الاكتشاف إلى الإبداع ثم التعليم فالتطوير ، وتأكدت رغبة المنظرين في استغلال قدرات الإنسان البدنية والروحية ،وأخذت الرياضة إشكالا وأنواعا ومناهج متعددة فلم تبقى وسيلة لبذل نشاط زائد حبيسة الترفيه والاستغلال الكمالي بل تحولت إلى وسيلة لجمع المال وكسب الثروات والحصول على النجومية الشهرة وتنمية الاقتصاد بما أصبح يتماشى مع فكرة صناعة الرياضة والاستثمار في مجال الرياضة (محمد صدقي نور الدين ،**2004**ص**142**)

وتعتبر كرة اليد اللعبة الشعبية الثانية بعد كرة القدم الأكثر شهرة في العالم ، ولذلك يتنازع الكثيرون على أسبقية شرف وانتشار اللعبة في بلدانهم وهي من أشهر الأنشطة التي حظيت في الآونة الأخيرة في العالم باهتمامات أبحاث متعددة في مجال تطبيق النظريات العلمية الحديثة في التدريب الرياضي من اجل الارتقاء بالمستوى الفني لهذه اللعبة العالمية .

ولكي يحقق لاعب كرة اليد أعلى مستوى من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أي يعد إعدادا فنيا متكاملا في ضوء متطلبات ممارسة كرة اليد الحديثة والتي تتطلب مستوى عالي من الكفاءة البدنية والمهارية و النفسية حتى يتمكن اللاعب من الأداء الواجبات الخططية الموكلة إليه بكفاءة طوال زمن الأداء أو المباراة .

كما يعتمد لاعب كرة اليد على الجوانب المختلفة حتى يتسنى له اكتساب مختلف المهارات ومن بين هذه الجوانب "التصور العقلي " الذي يحتل مركزا عاليا في عملية التدريب والتعلم المهاري كما يساعد اللاعب على الاستيعاب الجيد والفهم الدقيق والبناء التصوري الصحيح .

أن الاعتناء بالتصور العقلي يسمح لنا بالحفاظ على فاعلية نفسية الايجابية الهامة ، حيث أن الأخير يؤثر على المهارات النفسية القابلة للتطوير ، إضافة إلى تأثيره على الجوانب المهارية بما فيها الخططية .

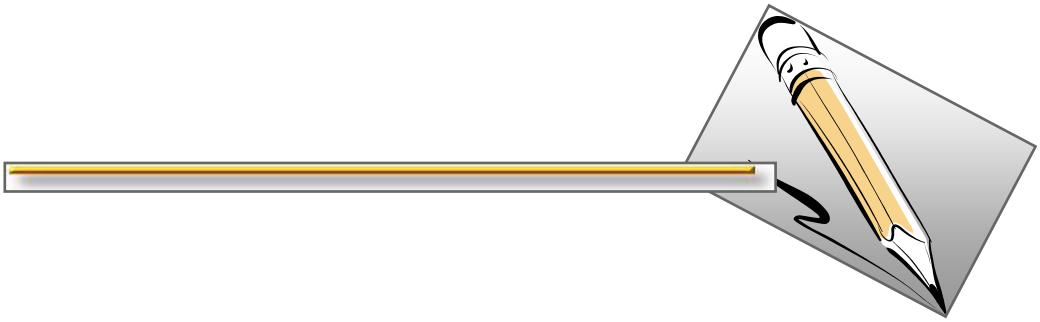
تعتبر عملية الإرشاد النفسي للرياضي الخاصة بالعلاقات التفاعلية بين المهارات النفسية العامل المشترك في جميع برامج التحضير النفسي ونخص بالذكر التصور العقلي الذي يمثل عنصر أساسيا في حالة المنافسة ، أن استخدام عمليات التصور العقلي بمختلف مهاراته وتقنياته ،في تكوين الرياضيين في رياضة كرة اليد بهدف الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء .

وفي الآونة الأخيرة ازداد الاهتمام بالنواحي العقلية من طرف المختصين بعلم النفس والباحثين والمدربين الرياضيين .

نظرا لأهميتها في الارتقاء بسرعة في تعلم المهارات الحركية ،فمهما كانت لياقة اللاعب وبنيته قوية فلا بد من وجود موجه وقائد لهذه الإمكانيات الجسمانية واللياقة البدنية العالية ، والذي يقوم بهذا الدور هو العقل إلى يمكن استعمال هذه الإمكانيات في الاتجاه السليم الذي يخدم تحقيق الهدف ، فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لايقل أهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية . إن القدرات البدنية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أقصى و أفضل أداء رياضي (محمد العربي شمعون ،**1996**،ص**5**)

ومن خلال كل هذا قمنا بتقسيم بحثنا إلى خمسة فصول وهي كلاتي :

1- **الـفصل الأول:**
الخلفية النظرية والدراسات السابقة وتطرقنا فيه إلى ثلاث محاور**مفهوم التصور العقلي وأنواعه ونظرياته ، أهميته ، والمهارات الأساسية في كرة اليد** واخترنا ثلاث مهارات **التصويب والتمرير والمراوغة،** وأخيرا تطرقنا إلى الدراسات السابقة .
2- **الفصل الثاني:** الإطار العام للدراسة وفيه تطرقنا إلى تحديد المفاهيم والمصطلحات، وكذا تحديد مشكلة الدراسة وأهميتها وأهدافها فرضياتها.
3- **الفصل الثالث:** الإجراءات الميدانية للدراسة وفي هذا الفصل استعرضنا الإجراءات المنهجية التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول الدراسة الاستطلاعية بالإضافة إلى ذكر الشروط العلمية للأداة عينة البحث وكيفية اختيارها بالإضافة إلى المنهج المستعمل والأدوات المستعملة في جمع البيانات وفي الأخير الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها في الدراسة.
4- **الفصل الرابع:** عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها ولقد حاولنا من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التحاليل والاستنتاجات لإزالة الغموض المطروح خلال الدراسة.
5- **الفصل الخامس:** استنتاجات عامة واقتراحات و توصيات.



الفصل الأول :

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تمهيد

1- الخلفية النظرية

2 – الدراسات السابقة

تمهيـد :

يعتبر التصور العقلي من العمليات العقلية التي تعكس الأشياء والمظاهر والأحداث التي سبق للفرد إدراكها ،كما انه يعد من أهم العوامل المؤثرة في الرياضي ،والذي ينعكس عليه ايجابيا أو سلبيا ، سواء بالتدريبات أو المنافسات ،وهو لا تقتصر على ذلك فقط بل يمكن للتصور العقلي الفرد من تعديل وتفسير وإنتاج صور وأفكار جديدة ،وقد وجد بعض اللاعبين أن التحكم في التصور العقلي تبعث في نفوس الأفراد الثقة في النفس والمزيد من قوة التركيز والانتباه وغيرها من المهارات النفسية ، حيث تمكنهم من تنفيذ مهاراتهم الحركية في التدريبات والمنافسات التي تختلف من فرد لآخر ومدى قدرتهم على التصور العقلي .

1- الخلفية النظرية والدراسات السابقة :

1- مفهوم التصور العقلي :

- التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات، والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور .

ويمتلك الإنسان القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة، فيمكن للاعب كرة القدم أن يشاهد لاعبا محترفا على مستوى عال من مباراة، ويلتقط صورا عقلية لبعض مهارات ضرب الكرة بالرأس، ثم يحاول استرجاع هذه الصور وإنتاج هذه المهارات في العقل (محمد العربي ، 1996 ، ص 218).

ولا يقتصر التصور العقلي على الخبرات السابقة، ولكن يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل، فعند وضع إستراتيجية لمباراة قادمة مع منافس لم يسبق اللعب معه، عادة ما يبدأ اللاعب بتكوين عدة نقاط في العقل، ويتصور كيفية الاستجابة لهذه المواقف، لأن الإنسان يمتلك القدرة أيضا على خلق التصورات العقلية عن المواقف القادمة .

- والتصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة في عيون العقل ومن الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع فقط إلى حاسة البصر، وعلى الرغم من أن ذلك يعتبر صحيحا جزئيا، وأن حاسة البصر تشكل جانبا أساسيا من عملية التصور، إلا أنه يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس والسمع أو تركيبات منها، ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك . (عبد الستار جبار الصمد ، ص 197).
- وهو عبارة عن عملية الاستعادة العقلية التي يتخيل فيها الأفراد أنفسهم وهم يؤدون مهارة حركية من المنظور الشخصي الأول لأدائهم أو منظور الشخص الثالث لأدائه . (schmidt A.richard 2000, p 223).
- ويأتي تسلسل التصور العقلي بعد الاسترخاء العضلي والعقلي، ويعد التصور العقلي من الطرق المعرفية الأكثر استخداما، وهو نوع من المحاكاة الصامتة التي تتم ذهنيا ويستخدم التصور العقلي من قبل الجميع سواء كان في المجال الرياضي أو غير الرياضي وسواء كان بصورة مقصودة أو غير مقصودة، ومثال ذلك انه غالبا ما نقوم بالمراجعة الذهنية مسبقا لما سوف نتحدث به بالهاتف، حيث أن التصور العقلي يمنحنا الفرصة للتعامل مع المشكلة أو المهارة عند ظهورها بشكل أفضل، والتصور عبارة عن محاولة استرجاع للأحداث والخبرات الحسية السابقة أو محاولة تكوين صورة جديدة لحدث جديد ومحاولة تكراره ذهنيا لأكثر من مرة، هذا بالإضافة إلى أن التصور يستخدم لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنيا وعن طريق تصور المحاولات الناجحة ومحاولة التخلص من الأخطاء وتهذيبها تدريجيا، وأن جميع الرياضيين الذين لديهم فكرة تفصيلية عن الأداء الأمثل للمهارة يستطيعون عن طريق التصور العقلي من مقارنة أدائهم مع الأداء الأمثل وبالتالي يتمكنون من تصحيح الأخطاء .(- يحي كاظم النقيب ، 1990، ص 223 .)

- وعموما فإن التصور العقلي عملية فردية، ولذلك من الواجب على اللاعب أن يتعلم رموزه الخاصة، وتحديد كيفية تقبل المواقف، وتخزين الرموز التي تسمح بممارسة الخبرة مرة ثانية ليحقق التصور العقلي مزيدا من التأثير والفاعلية .
- استخدم مصطلح التصور العقلي مرادفا لمصطلح التدريب العقلي إلى جانب العديد من المصطلحات المرتبطة بهذا المفهوم مما ساهم في وجود بعض التداخلات بين الباحثين نورد بعضا منها .
- التصور البصري ، التدريب التصوري ، التدريب البصري الحركي ، الاسترجاع المعرفي ، التدريب الفكر حركي، ونتناول تعريف التصور العقلي من خلال آراء بعض العلماء :
- "روبرت" robert : خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي .
- " ندفير" nidffer : إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل .
- " دورثي" dorthy : استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى ... (- محمد العربي ،1996، ص 221).
- هناك آراء متعددة بهذا الخصوص ولكل واحد وجهة نظره الخاصة والمدعمة وعموما فإن جميع هذه الآراء تكاد تكون متشابهة أو متقاربة بعض الشيء ومنها :
- أن عملية التصور أو استحضار الصورة الذهنية يأتي من البرنامج الحركي الموجود في الدماغ أو ما تسمى بـ (الشبكة الافتراضية) وخصوصا إذا كانت المهارة متعارفا عليها مسبقا فإن عملية استحضارها يكون سهلا .
- أما الرأي الآخر فهو أن عملية التصور تحدث من خلال أحداث متعاقبة أي تجزئة المهارة إلى أجزاء أو أحداث مجزئة وعند القيام بالتصور الذهني يتم استحضار هذه الصور للمهارة بشكل متسلسل الواحدة بعد الأخرى.(prinz w 1994 , p 218)

2 – نظريات كيفية حدوث التصور العقلي :

- كما وأن الصورة الداخلية الموجودة في البرنامج تعطي انطباعا أوليا عن المهارة المراد تصورها وبالإضافة إلى هذا الانطباع فإن عمليات حسية داخلية تعمل بالوقت نفسه وتعطي التصور الحركي.(white A.and hardy,1995,-p 169).
- أما التفسير الأكثر شيوعا والمدعم بمجموعة عريضة من البحوث بالإضافة إلى آراء اللاعبين العالميين، فإنه يقوم على احتمالين للتصور الذهني هما :

2-1 نظرية التعلم الرمزي :

- ومفادها أن التصور العقلي هو عبارة عن نظام للرموز (الشفرة) تساعد اللاعب على التصور، وأن أية حركة نقوم بها في الحياة يعطي لها رمزا ومن ثم تطبع في الدماغ وعند القيام بالتصور فإننا نقوم باسترجاع أجزاء هذه المهارة ومن خلال تكرار التدريب على التصور العقلي فإن الحركة تصبح آلية ويسهل استرجاعها .
- ولتوضيح ما سبق نطبق المثال التالي :
- حاول غلق عينيك لفترة وتصور حركة سريعة في مباراة لكرة السلة وأنت تؤدي تمريرة خاطفة مع لاعب تتحرك نحو المنافس في البداية لتتصور مثل هذا المشهد يجب أن يكون في ذاكرته معلومات مرئية سبق تخزينها عن كرة السلة وإلا فلن يحدث هذا التصور مطلقا (- محمد العربي ، 1996 ، ص 238).

2 -2- النظرية العضلية العصبية النفسية :

- مفاد هذه النظرية أن العقل يعمل حتى في لحظات السكون وعدم الحركة ووجد أن هناك انقباضات عضلية خفيفة وتفسير هذه النظرية هو عندما نقوم بتصور مهارة ما يلاحظ وجود استثارة عصبية بالعضلات العاملة فعليا عن طريق التغذية الراجعة الحسية والتي يستفاد منها في عملية تصحيح المهارة في المستقبل ويمكن قياس ذلك ومعرفته من خلال جهاز الرسم الكهربائي **(E M G)** .

2-3- نظرية معالجة المعلومات النفس فسيولوجية (للانج) :

- وضع هذه النظرية " بيتر لانج " 1977 بهدف تفهم الكم الهائل من البحوث حول الخوف المرضي واضطرابات القلق والتي ترتبط مع الجانب النفسي الفسيولوجي للتصور العقلي، وعلى الرغم من أن هذه النظرية بدأت في المجال الطبي العلاجي، إلا أنها استخدمت نموذجا لمعالجة المعلومات في التصور العقلي بشكل عام، وتبدأ النظرية بالغرض القائل الصورة ما هي إلا تنظيم وظيفي لمجموعة محدودة من الافتراضات المخزنة في العقل وتتضمن وصف الصورة من خاصتين أساسيتين هما :

* مثيرات افتراضية : حيث تشير إلى وصف المحتوى (السيناريو) المراد تصوره .
* استجابات افتراضية : حيث تشير إلى وصف الاستجابة لهذا المحتوى . (- محمد العربي ، 1996 ، ص 238).

- حيث نضرب المثال التالي،الذي يتضمن مجموعتين من التعليمات التصورية :

الأولى: تعليمات تميل إلى المثيرات الافتراضية :

- تصور نفسك في تدريب للجري في يوم من أيام فصل الخريف وأثناء الجري تراقب الرياح وهي تحمل أوراق الشجر، وهناك لاعب يمر بجوارك، وقد حاولت تجنب الوقوع في هزة صغيرة وابتسمت في وجه اللاعب الذي يجري في الاتجاه المعاكس .

الثانية : تعليمات تميل إلى الاستجابات الافتراضية :

- تصور نفسك في تدريب للجري في يوم خريفي وأنت تشعر بالبرد في مقدمة الأنف والحلق عند التنفس كمية كبيرة من الهواء، وأنت تجري بسهولة ويسر ولكن تشعر بالتعب، وتسمع دقات قلبك في صدرك وعضلات الرجلين متعبة وخاصة العضلات التو أمية وعضلات الفخذ .

- وتشعر أن قدمك تكاد تصطدم بالأرض، أثناء الجري تشعر أن هناك عرقا ساخنا على جسمك .

- ويقترح " لانج" أن المثال الثاني يميل إلى إنتاج صورة واضحة أكثر من المثال الأول، وينتج منه أيضا استجابات فسيولوجية مصاحبة، وتعمل على إمكانية الاستفادة من هذا الوصف في التصور العقلي، واستخدامه في التأثير على مستوى الأداء .

2-4- نظرية الرموز الثلاثة لأسين :

- تعتبر نظرية " أسين" والتي وضعها في عام (1984) لتفسير عملية التصور العقلي أكثر تطورا، حيث أضاف بعدا جديدا وهو معنى الصورة لدى الفرد وهو ما أغفلته نظرية لانج 1977.

- ويتضمن هذا النموذج الرموز الثلاثة التالية :

الصورة والاستجابة الحسية والمعنى(- محمد العربي ، 1996 ، ص 238).

- ويشمل الجزء الأول الصورة التي يمكن تعريفها بأنها استثارة حسية مركبة تحتوي على جميع الجوانب الحسية وهي الداخلية في واقعها، إلا أنها تمثل العالم الخارجي بدرجة حسية واقعية تساعد الفرد على التعامل مع الصورة كما لو كان يتعامل مع العالم الخارجي الحقيقي .
- ويتضمن الجزء الثاني الاستجابة الحسية وهي تعني أن عملية التصور العقلي تحدث التغيرات النفس فسيولوجية في الجسم كما وصفها " لانج " وآخرون " شيك "و"كيونزن" 1984 .
- والبعد الثالث هو معنى الصورة ، ويشير " أسين " في هذا الصدد إلى أن كل صورة لها معنى عند الفرد، والأكثر من ذلك أن كل فرد يسترجع خبرته الخاصة أثناء عملية التصور العقلي، وبناءا على ذلك فإن الناتج من خبرات التصورية مهارة محددة لن يتطابق في حالة ما إذا تم تقديم نفس التعليمات عن تصور مهارة محددة إلى اثنين من اللاعبين .
- ويرى " أسين " أن هناك ثلاثة مجالات هامة يجب على الباحثين أن يضعوها في الاعتبار في البحوث المرتبطة بعملية التصور العقلي وهي :

1 - وصف الصورة الموظفة تماما إلى جانب التعرف على الخبرة التصويرية للفرد وذلك من خلال أسلوب تحليل المستوى.
2 - استخدام قياسات النفس فسيولوجية بدرجة أكبر على أن تتضمن الاستجابات والمثيرات المقترحة .
3 - تقديم معنى الصورة لدى الفرد بواسطة المختبر .

- وعموما فإن العلماء يجمعون على طريقتين من طرائق الرياضة في أداء التصور العقلي، هذا ما أشار إليه (عنان 1995) نقلا عن ماهوني (وافنر 1977) وهاتين الطريقتين هما :

أ- التصور العقلي الداخلي :

- يعد هذا النوع من التصور حركيا في طبيعته، أي أن الرياضي يتظاهر بأنه في صورة جسمية في أثناء الأداء فالرياضي يشعر بنفسه وهو يؤدي ويستطيع رؤية هدف الانتباه لكنه بعيد عن جسمه، أي أنه يستدعي الصورة الذهنية لمهارة معينة سبق إتقانها أو مشاهدتها ويمارسها عقليا وداخليا ومن دون الفعل الحركي .

ب - التصور العقلي الخارجي :

- ويعد هذا النوع من التصور بصريا في طبيعته، أي أن الرياضي يدعي أنه يراقب أداءه من الخارج ويوجهه ويتوقف عند نقطة معينة من الأداء يختارها انتقائيا ليؤكد الجوانب الفنية والمهارية الصحيحة .

3- أنواع التصور العقلي :

-1- التصور الايجابي لتعزيز مفهوم الذات :

- إن هذا النوع من التصور يشبه نوعا ما حالة (التنويم المغناطيسي) إذ يستطيع الرياضي أن يستقبل أفكار ووجهات نظر جديدة تساعد في تعزيز مفهومه الذاتي عن طريق تصور نفسه وهو ينفذ وجهات معينة بنجاح .

-2- التصور الايجابي في البيئة :

- يستعمل هذا النوع من التصور في العلاج السلوكي، إذ يستطيع الرياضي عن طريقه إن يخلق البيئة الايجابية اللازمة لتطوير المهارة وأداء الفاعلية باسترخاء وبنجاح دائم ومن ثم يؤدي إلى إزالة المخاوف والتغلب على حالات الإحباط أو الشعور بالفشل وعن طريق التكرار سيتمكن الرياضي من ربط النجاح بالبيئة التي يتصورها في ذهنه .

-3- التصور الايجابي في فعالية :

- يستعمل هذا النوع من التصور عندما لا يتمكن الرياضي من أداء بعض الفعاليات بشكل جيد لأنها تثير نوعا من التردد والخوف فعلى سبيل المثال يتخيل الرياضي نفسه وهو يؤدي الفعالية حسب التسلسل والمواصفات الفنية والبدنية المطلوبة لنجاح الأداء مع التركيز على الفعاليات الايجابية الخاصة بهذه المهارة إلى أن يربط بين أداء المهارة والإحساس الايجابي الممتع الذي يرافق النجاح في الأداء وبهذه الطريقة يستطيع الرياضي أن يحول أية خبرة سلبية إلى نجاح نسبي ويزيد من ذاكرته ما يحس به من خيبة أمل وشعور بالنقص بسبب الفشل .

- ومن هذا فإن التصور قسمان :

أ- تصور ذهني خارجي :

- ويعتمد على فكرة استحضار الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز كأن اللاعب هو الذي يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي .

- فعلى سبيل المثال: لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الخارجي لأداء مهارة الإرسال فإنه لا يشاهد فقط (وقفة الاستعداد، حركة لف الجذع، مرجعة الذراعين، المتابعة) وإنما يشاهد كذلك حركة رأس وظهر اللاعب ... الخ .

ب- التصور الذهني الداخلي :

- تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارة أو إحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، فهي عادة نابعة من الداخل وليست كنتيجة لمشاهدة الأشياء خارجية، وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة .

- وتجدر الإشارة أن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور الذهني الخارجي، بينما الإحساس الحركي يساهم بفعالية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور الذهني الداخلي (- محمد العربي ، 1996 ، ص 238).

4- أهمية التصور العقلي :

1- يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه من التدريب أو المنافسات وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارة الحركية باستبعاد الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب إتباعها في المنافسات .

2- بدأ التصور العقلي بالتفكير في الأهداف والاستراتيجيات للأداء المطلوب في المنافسة، من خلال الممارسة والاستمرار في التدريب على التصور العقلي، يتم التطور إلى الدرجة التي يمكن فيها الحصول على الإحساس المصاحب واسترجاع كافة الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف والتعامل مع الاستراتيجيات الموضوعة.

3- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات فلاعب الوثب العالي يسترجع المرور فوق العارضة. والجمباز الأداء الأمثل للجملة الحركية على الأجهزة، الرمح متابعة الرمح إلى مركز منتصف الهدف، ولا يقتصر على لاعبي الألعاب الفردية ولكن يمكن للألعاب الجماعية التصور العقلي، مفتاح اللعب، حركات المنافسين، سرعة الانتقال، الحركات الدفاعية .

4- يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء المثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف .

5- يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة المنافسة بذلك مثل تتابع المحاولات في مسابقات الوثب والرمي أو التصفيات في السباحة وألعاب القوى أو تحقيق الفوز داخل المجموعات مثل المبارزة والملاكمة و حيث تعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء .

6- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الايجابي وتحقيق الأهداف .(- محمد العربي ، 1996 ، ص 238).

7- السيطرة على الانفعالات يمكن استبعاد مشاعر الغضب والاستثارة على حكم المباراة الذي احتسب خطأ غير صحيح ضدك بمشاعر ايجابية وعن طريق أخذ شهيق عميق والتركيز على التنفس ومن خلال التصور .

8- مواجهة الألم والإصابة يمكن تخفيف الألم من خلال تصور أداء زملاء اللاعب المصاب .(- أسامة كامل راتب ،2000، ص 120- 122).

5- التفسير النظري للتصور العقلي :

5-1- نموذج التدفق الداخلي :

- يشير هذا النوع عملية التصور العقلي، من خلال النشاط العصبي العضلي وقد تم تقديمه في أوائل القرن التاسع عشر عندما وضع (أكاربنتر) مبدأ الفكر الحركي للتصور العقلي، والذي يفترض أن العضلة تساهم في تعلم المهارات الحركية من خلال فعاليات أنماط الأنشطة العصبية العضلية العاملة أثناء عملية التصور .

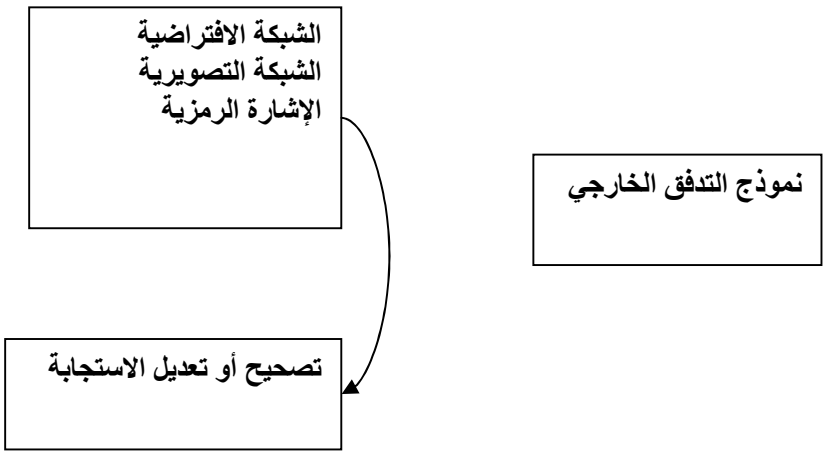
شكل 01: نموذج التدفق الداخلي

شرح النموذج :

يفترض من هذا النموذج أن الوظيفة أثناء الاسترجاع العقلي لمهارة حركية تبدأ من الشبكة الافتراضية، وهي مستمدة من الذاكرة الطويلة المدى، والخطوة التالية هي الأنشطة التصويرية، ويحدد المربع أعلى الشكل هذه الخطوات، وبعد ذلك ينتج تدفق خارجي صادر إلى نفس العضلات التي تستخدم أثناء الأداء الفعلي لنفس المهارة، وهو ما يعبر عنه السهم يمين الشكل، وعلى الرغم من أن كمية الاسترجاع تقل خلال الاسترجاع التصوري عند المقارنة مع الأداء البدني إلا أنها محددة في العضلات المرتبطة بالمهارة، وكنتيجة للاستثارة العصبية الضعيفة للعضلات فإن التغذية الرجعية الحسية يعاد إرسالها إلى الشبكة الافتراضية .

2-5- نموذج التدفق الخارجي :

يمثل النشاط المعرفي للإشارة الرمزية العامل الرئيسي في نموذج التدفق الخارجي، وهذا النموذج مشابه تماما لتفسير التعلم الاجتماعي الذي وضعته " بانادورا " (1977) والمبني على مشاهدة عملية التعلم، ويفترض هذا النموذج أنه أثناء الاسترجاع التصوري يبدأ العمل في الشبكة الافتراضية مستمدا من الذاكرة الطويلة المدى، ثم تأتي الخطورة الثانية وهو عمل الإشارة الرمزية للمعلومات المرتبطة بالمهارة وبعدها يبدأ إجراء التعديل والتصحيح في الشبكة، وهذه التغيرات المفترضة تستخدم بعد ذلك كأساس لإرسال تدفق خارجي صادر إلى العضلات، وهذا يؤدي بدوره إلى تصحيح الاستجابة أو تعديل في الأداء .



الشكل 02:نموذج التدفق الخارجي

ومن الملاحظ أن المتغير الأساسي في هذا النموذج هو الإشارة الرمزية عكس التغذية الرجعية التي تمثل المتغير الأساسي في نموذج التدفق الداخلي، كما يعتمد على اتجاهين أساسيين هما :

1- يتم التركيز على مراحل اكتساب المهارة .

2- درجة المتطلبات المعرفية المتضمنة في المهارة .

5-3- النموذج الموحد :

5-3-1- المدخلات:

قبل البداية في التصور العقلي يجب أن يجد المدرب الرموز والتعليمات التي تعمل على جذب انتباه اللاعب إلى طبيعة وأغراض التدريب على التصور العقلي، ويجب أن تكون محددة وذات معنى .

5-3-2- العمليات:

يفترض أن اتجاه الانتباه لدى اللاعب يحدد محتوى التدريب قبل التصور العقلي، انطلاقا من الشبكة الافتراضية للمهارة .(- نفس المصدر ، ص 246 – 247).

ويمكن للتصور العقلي التركيز على كل من البعد البصري (الخارجي) والإحساس الحركي (الداخلي) .

5-3-3- المخرجات:

هي عبارة عن أربع مستويات كمخرجات لعملية التصور العقلي ويتوقف ذلك على محتوى عملية التصور .

أ- **المستوى النفسي:**

- يمكن أن تتراوح درجة الاستجابة النفسية ما بين الحد الأقصى والحد الأدنى، فإذا تم السؤال أن تتصور نفسك محاصرا في كهف به مئات الثعابين والعناكب، وليس هناك مخرج للهروب، فإن غالبا ما تتم الاستجابة النفسية سلبية إلى محتوى التصور، ولكن إذا كان السؤال أن نتصور أنك في خط الرمية الحرة في كرة السلة في الدقيقة الأخيرة، فسوف تمارس أيضا درجة التصور العقلي من الاستجابة النفسية فإنها تختلف عما إذا كنت تقوم بتصور هذه المهارة في ظروف عادية، وهنا يظهر دور التصور في الإعداد للحالة العقلية للأداء في المستقبل .

ب- المستوى الفسيولوجي:

- هناك العديد من التطبيقات على مستوى الاستجابات الفسيولوجية المصاحبة للتصور العقلي، على درجة من الأهمية فيمكن استخدام التصور العقلي في : تعديل المعايير مثل التنفس، ضربات القلب ، النشاط العضلي العصبي المصاحب، وتوصيل التغذية الراجعة إلى الشبكة الافتراضية والبرنامج الحركي .

- رفع أو خفض مستويات الاستثارة حتى يمكن أن يبقى اللاعب قريبا من مستوى الاستثارة الأمثل قبل الأداء

جـ المستوى السلوكي:

أوضحت نتائج البحوث العلاقة بين ممارسة التصور العقلي، وزيادة الدافعية، وتكمن أهمية هذه العلاقة في زيادة احتمال النجاح في التأثير الظاهر على الأداء، وتكون الدافعية في مدخلات عملية التصور وتعتمد على طريقتين:

* التقرير اللفظي ** التدعيم الانتقائي

ونحاول أن نلقي الضوء على التقرير اللفظي .(- نفس المصدر ، ص 249 – 250 .)

بعد إتمام عملية التصور العقلي يجب سؤال اللاعب بتقديم تقرير لفظي عن محتوى التصور، والهدف مطابقته مع الأغراض المحددة للتصور، فإن كان الهدف المحدد يعتمد على الجانب البصري الخارجي، فإنه يجب أن يتحدث اللاعب عن هذه الخصائص، وإن كان هدف التدريب هو التحكم في استجابات حس حركية (عوامل داخلية) فإن التقرير يعكس الاستجابات الحسية للعضلات الداخلية فقط .

6- التغذية الرجعية :

يمكن أن تؤثر الأنشطة التي تحدث في كل من المستويات الأربعة للمخرجات في التطوير المناسب للشبكة الافتراضية .

6-1- المستوى النفسي :

إذا أدت نتيجة التصور العقلي إلى تقليل الشعور بالاستعداد للأداء الظاهري زادت الدافعية وكذا احتمال الاستجابة الناجحة والرغبة في التصور العقلي للمهارة مرة ثانية .

6-2- المستوى الفسيولوجي :

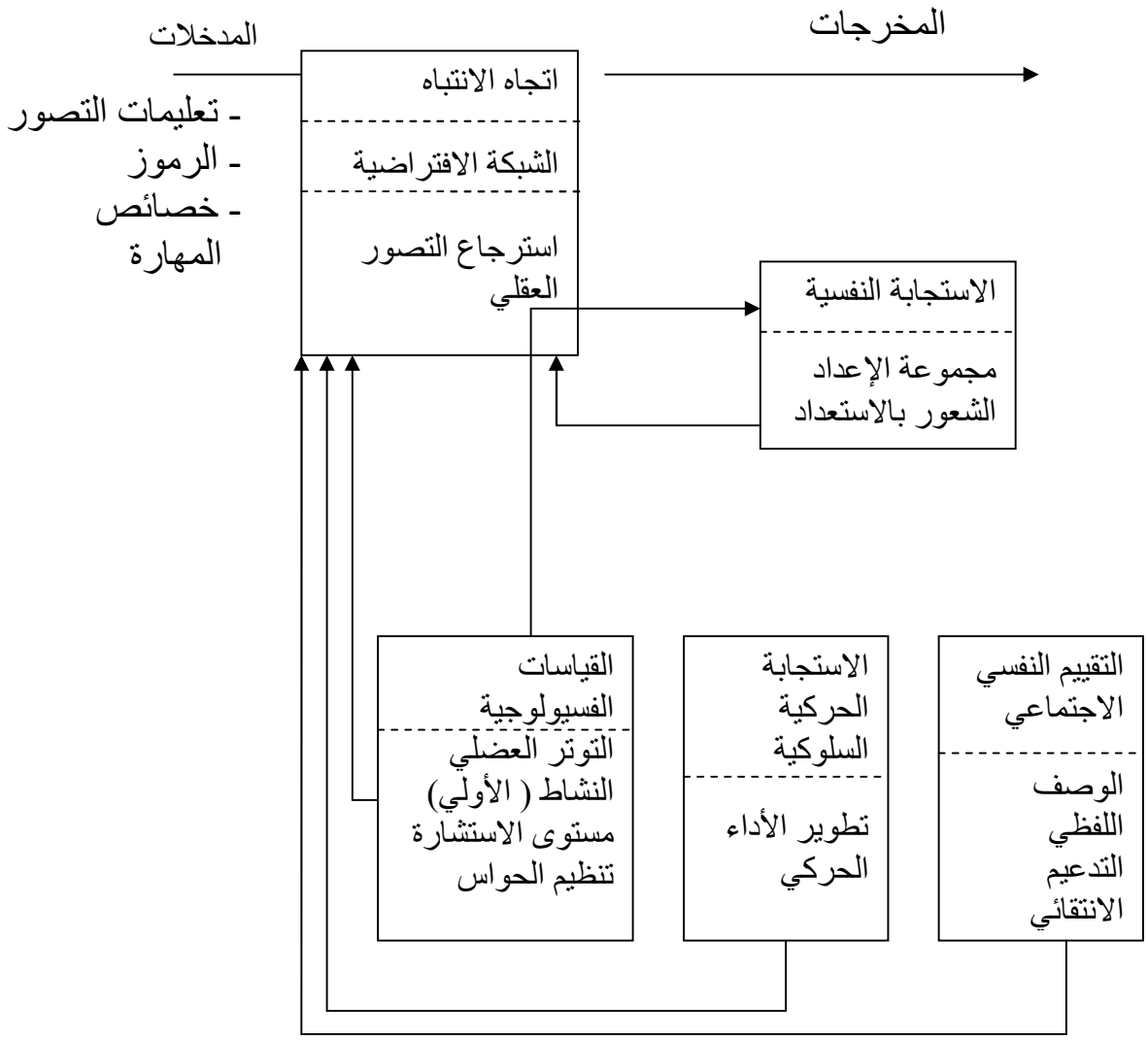
الدور الذي تلعبه التغذية الرجعية الفسيولوجية في عملية التصور ليس واضحا تماما فإن كانت الاستثارة العصبية للعضلات محددة فإن التغذية الرجعية الافتراضية تستخدم لتعديل وتحديث الشبكة الافتراضية، أما إذا كانت غير محددة فهي إما غير مرتبطة بالأداء أو هي أصلية أو موجهة للعضلات للاستجابة في المستقبل .

6-3- المستوى الحركي :

تمد الاستجابة الحركية التغذية الرجعية لإجراء التعديلات والتغيرات في الشبكة الافتراضية وهي على جانب من الأهمية وخاصة بالنسبة للمبتدئين، والتغذية الرجعية الخارجية النابعة من التقرير اللفظي لمحتوى التصور العقلي والإجراءات المستخدمة بواسطة المدرب، يمكن أن تحدث التغيرات في المحتوى الشبكة الافتراضية وهذه الإجراءات ضرورية لصياغة التقرير اللفظي بطريقة تماثل المحتوى المطلوب المفضل للتصور العقلي . (- نفس المصدر ، ص 250 – 251).

والتدريب العقلي ليس في اتجاه واحد ويحتاج إلى تخطيط وإدارة وتكرارات، وعلى الرغم من أن الباحثين تجمعت لديهم معلومات كافية تتعلق بكيفية عمل التصور العقلي، وكيف يمكن تكوين أفضل صورة عقلية للمهارات الحركية .

والأمل كبير في الاستفادة من معطيات هذا النموذج في توضيح الصورة عن التصور العقلي وكيف يمكن الاستفادة منه .(- نفس المصدر ، ص 218).



شكل03: التصور والنموذج الموحد

7 - مبادئ تدريب التصور العقلي :

نستعرض فيما يلي مبادئ التصور العقلي والتي تساعد على إكساب المهارة في الرياضة :

7-1- الاسترخاء :

هو انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية ويفضل أن يسبق التصور (استحضار الصورة الحركية) بعض التمرينات الاسترخاء لمدة ثلاثة دقائق إلى خمس دقائق ولا يتجاوز عشر دقائق وينصح بالتركيز على تمرينات الشهيق العميق وإخراج الزفير ببطء حيث يكرر ذلك حوالي 4 مرات أو 5 كذلك يراعي أن يؤدي تمرينات الاسترخاء من وضع الجلوس وليس الرقود، حيث إن الأخير قد يقود اللاعب إلى النوم ويضعف قدرة التركيز.(- أسامة كامل راتب ، 2000 ، ص 325).

7-1-1- الاسترخاء العضلي :

وينقسم إلى :

أ- الاسترخاء التخيلي :

وهو أن يتخيل الرياضي نفسه في بيئة غير البيئة الحقيقية التي هو فيها، بيئة يشعر فيها بالراحة والاطمئنان من اجل الحصول على الاسترخاء .

ب- الاسترخاء الذاتي :

هنا يجب على الرياضي أن يتعرف على مناطق التوتر الموجودة في العضلات ثم القيام بالتخلص من هذا التوتر عن طريق الشهيق العميق والزفير ببطء ويتم ذلك في بادئ الأمر بإشراف المدرب وبعد ذلك يقوم الرياضي بمفرده وإذا وجد صعوبة بذلك فمن الممكن عن طريق جهاز تسجيل .

جـ الاسترخاء التعاقبي :

ويقصد بذلك القيام بعملية الانقباض لمجموعة عضلية معينة ثم القيام بالاسترخاء حتى يعطي الفرصة إلى الرياضي للتفريق بين الاحساسين (الإحساس بالانقباض والإحساس بالاسترخاء) ويتم الانتقال من مجموعة إلى أخرى.(- أسامة كامل راتب ، 1995 ، ص 287).

د- استرخاء التغذية الرجعية الحيوية:

وهي تلك المعلومات البيولوجية التي يحصل عليها الرياضي عن وظائف أجهزته الداخلية ومن خلال هذه المعلومات يستطيع أن يتعلم كيفية تنظيم عمل هذه الأجهزة ذاتيا ومن ثم يستطيع أن يتحكم بالتوتر .

7-1-2- الاسترخاء العقلي:

يأتي دور الاسترخاء العقلي بعد الاسترخاء العضلي والذي يدل على خفض التوتر العقلي ولابد هنا من الإشارة إلى نقطة مهمة وهي مجرد التركيز على الاسترخاء العضلي كفيل بعزل كل المؤثرات الأخرى عن الدماغ، ومن ثم نحصل على الاسترخاء العقلي، ويكون هذا التركيز على نقطة محددة يفكر فيها وتوجهه إلى الاتجاه الذي يريده الرياضي، وفي البداية يجب على الرياضي التخلص من الإثارة الزائدة في الدماغ التي ليس لها علاقة بالمهارة المطلوب التدريب عليها.
(willams L،1993,p 129 – 136).

أما أقسام الاسترخاء العقلي فهي:

أ- الاستجابة للاسترخاء :

ويقصد منه الوصول إلى حالة عقلية تتسم بالوعي والإدراك الكامل، وعدم الجهد وتركيز الانتباه وصولا إلى الاسترخاء التلقائي .

ب- التحكم في التنفس :

تعد عملية الشهيق والزفير التمرين الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء كونه من أكثر الطرائق تأثيرا في التحكم في التوتر والقلق .

جـ الاسترخاء المعرفي :

ويشمل على :

*** إيقاف الأفكار** :

وهي عملية إيقاف الأفكار السلبية والمشوشة وإحلال مكانها الأفكار البناءة والايجابية.

*** التفكير المنطقي:**
وتعد هذه الطريقة بناءة وايجابية يهدف الرياضي من ورائها التخلص من الأفكار السلبية والاستعاضة عنها بأخرى إيجابية ومنطقية، بعد أن يتم تعرف اللاعب بالأفكار غير المنطقية ومناقشتها كأسلوب لتعليم اللاعب التفكير بشكل منطقي وحل المشاكل بها ومثال ذلك التفكير بخطة ناجعة للتخلص من هجوم الخصم الذي يتقن مهارة الاختراق في الهجوم.

*** الحديث الذاتي الإيجابي:**
وهو طريقة تهدف إلى تحديد يسجل هدفا، سنفوز).

7-2- الأهداف الواقعية :
يراعى وضع أهداف التصور لأداء مهارات معينة في ضوء مبدأ الواقعية للمستوى الفعلي للاعب، وصعوبة الحركة لا تتعارض مع الحاجة إلى تطوير الأهداف، ومن أجل ذلك يستحسن وينصح اللاعب باستحضار الصورة الذهنية المساوية أو الأفضل من أدائه السابق حيث يسير الإعداد الذهني وبناء الأهداف معا .

7-3- الأهداف النوعية :
يجب أن يتضمن التصور الواجبات البدنية والحركية التي يؤديها اللاعب في موقف المنافسة الفعلي، فيحدد أهداف ونوعية تماثل الأداء في المنافسة مثل هذه التساؤلات الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لكرة الطائرة .
مجموعة من المواقف والأفكار السلبية التي تغيرها بأخرى ايجابية مثل مخاطبة الذات .
ما هو الموقع عند الشبكة أم بوسط الملعب؟ هل ينتظر الكرة أم يذهب إليها ؟
ما مقدار القوة المطلوبة ومن هو المنافس الذي يؤدي معه الضربة ؟
ورغم كل هذا قد يتعذر على اللاعب استحضار هذه الصورة، ولكن بمشاهدة أحد المتميزين في أداء هذه المهارة يتاح له تكوين صورة صحيحة .(- أسامة كامل راتب ، 2000، ص 325 – 326).

7-4- تعدد الحواس :
يعتمد نجاح التصور على استخدام العديد من الحواس، ويجب على اللاعب التعرف على الحاسة الأكثر ارتباطا بالأداء هل البصر أم السمع أو الإحساس الحركي ؟.(- نفس المصدر ، ص 327 .)
ومع تقدم التمرين الذهني يتسع إلى حواس أخرى مثل حاستي الشم والتذوق .

7-5- التصور بالسرعة الصحيحة للأداء :
المبدأ العام الذي يحدد معدل السرعة الصحيحة للتصور وهو زمن الأداء العضلي أثناء المنافسة، فعلى سبيل المثال فإن السباح الذي يسبح مسافة 400 متر في أربع دقائق يستحضر الصورة الذهنية المماثلة للأداء لمدة أربع دقائق، حيث أن ذلك يساعده على أن يصبح أكثر ألفة بالأداء .
وينصح دائما في بعض الأحيان أن تتم عملية التصور بمعدل أبطأ من سرعة الأداء الفعلي في المسابقة، ويحدث كذلك كما في الحالات التالية :
1- عندما يتعلم الرياضي مهارة جديدة أو يستخدم طريقة جديدة في الأداء المهارة .
2- عندما يحتاج الرياضي إلى التخلص من بعض الأخطاء أو يريد إدخال بعض التعديلات.

7-6- التصور العقلي قبل الأداء مباشرة:
يفضل استرجاع المهارة قبل الأداء مباشرة على الأقل مرة واحدة وكلما زاد اللاعب عدد المرات في الاسترجاع من طبيعته وطبيعة النشاط الممارس .

7-7- التصور العقلي للمهارة ككل :
عادة ما توجه النصيحة إلى أهمية التصور الكلي للمهارة في الحالات التي تتطلب ممارسة التصور على أجزاء من المهارة قبل نهاية التدريب حتى تتكامل الصورة عن الأداء فعلى سبيل المثال، الاقتراب من حصان القفز في رياضة الجمباز فإن اللاعب قد يواجه مشكلات بواسطة الانتقال بين الاقتراب وبداية الأداء .

7-8- الانتباه إلى التفاصيل :
كلما زاد التركيز على التفاصيل ووضوحها كان التصور العقلي أفضل فلاعب كرة اليد يجب أن يضع في عين الاعتبار الإضاءة وسطح الملعب ودرجة الحرارة فيصبح التصور أكثر فعالية، (- محمد العربي 1996 ، ص 225 – 226).

7-9- التركيز على الايجابيات :

التركيز على الأداء الناجح يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي على الارتقاء بمستوى الأداء، (- نفس المصدر ، ص 225 .)

7-10- الممارسة المنتظمة:

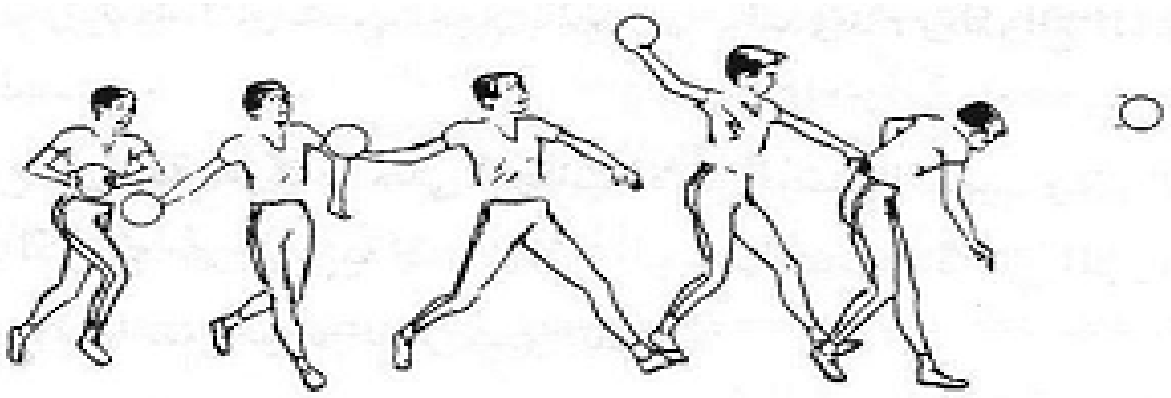
بشكل عام يمكن ممارسة التصور في أي مكان أو زمان، وهناك فروق فردية كبيرة تتوقف على طبيعة شخصية الرياضي وخصائص النشاط الرياضي .

7-11- الاستمتاع بممارسة التصور الذهني :

يجب أن تبقى عملية التمرين الذهني خبرة ممتعة للرياضي، وعندما يشعر الرياضي أن الممارسة هي مصدر للملل أو الإحباط يجب أن يتوقف ويمارس جوانب أخرى من التدريب.
(أسامة كامل راتب ، 2000، ، ص 328 .)

8- خطوات تطوير التصور العقلي :
1- اختيار المكان والزمان مع توافر جلسة مريحة لمدة خمسة دقائق دون مقاطعة .
2- غلق العينين، التنفس العميق من الصدر والبطن، الاسترخاء التام دقيقتين أو ثلاثة .
3- تكوين شاشة بيضاء في العقل مع التركيز عليها بوضوح .
4- تصور دائرة تملأ الشاشة، ويتم تلوينها باللون الأزرق ببطء .
5- محاولة توضيح هذا اللون ثم تغييره ببطء إلى أربع أو خمسة ألوان .
6- العمل على إخفاء الصور، الاسترخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة .
7- تكوين صورة على الشاشة غرض صغير (كوب صغير) طور هذه الصورة في ثلاثة أبعاد، املآ هذا الكوب بسائل ملون، أضف مكعبات الثلج واكتب وصفا أسفل هذا الكوب .
8- تكرار هذه العملية مع غرض مناسب لنوع النشاط الرياضي .
9- استرخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة .
10- اختيار أحاسيس متنوعة مع تطوير كافة التفاصيل .
11- الاسترخاء والملاحظة مع بداية تصور الأشخاص ويتضمن ذلك الأصدقاء .
12- في نهاية كل جلسة تنفس عميق ثلاث مرات ثم فتح العينين ببطء والتكيف مع الجو المحيط .
(- محمد العربي 1996 ، ص 225 – 226)

8 مهارات كرة اليد:



الشكل رقم 04 يبين مهارة التمرير

8- 1التمرير :

يعتمد التمرير على توصيل الكرة للزميل، بأقصر طريقة ممكنة، ولذلك يجب أن ينظر الممرر والمستلم إلى بعضهما. ويبدأ التمرير بسحب الكرة للخلف مع ثني الذراع الحاملة للكرة، لتكون في مستوى الرأس، ويمد اللاعب رجله اليسرى أماماً منثنية قليلاً للارتكاز عليها، ويجب أن تكون القدم متجهة للداخل قليلاً. ويجرى التمرير بفرد الذراع الحاملة للكرة للأمام، في اتجاه الزميل، وفي مستوى صدره، مع رجوع كتف الممرر من الخلف إلى الأمام، وأخذ خطوة بالرجل اليمني لاستعادة التوازن.(صبحي احمد قبلان ، 2012 ،ص18).

- يسهم التمرير في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على الهدف . وتدل التمريرات السريعة الصحيحة على مستوى الفريق . والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها لاعب ثامن في الفريق نظرا لان الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب .
- ويجب مراعاة أن التمريرات بين إفراد ترمى في النهاية إلى اقصر طريق عملي لتصويب الهدف .(منير جرجس إبراهيم ،2004،ص 99).

- **التمرير من وجهة نظر خطط اللعب إلى :**

التمرير القوي :

كما في حالة التمرير الطويل المدى عند الهجوم الخاطف أي مع التفوق العددي للمهاجمين عن المدافعين أو التمرير بحدة للزميل ليصعب الإعاقة بواسطة المدافع كما هو الحال عند التمرير لمهاجمي الدائرة .

مسافة التمرير:

التمرير قصير المدى يستخدم لمهاجم الدائرة أو اللاعب المجاور. إما التمرير طويل المدى فيستخدم عند محاولة تغيير التمرير من جانب لأخر.

1- اتجاه التمرير:

التمرير أماما أو خلفا أو التمرير المتقاطع أو الطولي مع الملاحظة الابتعاد عن التمرير المتقاطع البطيء في المنطقة الدفاعية.

- واتجاه التمرير بالنسبة للاعب الخالي تكون في اتجاه مباشرة، إما اللاعب القاطع تكون في الجري مع مراعاة توقيت سرعة اللاعب .

2- ارتفاع التمرير :

يؤدي التمرير غالبا في مستوى الرأس . وفي بعض الأحيان يمكن التمرير على شكل قوس أو التمرير المرتد من الأرض خلال المدافعين .

3- توقيت التمرير:

التمرير السريع لإجهاد المنافسين . إما التمرير البطيء فيتم لكسب المزيد من الوقت .

4- التمرير في حالة العوامل الخارجية :

- في حالة الريح تستبعد التمريرات الطويلة حتى لايكون هناك تأثير على خط طيران الكرة .
- وفي حالة ابتلال أرضية الملعب وكذا بالنسبة للملاعب غير المستوية يراعي تجنب التمريرات المرتدة مع الحرص في التمريرات عامة في هذه الحالة.
- كما يتوقف نجاح التمريرة على التوقيت الصحيح لحركة اللاعب المستقبل . إذ أن التوقيت سواء السريع أو البطيء لحركة الزميل المستقبل يؤديان إلى إعاقة المنافس للتمريرة .
- وعلى ذلك يجب على جميع الزملاء اتخاذ أماكنهم بصورة تسمح لهم بحسن رؤية الزميل الحائز على الكرة أي يظهروا له وان يكونوا على استعداد لاستقبال الكرة في أية لحظة .

يراعى في مهارة التمرير أن يتمرس اللاعب الأيمن على التمرير باليد اليسرى وأيضا لاستخدامها لها في حالات اضطرارية .(منير جرجس إبراهيم ، 2004، ص 100).

أنواع التمريرات :

1-1 التمريرة الكرباجية :

تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد وتستخدم سواء في التمرير أو التصويب على الهدف، وهناك نوعان لهذه التمريرة طبقا لطريقة الأداء هما .

- **ا التمرير من الارتكاز :**

وتستخدم غالبا عند التمرير لمسافة طويلة أو عند التصويب على الهدف نظرا لمدى تتميز به من حدة كبيرة .

- **التمرير المرتد :**

كما يمكن أداء التمريرة مرتدة عن طريق اللاعب لأي زميله خلال مدافع يقف بينهما .

ب التمرير من الجري:

يستخدم هاذ التمرير في جميع مواقف اللعب عند التصويب على الهدف أيضا خلال حركات الجري ويتميز بالسرعة بمقارنته بالتمرير من الارتكاز إلا انه غالبا ما يكون اقل قوة ، وتكمن أهميته في قرة اللاعب على الاحتفاظ بتوقيت سرعة الجري إثناء أو بعد التمرير.

(منير جرجس إبراهيم ، 2004 ،ص 101).

2-1- **التمريرة البندولية :**

يحتاج التنويع في طرق تمرير الكرة إلى أيجاد بعض أنواع التمريرات الأخرى وتسهم مختلف أنواع التمريرات البندولية في الارتفاع بمستوى مهارات اللاعب بدرجة كبيرة.

ويقتصر استخدام هذه التمريرات على المسافات القصيرة. وفي هذه التمريرات تتأرجح الذراع بحركة بندوليه ناحية هدف التمرير وتكتسب التمريرة حدتها المناسبة كنتيجة لانثناء الساعد على اعلي الذراع. وتنقسم التمريرة البندولية إلى الأنواع الآتية .

أ- التمريرة البندولية للأمام:

تستخدم هذه التمريرة عندما تكون الكرة في مستوى الحوض مما يسمح بسرعة التمرير، ولأداء هذه التمريرة تستقر الكرة في اليد المفتوحة مع مد الذراع بالارتخاء .

تتأرجح الذراع خلفا ثم أماما كحركة البندول لتقوم اليد بتمرير الكرة بمجرد تخطيها لمستوى جسم اللاعب، وبفضل وضع القدم اليسرى أماما عند المرير باليد اليمنى .

ب- التمريرة البندولية للخلف :

هذه التمرير تسمح بتمرير الكرة إلى الزميل الخلفي المجاور دون قيام الممرر بدوران جسمه خلفا مع مراعات ضرورة تحديد توقيت حدة وارتفاع التمرير دون تثبيت النظر على الزميل المستقبل بقدر الإمكان حتى يصعب على المدافع إعاقتها .(منير جرجس إبراهيم ، 2004 ،ص 105).

ج – **التمريرة البندولية للجانب :**

وهي شائعة الاستخدام، خاصة في المستويات العالية للاعبين والذين يتحكمون في الكرة، وتتميز هذه التمريرات بسرعة الانجاز، و عادة اللاعب يكون في حركة قطع أمامية في اتجاه المرمى ، ودقة الأداء بين اللاعبين على التوالي تساعد على فتح الثغرات بين المدافعين .

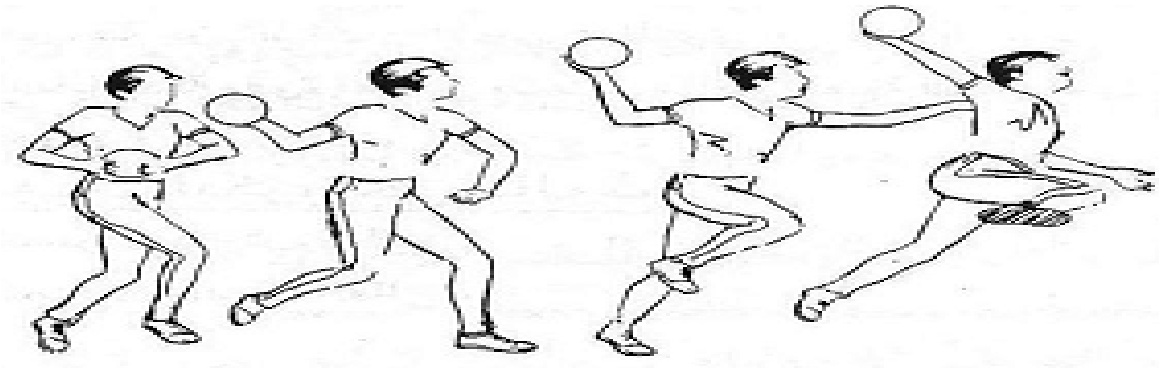
3-1- **التمريرة الصدرية :**

أ- باليدين :

تستخدم هذه التمريرة للمسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة، تؤدي عند استقبال الكرة في مستوى الصدر، ويحتم الموقف سرعة التمرير إلى الزميل في مكان خال ومناسب ، وتخرج الكرة بمجرد استقبالها بامتداد مفصلي المرفقين ودفع الرسغين .بعد التمرير تشير أصابع اليدين للخارج .

ب- بيد واحدة :

تستخدم بسرعة التمرير بمجرد الاستقبال باليدين إلى زميل ناحية الجانب ويكون الممرر في حالة حركة للأمام .(منير جرجس ابراهيم ، 2004،ص 106).



شكل(05) يوضح مهارة التصويب

2-8 التصويب :

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف . والفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق المنافس بعد أكثر من الأهداف ، ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمة بل أن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف . هذا بالإضافة إلى إن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب والمتفرج . وتجذبهم أكثر من المهارات الأخرى .

ويتأثر التصويب بعدة عوامل منها :

- **المسافة :** فكلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب .
- **التوجيه :** ويسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه التصويب ، ولذا وجب على اللاعب أجادة استخدامه .
- **السرعة :** من حيث سرعة الإعداد الناسب لنوع التصويب حتى يمكن استغلال ثغرات الفريق المنافس في الوقت المناسب .

وفي كرة اليد يمكن التمييز بين التصويبات بعيدة المدى – التصويبات القريبة – رمية الجزاء – الرمية الحرة المباشرة .

أ- التصويب البعيد :

ويقصد به التصويب أمام المدافع أو في حدود خط 9 أمتار أو خارجه في حالة وجود ثغرة في الدفاع المنافس . ويجب أن يتميز هاذ النوع بالقوة مع الدقة التوجيه لإمكان التغلب

على المدافع وحارس المرمى . كما يجب مراعاة عامل التغيير بالنسبة لهذا النوع من التصويب .

يساعد على زيادة فرص نجاح هذه التصويبات استغلال المهاجم لحظة وقوف احد المدافعين أمام حارس مرماه وحجب رؤية الكرة عند التصويب .(منير جرجس إبراهيم ،2004،ص 107).

كما أن إجادة المهاجم باستغلال رسغ اليد في التصويب بالإضافة إلى جهة التوجيه تعمل على الإقلال من مسافة الحركة التمهيدية للتصويب ، وهذا يسهم أكثر في أخفاء توقيت التصويب وبالتالي القدرة عل إعاقتها .

ويعتمد التصويب بعيد المدى على مدى إجادة المهاجم لمختلف أنواع التصويبات ومدى حسن استخدامه لها وخاصة بعد ارتباطها ببعض حركات الخداع ، وعلى المهاجم مراعاة أداء التصويب من الجري وليس من الارتكاز ولا يشترط أن يكون اقترابه دائما في اتجاه التهديف .

ب-**التصويب القريب :**

و هو الذي يؤدى بالقرب من دائرة الهدف ، كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على الكرة ، أو في حالة الهجوم الخاطف أو قطع مهاجم في اتجاه الدائرة وتمرير الكرة إليه للتصويب . ومن المستحسن في هذه الحالة قيامه بالوثب أو السقوط لاماكن التخلص من المدافع ، واهم ما يتميز به هذا النوع هو حسن التوجيه وليس قوة التصويب ، ولذل وجب مراعاة موقف حارس المرمى عند توجيه التصويبة .

(منير جرجس ابراهيم، 2004 ،ص 108).

ج رمية الجزاء :

وهي عبارة عن كفاح بين الرامي وحارس المرمى والتي يلعب فيها عامل القدرة على التركيز وقوة العاصب بالنسبة للرامي دورا هاما .

ويتحدد اختيار الزاوية التي يجب التصويب إليها ، وكذا ارتفاع التصويبة طبقا لخبرة الرامي وسلوك حارس المرمى . وعلى سبيل المثال عندما يقف حارس المرمى أو يتحرك بحيث يقع ثقل جسمه على القدم اليسرى ، ففي تلك الحالة يجب توجيه التصويب ناحية القدم اليسرى نظرا لعلم وقدرة حارس المرمى على سرعة تحريك هذه القدم لاستغلالها في الدفاع إلا بعد رفع ثقل الجسم عنها ، ونطلق على هذه الحالة التصويب ناحية الرجل الثابتة .(منير جرجس إبراهيم ، 2004، ص 108) .

د الرمية الحرة المباشرة :

نادرا ما تنجح هذه الرمية في إصابة الهدف وخاصة في حالة حسن قيام المدافعين بعمل حائط الدفاعي إلا عقب بعض حركات الخداع أو بعض الحالات المفاجئة ، وعلى سبيل المثال قبل انتظام حارس المرمى أو حائط الصد . ومما يساعد على دلك أن الرمية الحرة يسمح بأدائها حاليا دون إشارة الحكم .

أهم أنواع التصويب :

1 – التصويبة الكرباجية :

وتؤدى هذه التصويبة من الجري وكذا من الارتكاز ويتوقف استخدامها على المسافة بين الرامي والمدافع وكذلك على الوقت الذي تتم فيه التصويبة .

ويمتاز التصويب من الجري بالسرعة ولكنه يفتقر إلى الحدة والقدرة على التغيير وفي نوع التصويب – وطريقة أداءها كما ذكر في التمرير من الجري .

إما التصويب من الارتكاز فبرغم من افتقاره إلى سرعة النوع السابق فانه يمتاز بالقوة ودقة التوجيه مع القدرة على التنويع في طريقة الأداء، ولذا تعتبر التصويبة الكرباجية من الارتكاز انسب الأنواع وأكثرها شيوعا وهي تؤدى في المستويات الآتية :

أ- من مستوى الرأس والكتف .

ب-من مستوى الحوض والركبة .

ج- مع ثني الجذع جانب.

(منير جرجس إبراهيم ، 2004 ،ص 115).

1- التصويب بالوثب :

التصويب بالوثب عبارة عن تصويبه كرباجية تؤدى مع الوثب وينقسم إلى ما يلي :

- التصويب بالوثب الطويل .
- التصويب بالوثب عاليا .

وفي أنواع التصويب بالوثب عامة يجب مراعاة إتقان اللاعب التصويبات قبل تعليم التصويب بالوثب مع ضرورة العناية بتدريب اللاعبين على القوة لارتقاء بالقدم العكسية للذراع الرامية .

وفي البداية يراعي عدم التركيز على قوة الوثبة من حيث طولها أو ارتفاعها ولكن يحسن التركيز على الأداء الصحيح للمهارة الحركية ككل سواء للتصويبات بالوثب الطويل أو بالوثب العالي وخاصة أن مهارة التصويب قد تشعبت عما قبل .

أ- التصويب بالوثب الطويل :

ويهدف هذا النوع من التصويب إلى محاولة التخلص من المدافع ، حتى يستطيع التصويب على الهدف دون إعاقة . وغالبا ما تؤدى هذه التصويبة خلال ثغرة بين المدافعين في حدود منطقة دائرة المرمى ، وكذا في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى . مما يسهم في زيادة الاقتراب من المرمى مع زيادة استعداد وتهيئة أفضل للتصويب .

ب- التصويب بالوثب عاليا :

التصويب بالوثب عاليا عبارة عن تصويبة كرباجية من ارتفاع أعلى مستوى الرأس مع أداء حركة الوثب عاليا كمحاولة الرامي التصويب من فوق المدافع .

وتكمن مزايا هذه التصويبة في توقيتها المفاجئ وعدم قدرة حارس المرمى سرعة إدراكها .

وتعتبر هذه التصويبة من انجح وأقوى التصويبات تأثيرا على المدافع خاصة حارس المرمى . (منير جرجس إبراهيم ، 2004 ، ص 121).

2- التصويب من السقوط :

يهدف التصويب بالسقوط – مثله في ذلك مثل التصويب بالوثب – إلى الابتعاد عن متناول المدافع أو التخلص منه . وفي حالة أداء هذه التصويبة في منطقة المرمى تساعد على اقتراب الرامي غالبا من المرمى ، كما يمكنه تأخير عملية التصويب حتى قرب وصوله إلى الأرض الأمر الذي يمنحه المزيد من القدرة على التصرف طبقا لاستجابات حارس المرمى .

ويمكن أداء هذه التصويبة من السقوط إما أو جانبا أو خلفا طبقا لاتجاه حركة السقوط التمهيدية للجسم .

- **التصويبة بالسقوط الأمامي:**

يستخدم هذا النوع من التصويبات بصورة خاصة عند أداء رمية الجزاء ، وكذلك في المنطقة الوسطى لدائرة المرمى . وهذه التصويبة عبارة عن تصويبة كرباجية مع ارتباطها بالسقوط الأمامي . (منير جرجس إبراهيم ،2004 ، ص 124).

2- التصويبة بالطيران :

وفي كثير من مواقف اللعب المتعددة لا يكفي أداء الرامي لحركة السقوط كمحاولة للتخلص أكثر والابتعاد عن إعاقة المدافع ن ولذا تجده يقوم بالسقوط مع الوثب عند التصويب على الهدف

وفي هذه التصويبة يراعى الهبوط دائما على اليدين كما في السقوط أماما وليس على القدمين كما في التصويب بالوثب .

ويمكن أداء مختلف أنواع التصويبات بالسقوط بطريقة التصويب بالطيران .

3- التصويب الخلفي :

يعتبر التصويب الخلفي كإحدى أنواع التصويب قصير المدى وخاصة منطقة الهجوم الوسطى على الدائرة .وفي بعض الأحيان يمكن استخدامه كالتصويب بعيد المدى .

ويجب مراعاة استخدام هذه التصويبة فقط عندما تتطلب خطط اللعب ذلك حتى لاينجح المدافع في إعاقتها وحكام المباراة في إعلان مخالفاتها أحيانا . ويمكن أداء التصويب الخلفي من الوقوف أو الجري أو السقوط كما يمكن أداؤه من المستويات التالية :

أ- مستوى أعلى – وفي مستوى الرأس .

ب-مستوى الكتف .

ج-مستوى الحوض .

4- التصويبة الحرة المباشرة :

تعتبر التصويبة الحرة المباشرة 9 أمتار إحدى التصويبات الخاصة ضمن مجموعة التصويبات السابقة ذكرها .

وعند أداء هذه التصويبة يستطيع الرامي تغيير بطريقة التصويب ولكن مع مراعاة قانون اللعبة بالنسبة لوضع القدمين ، إذ يجب أن يضل جزء من قدم الرامي ملامسا للأرض حتى تترك الكرة يد اللاعب .

وغالبا ما تؤدي التصويبة الحرة المباشرة أمام حائط من المدافعين يتكون من 2 – 3 مدافعين ، الآمر الذي يميزها عن غيرها من التصويبات سواء من ناحية الأداء أو الخطط . ونادرا ما يقوم الرامي بالتصويب المباشر نحو الهدف إلا في بعض الحالات المفاجئة قبل إسراع المدافعين أنفسهم أو عقب بعض حركات الخداع .(منير جرجس إبراهيم ،2004 ،ص135).

أ-التصويب من فوق حائط المدافعين :

وتؤدى بالتصويبة الكرباجية من فوق مستوى الرأس مع الدوران الكامل على القدم اليسرى للاعب الأيمن . ويمكن الخداع قبلها بالتمرير للاتجاه المغاير أو التصويب .

ب- التصويب بجوار حائط المدافعين :

عندما يرمي الرامي التصويب بالذراع الأيمن من يسار الحائط يجب عليه أداء التصويب من مستوى الحوض مع مراعاة إما أداء حركة الارتكاز بالرجل اليسرى ،أو الارتكاز بالرجل اليمنى وأداء التصويب من ناحية ذراع الرامي كما يمكن الوقوف مع فتح القدمين والظهر موجها للمرمى ثم يقوم بالدوران على الرجل اليسرى ممن الناحية اليسرى والتصويب على الهدف .(منير جرجس إبراهيم ، 2004،ص135) .

الشكل رقم (06) يوضح مهارة المراوغة

المراوغة :

يستخدم المهاجم المراوغة كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسيه ويعتبر من المهارات الحركية العامة والتي يعتمد نجاحه فيها على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة.

المرحلة الأولى :

تشتمل على حركة المراوغة واضحة تؤدى بواسطة المهاجم ببطي نسبيا لجذب انتباه المدافع وإرغامه على مسايرته في حركته .

المرحة الثانية :

تتم بعد الأولى مباشرة حيث يقوم المهاجم بأداء الحرة الحقيقة بالاتجاه المرغوب فيه ويراعي أن يكون الأداء سريعا .

والمراوغة أنواع :

أ- المراوغة بدون كرة :

وهو نادر الاستخدام ويهدف إلى تخطي المهاجم للمدافعين وغالبا لاستقبال الكرة والتصويب .

ب-**المراوغة بالكرة :**

وهو أهم أنواع المراوغة المستخدمة في كرة اليد 7 إفراد ويهدف إلى تحرير ذراع الرامي بعيد عن متناول المدافع .

ج - المراوغة بالجسم:

يغلب استخدامها بالملعب الكبير ويهدف إلى تخطي المهاجم – ومعه الكرة – مدافعة إما بطريقة المراوغة البسيطة أو المركب كما سبق ذكره مع مراعاة عدد الخطوات التي يقوم بها ومدة بقاء الكرة باليد لا يتعدى 3 خطوات او3 ثواني المسموح ها قانونيا – مع حماية الكرة من المدافع خلال الأداء (منير جرجس ابراهيم ،2004، ص140).

1- المراوغة قبل التمرير :

في هذا النوع تكون الحركة الحقيقية التالية لحركة المراوغة للتمرير ، أما الحركة الخداعية فقد تكون حركة تمرير أو تصويب أو حركة خداعية في بالجسم .

وعلى ذلك تنقسم المراوغة قبل التمرير إلى ما يلي :

أ-المراوغة بالتمرير ثم التمرير .

ب-المراوغة بالتصويب ثم التمرير .

ج-المراوغة بالجسم ثم التمرير.

2 - المراوغة قبل التصويب :

وهذا النوع من المراوغة تشتمل الحركة الحقيقة (التالية لحركة المراوغة) على حركة التصويب على الهدف ، إما الحركة المراوغة فقد تكون حركة تمرير .

أو تصويب أو حركة المراوغة في بالجسم كما هو الحال بالنسبة للمراوغة السابق (المراوغة قبل التمرير) وعلى ذلك تنقسم المراوغة قبل التصويب إلى ما يلي :

أ- المراوغة بالتمرير ثم التصويب .

ب-المراوغة بالتصويب ثم التصويب .

ج - المراوغة بالجسم ثم التصويب .

3المراوغة قبل تنطيط الكرة

وفي هذا النوع قد تكون الحركة الخداعية التمرير أو التصويب أو الخداع بالجسم أو تنطيط الكرة في حين تكون الحركة الحقيقة عبارة عن تنطيط الكرة لتخطي المنافس بغرض احتلال مكان مناسب أو للقطع نحو الهدف أو التصويب .

وينقسم إلى ما يلي :

أ- الخداع بالتمرير ثم تنطيط الكرة .

ب-الخداع بالتصويب ثم تنطيط الكرة .

ج - الخداع بالجسم ثم تنطيط الكرة .

(منير جرجس إبراهيم،2004،ص 146).

4 - مراوغة حارس المرمى

وأنواعه كالتالي :

أ- سحب ذراع الرامي :

يقوم المهاجم بأداء حركة التصويب وبعد استجابة حارس المرمى لهذه الحركة يسحب المهاجم ذراعه من الأمام للكرة ليختار مكان أخر للتصويب .

ب-انتظار استجابة حارس المرمى :

يحتفظ المهاجم بوضع الاستعداد للتصويب حتى يرى ردة فعل بحركته على حارس المرمى ثم يضع الكرة في الزاوية المناسبة .

ج-تغيير مكان التصويب:

يعتبر نوع من أنواع المراوغة وفي هذه الحالة ليتمكن حارس المرمى من الوقوف في زاوية معينة أو يتمكن من صدق التوقع لتحديد زاوية تصويب المهاجم .

د – تغيير نوع التصويب :

على سبيل المثال في حالة انفراد المهاجم يقوم عادة بالتصويب بالطريقة الكرباجية ،إما بالوثب أو السقوط أو الطيران وأحيانا يخرج حارس المرمى لتضييق زاوية التصويب .

وفي أخر لحظة يحول المهاجم برسغ يده الكرة مسقطة في قوس (لوب) خلف حارس المرمى .عند التصويب من الجناح و طلوع حارس المرمى أماما يتم الإنهاء باللف رسغ أصابع اليد (اسكرو) حيث تتجه الكرة عند ملامسة الأرض بداخل المرمى والزاوية البعيدة . ونطلق عليها الكرة الملفوفة . ويجب مراعاة عدم المغالاة في أداء حركات المراوغة إلا في الحالات المناسبة ، فكثيرا ما تسمح الفرصة في غضون المواقف المختلفة إثناء اللعب وقيام المهاجم دون الاستعانة بحركة تمهيدية خداعية بالتمرير أو التصويب ، إذ أن أداء حركة المراوغة في المواقف الغير مناسبة- كما هو الحال عند أبعاد المدافع من اللاعب المهاجم –لا يؤدي إلى نتيجة تذكر بل يعمل على إبطاء سرعة اللاعب وإضافة الوقت .

(منير جرجس إبراهيم،2004، ص 147).

9 كرة اليد :

9-1- تعريف كرة اليد :

تلعب كرة اليد بين فريقين يتكون كل منهما من سبعة لاعبين بالإضافة إلى حارس مرمى غرض كل فريق من هذان الفريقان إحراز هدف في المرمى الأخر ومنعه من إحراز هدف. وتلعب هذه الرياضة باليدين ويجب إحراز الهدف باليدين وضمن قواعد وقوانين اللعبة .(بزار على،2008،ص188)

9-2 قوانين كرة اليد :

2-1 الملعب :

يكون الملعب مستطيل الشكل طوله 40م وعرضه 20م ويحتوي على منطقتين المرمى ومنطقة اللعب ، ويسمى الخطان الطويلان بالخطين الجانبيين أما الخطان القصيران فيسميان بخطي المرمى (خط المرمى الداخلي –بين القائمين - والخارجي على جانبي المرمى).

ملاحظة :

يجب وجود مسافة أمان خارج حدود الملعب بمسافة متر واحد على الأقل خلف خطي الجانب ومتران على الخارجي على جانبي المرمى.

أ- يجب وضع المرمى في المنتصف كل من خطي المرمى كما يجب أن يتم تثبيت كل المرمى في الأرض بإحكام بحيث يكون ارتفاع المرمى2 متر والمسافة بين القائمين 3 متر .

(خالد محمد حشحوش ،2009،ص188)

2- 2منطقة المرمى :

تحدد منطقة المرمى بخط منطقة المرمى والذي يرسم كالتالي :

أ- خط طوله 3 أمتار إمام المرمى وعلى بعد 2 متر وخط المرمى وموازيا له .

ب-يوصل طرفا هذا الخط بخط أخر المرمى بواسطة ربعي دارة نصف قطر كل منهما 2 متر تقاس من الزاوية الداخلية لخط المرمى .

ج- يرسم خط الرمية الحرة 9 أمتار بشكل متقطع تكون الأجزاء المتقطعة من خط وفراغات بينهما بمسافة 15 سنتمتر وعلى بعد 3امتار خارج خط منطقة المرمى الموازية له .

د- يكون خط إلى 9 أمتار بطول متر واحد وعلى بعد 7 أمتار من المرمى وموازيا له .
ه- يصل خط المنتصف نقطتي وسط خطي الجانب وتحدد منطقة التعديل بخطين طول كل منهما 15 سنتمتر على جانبي خط المنتصف ويحدد كل خط على ساحة الملعب (داخل الملعب) شكل زاوية قائمة على على خط الجانب ويكون على بعد 4.5 متر من خط المنتصف وموازيا له . ولكي تؤدي هذه الخطوط دورها الإرشادي للفريق تمتد 15 س خارج الملعب
(أسامة رياض، 1999،ص15)

2-3 زمن المباراة:

يجب أن يكون زمن اللعب على فترتين كل منهما 30 دقيقة مع راحة ل10 دقائق بينهما وذلك لجميع فرق الذكور والإناث ذوي الفئة العمرية 18 سنة فما فوق .

- يبدأ احتساب زمن اللعب عندما يطلق حكم الساحة صافرة لأداء رمية الإرسال الأولى وينتهي بإشارة الميقاتي معلنا نهاية المباراة.

2-4 الكرة:

- يجب أن تكون الكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد أو من مادة صناعية ويجب أن يكون سطحها الخارجي لامعا و ملمسا.
- يجب آن يكون محيط الكرة في بداية المباراة بالنسبة للرجال من (58الى 60) سنتيمتر و وزنها (425 إلى 475) غرام
- يجب أن يتوفر كرتين قانونيتين في المباراة .
- حال بدا المباراة لايسمح بتبديل الكرة إلا الحالات الاستثنائية القصوى .

2-5 الفريق :

يضم الفريق 12 لاعبا يتم التسجيل ويجب أن يكون لكل فريق حارس مرمى في كل الأوقات ولا يجوز تواجد أكثر من 7 لاعبين في الملعب أما باقي اللاعبين فهم للتبديل .

ولا يسمح بالتواجد في منطقة التبديل إلا اللاعبون البدلاء أو اللاعبون الموقوفون وأربعة من إداري الفريق ويجب تسجيل أداري الفريق في استمارة التسجيل مع تبديل أي منهم إثناء سير المباراة ، ويجب أن يتم اختيار احدهم ليكون مسئولا عن الفريق ، ولا يسمح إلا لهذا الإداري بالتحدث مع مسجل والميقاتي بالأحكام الضرورية .(خالد محمد حشحوش، 9،ص188).

10- أندية ولاية المسيلة لكرة اليد :

من ابزر فرق ولاية المسيلة- نادي ترجي المسيلة و- اولمبي لمسيلة واللذان يلعبان في القسم الأول الممتاز وتكون الناديين من عدة فئات والفئة التي أجريت عليها دراستنا فئة الأكابر ، ويتكون كل فريق من **20** لاعبا في فئة الأكابر .

- نادي ترجي المسيلة :

تأسس النادي الرياضي الهاوي ترجي المسيلة لكرة اليد في : **09** ديسمبر **2007** بولاية المسيلة من طرف مجموعة من الشباب المثقف والممارس لرياضة كرة اليد سابقا ومنهم المتحصل على

شهادات من المعاهد الرياضية . تطمح هذه المجموعة إلى ترقية كرة اليد والنهوض بها على المستوى المحلي .(دفتر التربص –ص**2**).

2 - الدراسات السابقة والمشابهة :

- تعد الدراسات السابقة المشابهة للموضوع المتناول من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يتطرق إليها ويثري بحثه من خلالها، إذ إنه يستخدمها للمقارنة في الإثبات أو النفي. ولأجل الحصول على هذه الدراسات واجهت الباحث صعوبات كثيرة في جمعها والحصول عليها، إذ أن هذا الموضوع يتم تناوله لأول مرة في الجزائر بهذه الكيفية، وبعد الجهود المضنية في زيارة الكليات والمعاهد والأقسام المتخصصة في التربية البدنية والرياضية وعلى وجه الخصوص التي تعنى بعلم النفس الرياضي، فقد تمكن الباحث من إيجاد(11) دراسات عربية ومحلية .

الدراسة رقم : (01)

- **صاحب الدراسة:** كمال جلال " 2008"

- **عنوان الدراسة:** تأثير التدريب الذهني المضاف للتعلم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة .

- **الهدف العام:**

ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة, بالإضافة إلى المقارنة بين تأثير التدريب الذهني المضاف للمنهج التدريبي وتأثير المنهاج التدريبي في تعلم المهارات الأساسية بالملاكمة .

- **التساؤلات:**

- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و ألبعدي للمجموعة التجريبية في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالملاكمة .

- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار ألبعدي بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في أداء بعض المهارات الأساسية في الملاكمة .

- **المنهج المتبع:**

المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج التجريبي.

- **عينة الدراسة و طريقة اختيارها:**

اشتملت العينة على (20) طالب من طلبة المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة بغداد وتم اختيارها بالطريقة العشوائية .

- **الأدوات المستخدمة في الدراسة :**

برنامج تدريبي مهاري و برنامج للتصور العقلي، استبيان للتصور العقلي، استمارة استبيان لتقويم الأداء المهاري

- **أهم النتائج :**

- أظهرت الدراسة أن منهاج التدريب الذهني المرافق للتعلم البدني كان فعالا، و أن استخدام هذا النوع من التدريب يعطي فاعلية اكبر في تعلم المهارات الأساسية مقارنة بالتعليم المهاري فقط .

-الاقتراحات:

- استخدام منهاج التدريب الذهني المرافق للتعليم خلال الوحدات التعليمية لما لذلك من ايجابية واضحة و ظاهرة في تعلم المهارات .

- التدريب على الاسترخاء يعطي للمتعلم فرصة هادئة للتعلم وهذه الفرصة من أساسيات ظروف التعلم.

- زيادة حصة التدريب الذهني خلال الوحدات التعليمية لما ذلك من اثر فعال على تعلم المهارات الأساسية .

الدراسة : رقم (02)

صاحب الدراسة:

واضح احمد الأمين "2010" رسالة الدكتوراه .

- عنوان الدراسة:

تأثير التدريب العقلي على بعض المتغيرات العقلية ودقة توجيه الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة اقل من 20 سنة .

- الهدف العام:

معرفة مدى تأثير استخدام التدريب العقلي على دقة أداء مهارة الضرب الساحق لدى ناشئي كرة الطائرة .

- التساؤلات:

ما مدى فاعلية التدريب العقلي في تحسين دقة أداء مهارة الضرب الساحق و المهارات العقلية لدى لاعبي كرة الطائرة اقل من 20 سنة ؟

الأسئلة الجزئية كما يلي:

1- ما مدى تأثير استخدام التدريب العقلي على دقة أداء مهارة الضرب الساحق لدى ناشئي كرة الطائرة ؟

2- ما مدى تأثير استخدام التدريب العقلي على بعض المهارات العقلية قيد البحث لدى ناشئي كرة الطائرة؟

3-هل توجد علاقة بين المهارات العقلية قيد البحث و دقة أداء مهارة الضرب الساحق لدى ناشئي كرة الطائرة ؟

- المنهج المتبع:

المنهج التجريبي.

- عينة الدراسة و طريقة اختيارها :

اعتمد الباحث لإنجاز هذه الدراسة على عينة تتمثل في الفرق الثلاثة لصنف الاواسط في القسم في القسم الجهوي برابطة البليدة اختصاص كرة الطائرة و هي (فريق مطاط الشلف ، فريق اتحاد البليدة ،فريق اولمبي المدية ، بلغ العدد الإجمالي لأفراد عينة الدراسة (78) لاعبا، حيث كان عدد لاعبي عينة الدراسة الأساسية (60) لاعبا، حيث يضم كل فريق (30) لاعبا " اتحاد البليدة ، مطاط الشلف "

وتم اختيارهم بالطرقة العمدية .

- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

اختبارات بدنية (الاختبار الكندي للياقة البدنية)، مهارية (اختبارات دقة الضرب الساحق) و اختبارات عقلية (مقياس القدرة على الاسترخاء، شبكة تركيز الانتباه، اختبار الذكاء المصور، مقياس التصور العقلي)، برنامج التدريب العقلي .

- أهم النتائج:

- للتدريب العقلي دور فعال و ايجابي في تحسين دقة أداء مهارة الضرب الساحق و المهارات العقلية لدى لاعبي كرة الطائرة اقل من 20 سنة .

- برنامج التدريب العقلي المقترح ذو فاعلية في تحسين دقة أداء الضرب الساحق لدى عينة البحث .

-برنامج التدريب العقلي المقترح ذو فاعلية في تحسين بعض المهارات العقلية قيد البحث لدى عينة الدراسة .

الاقتراحات :

استخدام برنامج التدريب العقلي و إدراجها ضمن المخطط السنوي للتدريب لما لها من تأثير في تحسين مستوى الأداء المهاري .

تعليم المهارات العقلية للناشئين بنفس الطريقة التي يتم بها تعليم المهارات البدنية و الفنية ، مع الدمج بينهما حتى يمكن تطويرهما من مراحل مبكرة مما يساعد على الارتقاء بهم .

الدراسة: رقم (03)

صاحب الدراسة:

بكري إبراهيم والعيفة حمزة .

عنوان الدراسة:

اقتراح برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية ومهارتي التسديد و مراقبة لاعبي كرة القدم (13-15) سنة.

الهدف العام:

اقتراح برنامج تدريبي يهدف إلى تطوير صفة القوة و مهارتي التسديد و مراقبة لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (13-15) سنة .

التساؤل العام:

هل لاقتراح البرنامج التدريبي دور في تنمية صفة القوة و بعض الصفات المهارية للاعبي كرة القدم ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية و البعدية تعزى لأثر البرنامج التدريبي لصالح القياسات البعدية؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البدنية و المهارية بالخصائص المرفولوجية لأفراد عينة الدراسة؟

المنهج المتبع:

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لتلاؤمه مع الدراسة.

عينة الدراسة و طريقة اختياراها:

تمثلت في أصاغر مولودية المسيلة لكرة القدم من (13-15) سنة .

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

استعمل الباحث مجموعة من الاختبارات كوسيلة من اجل الوصول إلى نتائج دقيقة .

أهم النتائج:

- نتائج الاختبارات البعدية تحسنت و كانت أفضل من نتائج الاختبارات القبلية بعد تطبيق البرنامج المقترح .

الاقتراحات:

ـ يمكن تنمية صفة القوة لدى اللاعب بوضع برنامج منضم، يجب وضع حصص تدريبية لتعلم مهارة التسديد
و امتصاص الكرة .

الدراسة:رقم (04)

دراسة إبراهيم عادل إبراهيم (1994).

موضوع الدراسة:

تأثير برنامج تدريبي مقترح على دقة التصويب في كرة القدم .

الهدف من الدراسة:

التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى البدني و المهاري لعينة البحث .

عينة الدراسة: 40 لاعب تحت 16 سنة مقسمة إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة التساوي .

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي .

الأدوات جمع البيانات:

اختبارات بدنية اختبارات مهارية .

نتائج الدراسة:

اثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة متوازنة على لاعبي البحث الدفاع هجوم في مستوى الأداء البدني
و المهاري و دقة التصويب .

الدراسة: رقم (05)

دراسة سعد سعود فؤاد2002 قسنطينة ، رسالة ماجستير، قسنطينة .

موضوع الدراسة: اثر الاتزان على تحسين دقة التصويب في كرة القدم عند تلاميذ الطور الثالث (13-15) سنة.

الهدف من الدراسة:

ـ التعرف على العلاقة بين دقة التصويب و الاتزان عند اللاعب الفني المتمدرس .

التساؤلات:

ـ هل هناك علاقة ارتباطيه بين دقة التصويب و الاتزان عند اللاعب الفني المتمدرس.
ـ هل العلاقة الارتباطية تكون أكثر قوة بين تعلم دقة التصويب و القدرة على الاتزان الثابت منه بين تعلم دقة التصويب و القدرة على الاتزان .

عينة الدراسة: ضمت 40 تلميذ (20 تلميذ تمثل التجريبية و 20 تلميذ تمثل المجموعة الشاهدة)

المنهج المستخدم:

المنهج التجريبي .

أدوات الدراسة:

اختبارات.

نتائج الدراسة:

ـ دقة التصويب تعتمد على ضرورة حضور ارتكاز جيد .
ـ أن هناك علاقة ارتباطيه قوية بين اختبارات تسديد و اختبار الاتزان الحركي .
ـ أن هناك علاقة ارتباطيه مقبولة بين اختبارات التسديد و اختبار الاتزان .

الدراسة: رقم (06)
دراسة "ايفروجن نبيل" 2007 ، جامعة الجزائر .
عنوان الدراسة:
تأثير التصور العقلي على مجازفة لاعب كرة القدم " دراسة حالة شبيبة القبائل .

الهدف من الدراسة :
معرفة تأثير التصور على المجازفة لدى لاعبي كرة القدم .
عينة البحث :
تكونت من 6 لاعبين للمجموعة التجريبية و 6 لاعبين للمجموعة الشاهدة .
المنهج المستخدم: المنهج التجريبي .
الأدوات المستعملة: برنامج مقترح .

أهم النتائج:
ـ مستوى التصور العقلي عند اللاعب الجزائري لكرة القدم ذو مستوى رفيع حسن و ليس متوسط كما كنا نتوقعه .
تعدد الحواس يجعل التصور العقلي أكثر حيوية و تحكم .
الدراسة:رقم (07)
دراسة "عبد الباسط عبد الحليم " 2004 رسالة دكتوراه .
عنوان الدراسة:
تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمرير و التصويب لناشئي كرة القدم.
الهدف من الدراسة:
التعرف على تأثير برنامج للتصور العقلي في تنمية دقة أداء التمرير و التصويب لناشئي كرة القدم.
عينة الدراسة: 30 لاعبا ناشئا بكرة القدم تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية و ضابطة) كل منهما 15 لاعبا .
أدوات البحث المستخدمة: مقياس + اختبار .
أهم النتائج:
- برنامج التصور العقلي له تأثير ايجابي على دقة أداء التمرير و التصويب لناشئي كرة القدم

الدراسة: رقم (08)
صاحب الدراسة:
بوخراز رضوان "2008" رسالة دكتوراه .
عنوان الدراسة:
التحضير الذهني للمهام الحركية فعالية التصور الذهني في الأداء و التحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين .
الهدف العام :
ـ مدى استعمال التحضير الذهني في التدريبات و المنافسات ضمن البرنامج التدريبية المخططة من طرف المدربين .

- معرفة مدى ارتباط مستوى التصور الذهني و مستوى الأداء الرياضي .
- معرفة ما مدى تأثير التصور الذهني على تعلم مهارة حركية عند المتعلمين إثناء حصص التربية البدنية و الرياضية .

التساؤلات :

- ما مدى معرفة المدرب للجانب النفسي و استعماله محتوى تدريبي ضمن البرنامج المخططة لتطوير المهارات النفسية ؟
- ماهي العلاقة بين المهارات النفسية و الأداء الرياضي ؟
- هل يمكن استخدام التصور الذهني كمهارة نفسية لغرض تحسين التعلم و التحكم في الأداء الرياضي ؟

الدراسة قسمت ل 3 محاور كالأتي :

المحور الأول :تشخيص واقع التدريب على مستوى فرق النخبة .

المنهج المتبع : المنهج الوصفي .

العينة :يتمثل مجتمع البحث في المدربين و المربين القائمين على تكوين الرياضيين على مستوى الثانوية الوطنية الرياضية الذي يبلغ عددهم (32) فرد، و تم اختيار عينة عشوائية متكونة من ثمانية عشر (18) عنصرا .

الأدوات المستخدمة : الاستبيان .

المحور الثاني: دراسة ارتباطيه بين مهارة التصور الذهني و المهارات الحركية .

المنهج المتبع : المنهج الوصفي .

العينة: يشمل مجتمع البحث الرياضيين الذين يتابعون دراستهم على مستوى الثانوية الوطنية الرياضية لهدف التكامل بين الدراسة و التدريب الرياضي من اجل أعداد رياضيين النخبة الوطنية المستقبلية، يبلغ عددهم الإجمالي (287) وتم اختيار عينة عشوائية متكونة من مئة (100) فرد .

الأدوات المستخدمة : مقياس التصور العقلي مصمم في أصله (Martens) 1982 و قام بتعريب من طرف مارتنز

وتقنين المقياس محمد العربي شمعون و ماجدة إسماعيل 1996.

المحور الثالث :تطبيق برنامج تدريبي باستعمال التصور الذهني .

المنهج المتبع: المنهج التجريبي .

العينة: مؤسستين للتربية و التعليم لولاية الجزائر ، أحداهما للطور المتوسط و الأخرى للطور الثانوي ، المجموعة التجريبية

و المجموعة الضابطة، تتكون كل واحدة من (30) تلميذ أي بمجموع (60) تلميذ، و قد تم اختيار إفراد العينة بطريقة عشوائية طبقية تعتمد على التقسيمات الطبقية للمجتمع الأصلي .

الأدوات المستخدمة : برنامج تدريبي مهاري + برنامج للتدريب العقلي، اختبار فني لتقنية التسديد، مقياس التصور الذهني

في المجال الرياضي و هو مقياس تيل و فلوران .

أهم النتائج :

اتضح من خلال مقارنة النتائج المحصل عليها قبل و بعد برنامج التدريب الذهني أن إفراد المجموعة التجريبية قد استفادوا من الحصص التدريبية لتطوير و استعمال التصور الذهني اي هناك فرق دال إحصائيا لقدرة التصور الذهني قبل و بعد البرنامج التدريبي عند مستوى الدلالة 0.01

و على هذا الأساس نقول بأن هناك فاعلية التدريب الذهني لتنمية المهارات النفسية و على وجه الخصوص التصور الذهني الذي تم استعماله لتسهيل عملية اكتساب المهارة الحركية المتعلمة .

الاقتراحات: إنشاء جمعية وطنية لعلم النفس الرياضي كما هو موجود في الكثير من الدول لتطوير البحوث و الدراسات المتعلقة هذا الجانب بطريقة منهجية و تنظيمية موحدة ونضرة تكاملية و شاملة بين المؤسسات الجامعية عبر الوطن.

توعية المسئولين و القائمين على تكوين الناشئين و إعداد الرياضيين عن أهمية التحضير النفسي و دوره في الارتقاء بالمستوى الرياضي .

الدراسة: رقم (09)

صاحب الدراسة:

محمد مطر عراك "2003".

عنوان الدراسة:

اثر منهج تدريب للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد .

الهدف العام:

معرفة تأثير منهج تدريب التصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد .

التساؤلات:

هل هناك تأثير لمنهج تدريب التصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد؟

المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

عينة الدراسة و طريقة اختيارها :

اشتملت عينة البحث على (24) لاعبا مبتدئا في نادي القاسم الرياضي العراق، بأعمار (14-15) سنة، اختيرت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة .

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

استمارة استبيان، اختبارات بدنية(التمرير و الاستلام الطبطبة المتعرجة التصويب من الثبات و السقوط و اختبار التصور العقلي).

أهم النتائج:

1 - أن التدريب على التصور العقلي المصاحب للتعليم المهاري ذو تأثير فعال في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية
بكرة اليد .

2 - لمنهج التدريب على التصور العقلي تأثير فعال في تطور الناحية التصورية للمبتدئين .

3- أن التدريب المهاري فقط لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد يكفي لتعلم هذه المهارات .

الاقتراحات:

التأكيد على استعمال التصور العقلي مع التعليم المهاري لما له من دور في عملية تسريع التعلم .
تشجيع اللاعبين على التدريب على المهارات الأساسية و التدريب على التصور العقلي في أوقات غير أوقات التدريب
(الوقت الشخصي للاعب)
ضرورة وجود شخص متخصص في علم النفس الرياضي للعمل مع فرق الناشئين و المبتدئين .
ضرورة أجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى و لمهارات أخرى في لعبة كرة اليد .

الدراسة:رقم (10)
صاحب الدراسة:
إسلام محمد قدري عباس، رسالة ماجستير "2005" .
عنوان الدراسة:
اثر التصور الذهني المصاحب لأداء المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للفئة العمرية 14-16 سنة.
الهدف العام:
هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التصور الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة
(تصويب تمرير محاورة)
التساؤلات:
- معرفة اثر التصور الذهني على إتقان المهارات الأساسية في كرة السلة ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري بين القياسين القبلي و ألبعدي لأفراد المجموعة التجريبية؟
هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد المجموعة الضابطة ؟
هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري بين مجموعتي الدراسة في القياس البعدي في تعلم المهارات
قيد الدراسة ؟
المنهج المتبع: المنهج التجريبي .
عينة الدراسة و طريقة اختياراها: تكونت من 22 لاعبا من لاعبي نادي الارينا الأردن تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:
البرنامج التدريبي ، اختبارات مهارية (اختبار التمريرة الصدرية و المحاورة من بطارية نوكس و اختبار التصويب من بطارية الاتحاد الأمريكي للصحة و التربية البدنية و الترويح)
أهم النتائج: توصل الباحث إلى أن إفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح التصور الذهني+ البرنامج التعليمي قد حققت تطورا ملحوظا في تعلم المهارات الأساسية قيد الدراسة و تفوقت على أفراد المجموعة الضابطة في جميع المهارات باستثناء مهارة المحاورة .

الاقتراحات: ضرورة استخدام التصور الذهني المصاحب لأداء المهاري في البرامج التعليمية إذ انه يساهم و بشكل كبير و ايجابي في تعلم و اكتساب و إتقان المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة خاصة و الالعاب الرياضية عامة .

الدراسة : رقم (11)

صاحب الدراسة:

دراسة "قاسمي ياسين" 2005 رسالة ماجستير .

عنوان الدراسة:

- ـ تأثير التصور العقلي على إصلاح أخطاء المهارات الحركية عند رياضي المستوى العالي لرياضي الجمباز

الهدف العام:

معرفة أثر التدريب ، تنمية قدرة التصور العقلي في التعلم السريع للمهارات الحركية في الجمباز .

تساؤلات الدراسة:

ـ هل تحسن قدرة التصور العقلي يؤدي إلى تخفيض التكرارات في إصلاح الأخطاء المهارية الحركية عند رياضي الجمباز .

ـ هل تدريب تنمية القدرة على التصور العقلي له نفس الأثر في عملية التعلم الجيد و السريع للمهارات الحركية عند الأكابر و الاصاغر .

المنهج المتبع :المنهج التجريبي .

عينة الدراسة: تكونت من 12 رياضي وتم اختيارهم بطريقة قصديه، تم تقسيمهم لمجموعتين :

ـ المجموعة الضابطة: 6 لاعبين .

ـ المجموعة التجريبية : 6 لاعبين .

الأدوات المستخدمة: مقياس + اختبار .

أهم النتائج :

ـ تأثير عامل التصور العقلي على تحسين الأداء الحركي .

ـ بينت الدراسة على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء الحركي بين المجموعتين .

أهم الاقتراحات :

ـ إدراج موضوع التدريب العقلي في المقررات الجامعية في وحدة علم النفس الرياضي.

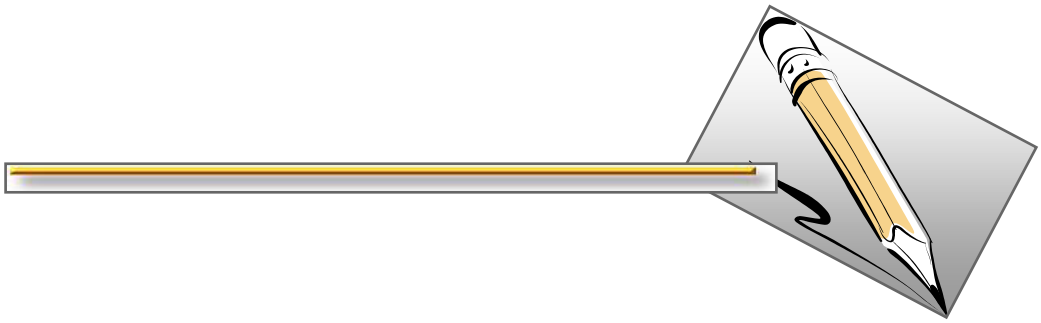
ـ تنشيط الدراسات المعاصرة فيما يخص التدريب العقلي .

ـ التعليق على الدراسات السابقة :

إن ما أهم ماجاءت به الدراسات السابقة والتي في مجملها تطرقت لموضوع التصور العقلي وأهمية المهارات النفسية والتدريب العقلي ودور التصور العقلي في تطوير الأداء المهاري ، ومن هنا جاءت دراستنا لتكمل ما تم التطرق إليه ودراسة التصور العقلي من احد الجوانب العديدة .

إن ما يميز هذه الدراسة أننا درسنا التصور العقلي ودوره في تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد .

ولقد وظفنا بعد من خلال قراءة وتمعن الدراسات السابقة الأسلوب المتبع وطريقة تحليل النتائج إلى أن وصلنا إلى النتيجة .



الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة

2- إشكالية الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- فرضيات الدراسة

1الكلمات الدالة :

-1- مفهوم التصور العقلي(الذهني):

لغة : تصور ، تصور أي شيء **:** توهم صورته وتخيله.(المنجد الأبجدي ص257)

اصطلاحا :التصور هو لب عملية التفكير الناجحة ، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ، ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات .والأساس الفسيولوجي للتصور ،هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ ، أما أعضاء الحس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور (محمد العربي شمعون.1996.ص218).

التعريف الإجرائي للتصور العقلي :

التصور العقلي هو قدرة الفرد العقلية على استرجاع الأشياء والمظاهر والأحداث الماضية ومحاولة تعديلها وتفسيرها وإنتاج صور وأفكار جديدة .

2 المهارات الأساسية لكرة اليد:

أن المهارات الحركية الأساسية هي العمود الفقري للعملية التدريبية في الوقت الراهن خاصة مرحلة إعداد الناشئين حيث يتلقى الناشئ الخطوط العريضة لأبسط عمليات التعليم المهاري الصحيح إلى مساره العصبي الصغير الذي يستمر معه طوال فترة حياته في الملاعب والتي إن تكونت بصورة خاطئة يصعب أو يستحيل إصلاحها ، وأن إتقان المهارات الأساسية عامل يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية ، فمهما بلغ مستوى الفرد من الصفات البدنية والسمات الخلقية الإرادية فإنه لن يحقق النتائج الرياضية ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات (محمد الوليلي ،1982، ص 99)

التعريف الإجرائي للمهارات الأساسية لكرة اليد :

هي كل المهارات التي يتعلمها الفرد الرياضي خلال مسيرته الرياضي وتعتبر هذه المهارات هي أساس نجاح اللاعب في التدريب والمنافسة .

كرة اليد :

لغة: جمع الأيدي ويدي الكف أو من أطراف الأصابع إلى الكتف (مؤنس رشاد الدين 2000.ص912)

اصطلاحا : تلعب كرة اليد بين فريقين يتكون كل منهما من سبعة لاعبين بالإضافة إلى حارس المرمى وغرض كل فريق من هذان الفريقان إحراز هدف في مرمى الفريق الأخر ومنعه من إحراز هدف ، وتلعب هذه الرياضة باليدين ويجب إحراز الهدف باليدين وضمن قواعد اللعبة .(خالد محمد الحشحوش ،2009،ص188)

التعريف الإجرائي :

تعتبر كرة اليد من الرياضات الجماعية التي تجري احدهما من الفريقين ،يهدف كل فريق إلى إحراز هدف والفوز على الأخر وعدد كل فوج ستة لاعبين إضافة إلى حارسي المرمى .

-2- الإشكالية:

لقد عرفت كرة اليد تطورا كبيرا وحضورا قويا في المحافل الدولية والقارية ، حيث يعتبر إحدى الأنشطة الرياضية التي تهيئ الفرد وتطوره في مختلف الجوانب البدنية ، الفكرية ، النفسية والخططية وتزويد الرياضي بالخبرات والمهارات الواسعة التي تساعد على التكيف الجيد مع حمولات التدريب وضغوطات المنافسة .

إن ما لاحظناه في البرامج التدريبية الرياضية لكرة اليد ، هو أن المدربين يعتمدون في برامجهم على الجوانب لبدنية و التقنية والتكتيكية فقط ، حيث يخصصون وقتا كافيا للتحضير البدني مع اكتفائهم بتقديم النصائح والتوجيهات والإرشادات في حين يهملون إهمالا تاما للجانب النفسي والعقلي الذي يسعى إلى فهم السلوك الرياضي وتوجيهه وتنمية المهارات النفسية والعقلية لديه ، في عملية تفاعلية نفسية عقلية تدخل في عملية إعداد الرياضي .

هناك العديد من البحوث التي قام بها العلماء والمختصين في هذا المجال تثبت فاعلية التصور العقلي . نجد من بينهم " فرونك" و "مولان" الذي يدعم فكرة أن استعمال التصور العقلي خاصة كأمر قاعدي عندما يبحث عن الجانب النوعي والتقني . غير أن بمجرد العودة إلى المشاعر والأحاسيس المرافقة للأداء التقني ، تعود التقنية مباشرة . بالإضافة إلى "جاكوبسن " الذي يرى أن الصورة العقلية (الذهنية) هي الحقيقة الثانية للواقع . كما نجد "صندرين لوفي " التي تستعمل التصور العقلي في ورشات التدريب من اجل التطوير الحركات الرياضية الصعبة ، في البداية كان ذلك صعبا ثم أصبح سهلا ، حاولت أن تكون أكثر تركيزا على ماهو مهم في الحركات الصعبة .

وبالرغم من التطور الحاصل في هذا المجال ، وما توصل إليه علم النفس الرياضي . فان واقع الندية والنخب الوطنية يعكس تعاملا خاصا مع الجانب النفس عقلي لا يتجاوز أهداف الجانب البدني والخططي والتقني . في حين أن فوائد الاهتمام به أثبتت وجودها عند فرق والنخب التي تتقاسم المراكز الأولى في هاته الرياضة والتي أعارت الاهتمام الكافي للتصور العقلي في تحضيرها .

انطلاقا من هذا الواقع الذي يعيشه التصور العقلي في الرياضة الجزائرية ، وكرة اليد بالخصوص ، رأينا انه من الضروري تسليط الضوء على هذا العامل الشديد الأهمية في تحضير ومتابعة لاعب كرة اليد خاصة وان أصداء لفرق لا تدلي بالاهتمام لهذا الجانب ، مما يجعلنا نتساءل عن مدى أهمية التصور العقلي في تحسين المهارات الأساسية للاعبي كرة اليد وبالتالي يكون تساؤلنا التالي : هل للتصور العقلي دور في تحسين المهارات الأساسية لكرة اليد ؟ ومن هذا التساؤل نطرح عدة تساؤلا ت أخرى ،هل هناك دور للتصور العقلي في مهارة التصويب ؟ و نتساءل أيضا هل للتصور العقلي دور في تحسين مهارة التمرير ؟ وهل هناك دور للتصور العقلي في مهارة المراوغة؟

3 أهداف الدراسة :

يهدف بحثنا إلى :

1- بيان أهمية التصور العقلي في تحسين المهارات الأساسية .

2- التوسع في ميدان علم النفس الرياضي المهم في الميدان .

3- تقديم طرق ووسائل جديدة تساعد في تطوير قدرات الرياضية في الميدان

4- التعرف على دور التصور العقلي بمهارة التسديد .

5- التعرف على دورالتصور العقلي بمهارة التمرير.

6- التعرف على دور التصور العقلي بمهارة المراوغة .

4- أهمية البحث :

- محاولة إثراء هذا الموضوع لدى الباحثين قصد التعمق في البحث أكثر وأكثر

- بناء برنامج لتحسين المهارات الأساسية لدى اللاعبين .

- إبراز أهمية الجانب النفسي في العملية التدريبية . بالإضافة إلى الجوانب المهارية و الخططية.

- بيان فاعلية التصور العقلي في تحسين وتطوير المهارات الأساسية .

- نظرا لما تحتاجه الحركات الأساسية في كرة اليد من دقة في الأداء فإنه يتحتم على لاعب كرة اليد التحضير البدني والعقلي الجيد وهذا الأخير موضوع دراستنا التي تظهر أهميته في النقاط التالية:

- إن هذه الدراسة تساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الباقية على الانطلاق لتحقيق الهدف.

- كما أن التصور يصبح ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك إذ تعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء.

- وكذلك استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط للأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف.

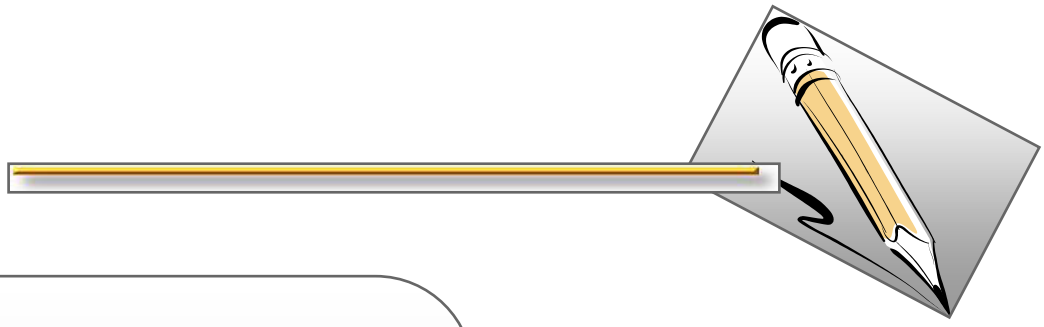
5 -الفرضيات :

الفرضية العامة:

للتصور العقلي دور في تحسين المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد .

الفرضيات الجزئية:

- للتصور العقلي دور في تحسين مهارة التصويب .
- للتصور العقلي دور في تحسين مهارة التمرير.
- للتصور العقلي دور في تحسين مهارة المراوغة .



الفصل الثالث:

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- المنهج المتبع في الدراسة

3- مجتمع وعينة الدراسة

4- أدوات جمع البيانات والمعلومات

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة

6- الأساليب الإحصائية

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري،الذي تناولنا فيه مجموعة من المعلومات المعرفية الخاصة بموضوع البحث استدعى علينا الأمر تطبيق هذه الأفكار النظرية ودراستها على ارض الواقع وذلك لإخضاعها للتحقيق العلمي ، حيث قمنا بتجسيد هذه الأفكار النظرية على فئة من اللاعبين وذلك بالانجاز استبيان وتوزيعه على عينة البحث الممارسين مرورا بمجموعة من المراحل والإجراءات والعوامل وصولا إلى النتائج التي بينت مدى تطابق الفرضيات النظرية بما هو في الميدان التطبيقي .

1 الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ، حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محاور دراسته الميدانية (موريس أنجرس. بوزيد صحراوي.2004 ص298).

وفي هذه الدراسة التي تناولت موضوع " التصور العقلي ودوره بتحسين المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد " اخترنا فريقين في رياضة كرة اليد في مدينة المسيلة وهما ترجي المسيلة واولمبي المسيلة من اجل تشخيص وجمع المعلومات والأفكار والتي ترتبط مباشرة بموضوع البحث إلي هو موضوع انشغالنا ، وبالتالي تجسيد الدراسة النظرية والفرضيات المطروحة إلى ارض الواقع من خلال تحديد عينة البحث والمنهج المتبع في الدراسة وضبط عينة البحث .

وزعنا استمارة الاستبيان على 10 لاعبين في الناديين وقمنا بإعادة التوزيع بعد أسبوع .

- **مجالات البحث :**
- **المجال البشري :** يشمل بحثنا على 30 لاعب موزعين على بعض أندية ولاية المسيلة أكابر.
- **المجال المكاني :** أجريت هذه الدراسة بما يخص الجانب النظري بمكتبة المعهد بالمسيلة .
- **المجال الزماني :** انطلقنا في بحثنا في بداية شهر فيفري إلى غاية شهر ماي 2016 .

2 المنهج المتبع في الدراسة :

استخدمنا في بحثنا ها المنهج الوصفي

والذي يعتبر من بين المناهج التي تعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد عليه في الواقع ، ويهتم في وصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيرا كيفيا وكميا. (رشيد زرواتي .2002.ص192)

وهو الأكثر ملائمة للإجابة على الإشكالية المطروحة في هذا البحث ، وتكمن أهميته انه يعطي تفسيرا علميا بشكل منظم في طبيعة الظاهرة وكيفية تحليلها ، من خلال الكشف عن علاقة التصور العقلي بتحسين المهارات الأساسية لكرة اليد ، وقمنا بتوزيع الاستبيان على اللاعبين للتعبير عن تفاعلهم اتجاه الموضوع وفي الأخير قمنا بالتعبير عن هذه النتائج إحصائيا من اجل توضيح معناها .

3 مجتمع وعينة الدراسة :

هو مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي ترتكز عليها الملاحظات ، ولكي يكون البحث قابلا للانجاز لابد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد دراسته ، وان نوضح المقياس المستعمل من اجل حصر هذا المجتمع (موريس أنجرس . بوزيد صحراوي .2004.ص298).

- باعتبار العينة جزء مهم من أي دراسة ميدانية نجد إن مفهومها هي مجتمع الدراسة الذي نجمع منه البيانات الميدانية ، وهي تعتبر جزء مهم من الكل ، بمعنى انهه تأخذ مجموعة من إفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة بصورة عشوائية ، حيث شملت الدراسة بعض أندية ولاية المسيلة .
- مجتمع دراستنا هو لاعبي فريق ترجي المسيلة واولمبي المسيلة 30 لاعب صنف أكابر

4 أدوات جمع البيانات :

اعتمدنا في دراستنا الأساسية على الاستبيان كوسيلة للبحث ، للإجابة على مختلف التساؤلات والبحث في حقيقة الفرضيات .

- **الاستبيان :**

الاستبيان يساعد على جمع المعلومات الجديدة ، مستمدة من شرعية مباشرة من المصدر والمعلومات التي لايمكن أن نحصل عليها في الكتب . والذي يعتمد على مجموعة من الإجراءات منها :

- تحديد الهدف من الاستبيان .
- تحديد الوقت المخصص للاستبيان .
- اختيار العينة التي يتم استجوابها .
- وضع عدد كافي من الاختبارات لكل سؤال .
- وجود أهداف موجزة للاستبيان .

(بوداود عبد اليمين .عطاء الله احمد .2009.ص76)

5إجراءات التطبيق الميداني للأداة :

للتأكد من صدق الأداة (الاستبيان) وموضوعيتها قمنا باستخدام

صدق المحكمين ،كمعيار للتأكد من صحة الاستبيان ، حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة الأساتذة ،ليحكموا مدى وضوح العبارات وشكلها ، ومدى كفاءة الأسئلة لتغطية كل محور من محاور المتغيرات الدراسية .

واستنادا إلى ملاحظاتهم وتوجيهاتهم : قمنا بتعديل صياغة العبارات التي اتفق عليها المحكمين على تثبيت المصطلحات التي تتماشى مع الموضوع بالإضافة إلى اقتراحاتهم ، من تعديل في صياغة العبارة أو حذفها أو إضافة عبارات جديدة .

- **قياس الصدق:**

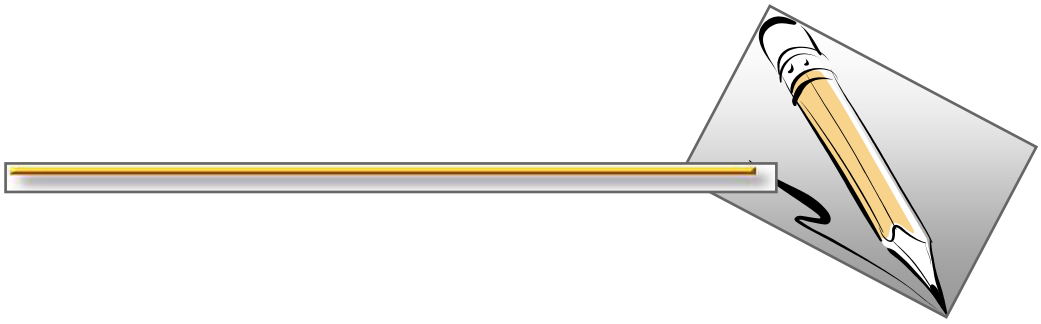
من اجل معرفة التوافق بين أسئلة الاستمارة الاستبيانية و إشكالية و فرضيات البحث بغية تحري الصدق و موضوعية الأداة العلمية، قمنا بعرض الاستمارة على بعض أساتذة القسم الذين اعتبروا كمحكمين، و بعد موافقة الأستاذ المشرف قمنا بعملية توزيع الاستمارة على أفراد العينة

6 - الأساليب الإحصائية :

- من اجل تحليل نتائج الاستبيان الذي وزعناه استعملنا برنامج spss.
- ولحساب الفرضيات إحصائيا استعملنا اختبار(ت) *T-test* لعينة واحدة.
- لتحقق من هذه الفرضية إحصائيا استخدمنا اختبار (ت) *T-test* لعينة واحدة، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لكل عبارات محور كل مهارة والدرجة الكلية للمحور والمتوسط الفرضي لاستجابات أفراد الدراسة.

خلاصة :

- ومنه حاول الباحث في هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للبحث و من أهم الفصول في البحث إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار العينة كما ابرز الثقل العلمي لأداة القياس كما أوضح الباحث الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث و تحليلها و مناقشتها.



الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

تمهيد

1. تحليل نتائج الفرضية الأولى
2. تحليل نتائج الفرضية الثانية
3. تحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة

تمهيد :

تعتبر عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق صحة الفرضيات أو عدم صحتها، ولكن الخلفية النظرية وحدها غير كافية للخروج بنتيجة ذات دلالة عليمة، وإنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية التحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على أندية ولاية المسيلة المنتمية للقسم لأول لكرة اليد ، وسنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التحاليل والاستنتاجات لإزالة الغموض المطروح خلال الدراسة، والتي يجب الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة حتى تمكننا من توضيح مختلف الأمور المتعلقة بذلك.
فلقد حرصنا أن تتم العملية بطريقة علمية ومنظمة، حيث سنقوم بعرض النتائج المسجلة في جداول ومعالجتها بطريقة إحصائية لنقدم من خلالها تحليل لهذه النتائج، وبالتالي الخروج باستنتاج لكل محور من محاور الاستبيان.
والهدف الرئيسي من هذا الفصل تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية منظمة يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ مقاصدها.

- **تفسير استجابات أفراد الدراسة:**

لتفسير الاستجابة على أداة الدراسة، الاستبيان الموجه للاعبين ومعرفة دور التصور العقلي في تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد؛ تم حساب المتوسطات المرجحة لإجابات أفراد العينة على العبارات الواردة في الاستبيان في شكل مشابه لمقياس لكارت بغرض معرفة دور التصور العقلي في تحسين المهارات الأساسية من طرف أفراد عينة الدراسة؛ وتم اعتماد المتوسطات الحسابية المرجحة للكارت الثلاثي حسب المحك التالي:

الجدول رقم (01): دور التصور العقلي في تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد.

دور التصور العقلي	المتوسط الحسابي المرجح
عدم وجود صورة	من 1 إلى 1,66
صورة واضحة	من 1,67 إلى 2,33
صورة واضحة تماما	من 2,34 إلى 3

مع ملاحظة أن طول الفترة المستخدم هو 3/2 أي حوالي 0,66 .

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

- للتصور العقلي دور في تحسين مهارة التصويب .

لتحقق من هذه الفرضية إحصائيا استخدمنا اختبار (ت)*T-TEST* لعينة واحدة،وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لكل عبارات محور مهارة التصويب والدرجة الكلية للمحور والمتوسط الفرضي لاستجابات أفراد الدراسة؛ والجدول رقم (02) يبين النتائج التي توصلنا إليها.

جدول رقم (02) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة ودور التصور العقلي و "ت" المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار لدور التصور العقلي في تحسين مهارة التصويب(د.ح = 29 , ن = 30، المتوسط الفرضي=2)

رقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الدور	"ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
01	كيف رأيت نفسك وأنت تؤدي مهارة التصويب.	2,20	0,805	5	واضحة	1,361	,184
02	كيف رأيت نفسك وأنت تستمع للأصوات المصاحبة إثناء أدائك للمهارة .	2,43	,679	1	واضحة تماما	3,496	,002**
03	كيف تشعر بجسمك أثناء أدائك المهارة المطلوبة	2,20	,714	5	واضحة	1,533	,136
04	ما هي درجة تصور الحالة الانفعالية وأنت تؤدي هذه المهارة .	1,87	,730	7	واضحة	-1,000	,326
05	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك وأنت تؤدي هذه المهارة	2,33	,758	3	واضحة	2,408	,023*
06	كيف شعرت بالأداء الناجح أثناء أدائك لهذه المهارة .	2,30	,750	4	واضحة	2,192	,037*
07	كيف تشعر بالإحساس الحركي وأنت تؤدي مهارة التصويب .	1,97	,809	6	واضحة	-,226	,823
08	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة إثناء أدائك للمهارة.	2,40	,675	2	واضحة تماما	3,247	,003**
	دور التصور العقلي في تحسين مهارة التصويب	2,21	,18	/	واضحة	6,353	,000**

**** دال عند مستوى دلالة α= 0,01**

*** دال عند مستوى دلالة α= 0,05**

. يتضح من الجدول أن مجموع المتوسط الحسابي لمحور **مهارة التصويب** (2,21)، وبانحراف معياري مقداره (0,18)، كما تبين أن الفقرة رقم (02) كيف رأيت نفسك وأنت تستمع للأصوات المصاحبة إثناء أدائك للمهارة "جاءت في الترتيب الأول وبأعلى متوسط حسابي (2.43) وبانحراف معياري مقداره (0.68)، وجاءت الفقرة رقم (04) " ما هي درجة تصور الحالة الانفعالية وأنت تؤدي هذه المهارة" في الترتيب الأخير حيث حصلت على أدنى متوسط حسابي بين الفقرات مقداره (1.87) وبانحراف معياري مقداره (0.73) وكان الدور للعبارات (8,2) واضح تماما؛ أما العبارات (1،3،4،5،6،7) فكان الدور عندهم واضح؛ وكان الدور للتصور العقلي لمحور مهارة التصويب واضح، ومنه نقول إن دور التصور العقلي لمحور مهارة التصويب كان بدرجة واضحة.

ونلاحظ من الجدول أن "ت" المحسوبة لمحور مهارة التصويب (6,35) وهي اكبر من المجدولة (1,45) عند درجة الحرية 29 ومستوى الدلالة (α= 0,05) ومنه نقول أنه دال إحصائيا؛ وكانت "ت" المحسوبة للعبارات (2، 3، 5، 6،8) كانت "ت" المحسوبة لها اكبر من المجدولة ومنه نقول أنها دالة إحصائيا في مجملها؛ إلا في العبارات (1، 4، 7) كانت "ت" المحسوبة لهم اقل من المجدولة وبالتالي غير دالين إحصائيا.

وفي نفس السياق وبما أن مستوى الدلالة المحسوبة للاختبار لمحور مهارة التصويب (0,000) اصغر من مستوى الدلالة الفرضي (α = 0,05) نستطيع أن نقول بان الفرضية التي تقول أن **التصور العقلي له دور في تحسين مهارة التصويب** محققة.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

- **للتصور العقلي دور في تحسين مهارة التمرير .**

لتحقق من هذه الفرضية إحصائيا استخدمنا اختبار (ت)*T-TEST* لعينة واحدة،وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لكل عبارات محور مهارة التمرير والدرجة الكلية للمحور والمتوسط الفرضي لاستجابات أفراد الدراسة؛ والجدول رقم (03) يبين النتائج التي توصلنا إليها.

جدول رقم (03) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة ودور التصور العقلي و "ت" المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار لدور التصور العقلي في تحسين مهارة التمرير(د.ح = 29 , ن = 30، المتوسط الفرضي=2)

رقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الدور	"ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
01	كيف رأيت نفسك وأنت تؤدي مهارة التمرير.	2,07	,740	5	واضحة	,494	,625
02	كيف رأيت نفسك وأنت تستمع للأصوات المصاحبة إثناء أدائك للمهارة .	2,10	,759	4	واضحة	,722	,476
03	كيف تشعر بجسمك أثناء أدائك المهارة المطلوبة	2,57	,679	1	واضحة تماما	4,572	,000**
04	ما هي درجة تصور الحالة الانفعالية وأنت تؤدي هذه المهارة .	2,30	,794	2	واضحة	2,068	,048*
05	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك وأنت تؤدي هذه المهارة	2,23	,774	3	واضحة	1,651	,109
06	كيف شعرت بالأداء الناجح أثناء أدائك لهذه المهارة .	2,23	,858	3	واضحة	1,489	,147
07	كيف تشعر بالإحساس الحركي وأنت تؤدي مهارة التمرير .	2,03	,809	6	واضحة	,226	,823
08	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة إثناء أدائك للمهارة.	2,23	,774	3	واضحة	1,651	,109
	دور التصور العقلي في تحسين مهارة التمرير.	2,2208	,25360	/	واضحة	4,769	,000**

**** دال عند مستوى دلالة α= 0,01**
*** دال عند مستوى دلالة α= 0,05**

يتضح من الجدول أن مجموع المتوسط الحسابي لمحور **مهارة التمرير** (2,22)، وبانحراف معياري مقداره (0,25)، كما تبين أن الفقرة رقم (03) كيف تشعر بجسمك أثناء أدائك المهارة المطلوبة "جاءت في الترتيب الأول وبأعلى متوسط حسابي (2,57) وبانحراف معياري مقداره (0.67)، وجاءت الفقرة رقم (07)" كيف تشعر بالإحساس الحركي وأنت تؤدي مهارة التمرير ." في الترتيب الأخير حيث حصلت على أدنى متوسط حسابي بين الفقرات مقداره (2,03) وبانحراف معياري مقداره (0.80) وكانت درجة الدور للعبارات (1,2,4,5,6,7,8) واضحة؛ أما العبارة (3) فكانت درجة الدور عندها واضحة تماما؛ وكانت درجة الدور للتصور العقلي لمحور مهارة التمرير واضحة، ومنه نقول إن دور التصور العقلي لمحور مهارة التمرير كان بدرجة واضحة.

ونلاحظ من الجدول أن "ت" المحسوبة لمحور مهارة التمرير (4,76) وهي اكبر من المجدولة (1.45) عند درجة الحرية 29 ومستوى الدلالة (α= 0,05) ومنه نقول أنه دال إحصائيا؛ وكانت "ت" المحسوبة للعبارات (3، 4، 5، 6،8) كانت "ت" المحسوبة لها اكبر من المجدولة ومنه نقول أنها دالة إحصائيا في مجملها؛ إلا في العبارات (1، 2، 7) كانت "ت" المحسوبة لهم اقل من المجدولة وبالتالي غير دالين إحصائيا.

وفي نفس السياق وبما أن مستوى الدلالة المحسوبة للاختبار لمحور مهارة التمرير (0,000) اصغر من مستوى الدلالة الفرضي (α = 0,05) نستطيع أن نقول بان الفرضية التي تقول أن **التصور العقلي له دور في تحسين مهارة التمرير** محققة.

3 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

- للتصور العقلي دور في تحسين مهارة المراوغة .

لتحقق من هذه الفرضية إحصائيا استخدمنا اختبار (ت)*T-TEST* لعينة واحدة،وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لكل عبارات محور مهارة المراوغة والدرجة الكلية للمحور والمتوسط الفرضي لاستجابات أفراد الدراسة؛ والجدول رقم (04) يبين النتائج التي توصلنا إليها.

جدول رقم (04) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة ودور التصور العقلي و "ت" المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار لدور التصور العقلي في تحسين مهارة المراوغة (د.ح = 29 , ن = 30، المتوسط الفرضي=2)

رقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الدور	"ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
01	كيف رأيت نفسك وأنت تؤدي مهارة المراوغة.	2,47	,730	1	واضحة تماما	3,500	,002**
02	كيف رأيت نفسك وأنت تستمع للأصوات المصاحبة إثناء أدائك للمهارة .	2,07	,740	6	واضحة	,494	,625
03	كيف تشعر بجسمك أثناء أدائك المهارة المطلوبة	1,90	,803	8	واضحة تماما	-,682	,501
04	ما هي درجة تصور الحالة الانفعالية وأنت تؤدي هذه المهارة .	2,37	,765	2	واضحة تماما	2,626	,014
05	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك وأنت تؤدي هذه المهارة	2,13	,776	4	واضحة	,941	,354*
06	كيف شعرت بالأداء الناجح أثناء أدائك لهذه المهارة .	2,00	,910	7	واضحة	,000	1,000
07	كيف تشعر بالإحساس الحركي وأنت تؤدي مهارة المراوغة .	2,10	,759	5	واضحة	,722	,476
08	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة إثناء أدائك للمهارة.	2,33	,758	3	واضحة	2,408	,023*
	دور التصور العقلي في تحسين مهارة المراوغة.	2,1708	,27948	/	واضحة	3,348	,002**

**** دال عند مستوى دلالة α= 0,01**
*** دال عند مستوى دلالة α= 0,05**

يتضح من الجدول أن مجموع المتوسط الحسابي لمحور **مهارة المراوغة** (2,17) وبانحراف معياري مقداره (0,27)، كما تبين أن الفقرة رقم (01) كيف رأيت نفسك وأنت تؤدي مهارة المراوغة"جاءت في الترتيب الأول وبأعلى متوسط حسابي (2,47) وبانحراف معياري مقداره (0.73)، وجاءت الفقرة رقم (03)" كيف تشعر بجسمك أثناء أدائك المهارة المطلوبة ." في الترتيب الأخير حيث حصلت على أدنى متوسط حسابي بين الفقرات مقداره (1,90) وبانحراف معياري مقداره (0.80) وكانت درجة الدور للعبارات (2,5,6,7,8) واضحة؛ أما العبارة (1,3,4) فكانت درجة الدور عندها واضحة تماما؛ وكانت درجة الدور للتصور العقلي لمحور مهارة

المراوغة واضحة، ومنه نقول إن دور التصور العقلي لمحور مهارة المراوغة كان بدرجة واضحة.

ونلاحظ من الجدول أن "ت" المحسوبة لمحور مهارة المراوغة (3,34) وهي اكبر من المجدولة (1.45) عند درجة الحرية 29 ومستوى الدلالة (α= 0,05) ومنه نقول أنه دال إحصائيا؛ وكانت "ت" المحسوبة للعبارات (1، 4، 8) كانت "ت" المحسوبة لها اكبر من المجدولة ومنه نقول أنها دالة إحصائيا في مجملها؛ إلا في العبارات (2، 3، 5، 6،7) كانت "ت" المحسوبة لهم اقل من المجدولة وبالتالي غير دالين إحصائيا.

وفي نفس السياق وبما أن مستوى الدلالة المحسوبة للاختبار لمحور مهارة المراوغة (0.002) اصغر من مستوى الدلالة الفرضي (α = 0,05) نستطيع أن نقول بان الفرضية التي تقول أن **التصور العقلي له دور في تحسين مهارة المراوغة** محققة.

مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات :

بعد عملية مناقشة وتحليل مختلف التساؤلات و المحور المطروحة في الاستبيان والذي وزع على أندية ولاية المسيلة لفئة الأكابر لكرة اليد وهي كلاتي : - ترجي المسيلة – اولمبي المسيلة وانطلاقا من الفرضيات التي قد طرحتها في بحثي هذا تم التوصل إلى ما يلي :

- **الفرضية الأولى :للتصور العقلي دور في مهارة التصويب .**

للتصور العقلي دور في تحسين مهارة التصويب وهذا ما فسره النتائج المحصل عليها وفي الجدول (**02**) كما تبين فعلا أن للتصور العقلي دور في تحسين مهارة التصويب وهذا ما يبين دور الايجابي الذي للتصور العقلي في هذه المهارة المهمة .

- **الفرضية الثانية :للتصور العقلي دور في مهارة التمرير .**

أما بالنسبة للفرضية الثانية وبعد عملية التفسير المفصل في الجدول (**03**) اتضح لي بان التصور العقلي له دور مهم في تحسين مهارة التمرير ، وهذا إن دل إنما يدل على الأهمية البالغة للتصور العقلي في المهارات وخاصة التمرير .

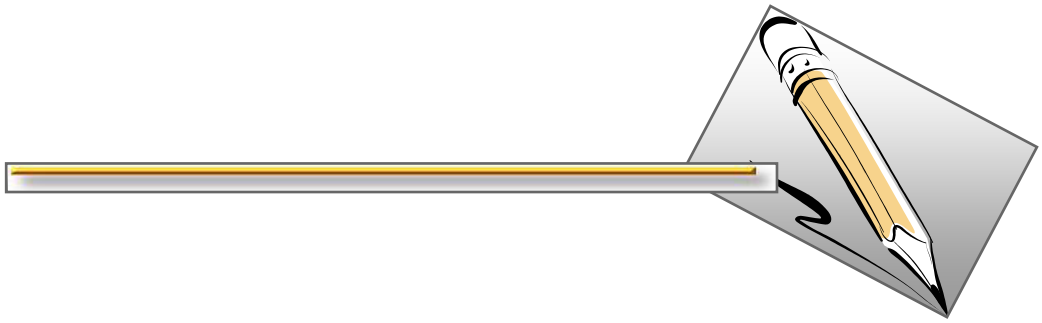
- **الفرضية الثالثة : للتصور العقلي دور في مهارة المراوغة .**

وبعد التحليل والمناقشة للجدول رقم (04) ثبت إلى حد كبير صحة الفرضية صحة الفرضية الجزئية والتي تنص على أن للتصور العقلي دورة واضحة في تحسين مهارة المراوغة . أي أن اللاعبين الذين يمتازون بمهارة المراوغة يحتاجون للتدرب على مهارة التصور العقلي .

ومما سبق ذكره حول الفرضيات الثلاث اتضح جليا دور التصور العقلي في تحسين المهارات التصويب ، التمرير ، المراوغة ومنه فان التصور العقلي له دور في تحسين المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد .

خلاصة:

وهذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث انه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل من بين فصول الدراسة لأنه يعتبر الركيزة الأساسية والذي يبين نتائج الدراسة والجانب التطبيقي ككل حيث يربط الباحث النتائج المتحصل عليها بعد تحليلها ومناقشتها مع الخلفية النظرية والجانب النظري ككل ومن خلال هذا الفصل يصل الباحث ويتمكن من الخروج بالاستنتاجات النهائية لموضوع دراستنا، وهذا ما يمكنه من إعطاء اقتراحات وآفاق مستقبلية للدراسة.



الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات

1- استنتاجات عامة

2- اقتراحات

3- المراجع المعتمدة في الدراسة

4- الملاحق

5- ملخص الدراسة

1- الاستنتاجات عامة:

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان على اللاعبين وكذا عرض نتائجه وتحليلاته استنتجنا من خلال هذا البحث النتائج التالية :

- كلما زادت الحالة الانفعالية المصاحبة لتأدية المهارة أدى ذلك إلى تأدية المهارة بشكل جيد .
- إن التحكم الجيد في صورة الحركة ذهنيتا يؤدي إلى استغلال امثل للمهارة.
- أن هنالك شعور واضح بالإحساس الحركي للاعبين في تأدية المهارات
- أن هنالك شعور واضح بالأداء الناجح في تأدية المهارات الأساسية .
- للتصور العقلي دور في تحسين المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد .
- أن أكثر اللاعبين يتميزون بحركات مهارية مثل التصويب ، والتمرير ، والمراوغة ، وان التصور العقلي هو العامل الذي اكسبهم هذه المهارة إلى درجة التمكن فيها بعدما بدت لهم صورة التصور العقلي واضحة وواضحة تماما .
- التصور العقلي يشجع اللاعبين على أداء مهاراتهم الحركية بشكل مناسب خلال التدريب والمنافسات .
- استخدام التصور العقلي يحسن في كل المهارات الحركية والتصورات والتحكم في الصور أثناء التدريب والمنافسة .

2- الاقتراحات:

- على ضوء ما توصلنا إليه بعد الدراسة المفصلة لموضوع **التصور العقلي ودوره في تحسين المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد** نقدم اقتراحات للمدربين والرياضيين والمسئولين ، طامحين أن تكون هذه الاقتراحات وتوصيات فعالة ومفيدة وهي كالتالي :
- ينبغي على المدرب أن يركز على الجانب النفسي مثله مثل الجوانب الأخرى ، إذ يجب يخصص حصص تدريبية ينمي فيها المهارات النفسية الاسترخاء والتصور العقلي والانتباه.
- ضرورة*تشجيع* المحضرين النفسانيين وإدماجهم في الأندية الجزائرية كمساعدين ومدربين فيما يتعلق بالمتابعة النفسية للاعبين و التي تبدأ في المراحل الأولى حتى يتسن تحقيق الأهداف المستقبلية.
- يجب بناء برنامج التحضير النفسي نسبة لاحتياجات الرياضي الشخصية، كونها تمثل القاعدة الأساسية للإعداد .
- ينبغي على المدرب التحكم في مهارتين نفسيتين على الأقل خلال برنامجه الرياضي السنوي مركزا على معارة التصور العقلي والاسترخاء.
- ضرورة القيام بتدريب مهارة التصور العقلي بنصف ساعة على الأقل قبل المنافسة حتى يكونوا في أتم الاستعداد.
- إدخال التدريب العقلي في حصص النادي وحصص التربية البدنية بالنسبة للمؤسسات التعليمية

3- الأفاق المستقبلية :

- إدماج تمارين التصور العقلي في الحصص التدريبية والمنافسات بصورة عقلانية .
- إنشاء مراكز خاص بتكوين المدربين وتأهيل المدربين حتى يتمكنوا من توظيف التصور العقلي للاعبين بسهولة .
- تطوير برامج التصور العقلي وتسخيرها بما يخدم مصلحة الرياضي بصفة رسمية .

خاتمة

على ضوء الدراسة النظرية والميدانية لموضوع البحث وبناءا على النتائج المتوصل إليها يتضح لنا الدور الكبير الذي يلعبه التصور العقلي في بعض المهارات الأساسية في كرة اليد مما يعني أن الجانب العقلي إضافة إلى الجانب البدني عامل أساسي في تحسين أداء الرياضي.

ومن المؤسف أن نرى اليوم بعض المدربين يركزون على الجانب البدني وحده ضنا منهم بأن التدريبات الشاقة والمتكررة هي العامل الوحيد للنجاح وتجاهلهم الجانب العقلي لهذا جاء بحثنا يثبت أن للتصور العقلي للمهارات الرياضية دور كبير في الأداء الجيد ومنه نجاح الرياضي لذلك توجب على أهل الاختصاص الاهتمام بهذا الجانب رغم أن أساليب التدريب الحديث تهتم به ألا أن هذا لا يكفي ودوره كبير في نجاح الرياضي، ومن هذا المنطلق نرجوا من المختصين في المجال الرياضي وخاصةالمضرين الذهنيين وضع برامج تدريبية للتصور العقلي حسب متطلبات كل رياضة ووضعها في مناهج تدريبية مكملة للتدريب البدني من خلال تخصيص حصص أو فترات للتدريب العقلي.

ومن خلال دراستنا تبين لنا أن موضوع التصور العقلي في المجال الرياضي موضوع معقد ودقيق، وربما لهذا السبب يتهرب المختصون من الخوض فيه، فقد واجهتنا في دراستنا لهذا الموضوع بعض صعوبات ،بالإضافة إلى أنه يحتاج من الباحث التركيز الكبير والفهم الدقيق لهذا الموضوع.

وما هذا العمل إلا قطرة من فيض.

مراجع الدراسة

4 . قائمة المراجع والمصادر :

4. 1 المراجع باللغة العربية :

1. أسامة رياض: الطب الرياضي وكرة اليد .ط1دار النشر القاهرة ، 1999.
2.أسامة كامل راتب:نمو الدفاعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة،ط1 1989.
3. أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي،2000
4. أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة المفاهيم- التطبيقات – دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة ، مصر ، 1995
5. براز علي جوكل : فلسفة التدريب في كرة اليد .ط1 دار دجلة ناشرون وموزعون ،مصر2008.
6. بوداود عبد اليمين ، عطاء الله احمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية . الساحة المركزية بن عكنون الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية 2009 .
7. حمد توفيق الوليلي : أثر برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهاري وبعض الوظائف الفسيولوجية للاعبي كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1982م .
8. خالد محمد حشحوش : الموسوعة الرياضية العصرية ، دار يافا العلمية،عمان 2009.
9. رشيد زرواتي : تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ،ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 2008
10.صبحي احمد قبلان : كرة اليد (مهارات – تدريب – تدريبات – إصابات) ،ط1 ،مكتبة المجتمع العربي , الاردن ، 2012 .
11.صدقي نور الدين محمد: علم النفس الرياضة، المفاهيم النظرية-التوجيهية-الإرشاد-القياس، جامعة حلوان، ط1،2004.
12. عبد الستار جبار الصمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، دار الفكر، ط1، عمان، الأردن، 2000
13. محمد العربي شمعون:التدريب العقلي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1996 .
14.محمد العربي شمعون:التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر 2003.
15.منير جرجس إبراهيم . كرة اليد للجميع .دار الفكر العربي ،القاهرة،مصر 2001.
16. موريس أنجرس ، بوزيد صحراوي وآخرون : منهجية لبحث في العلوم الإنسانية .ط2 دار القصبة للنشر ، الجزائر ، 2004 .
17. مؤنس رشاد الدين : الكامل في الكلام والمعاني .ط1.دار الراتب الجامعية ،بيروت ، 2002.
18. يحي كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، مطابع الأيوبي، السعودية، 1990.

دفتر التربص :
19. دفتر التربص الخاص بطلبة ماستر 2 .

المعاجم والقواميس :
20.المنجد الأبجدي. دار الشرق . بيروت ، لبنان، 1967

المراجع باللغة الأجنبية:

21- kamel lmovi: foot ball technique jeux, entrimement, information, .

schmidt A.richard, craig A.wrisberry: motor learning and performanee, second edition, humankneteism 2000.

22- prinz w: motor imager are action plans, behvier and brain scienees,no,17; 1994 .

23- white A.and hardy L : use of differend imagery on the learning and performance of different motor skills british journal of psychology no,86,1995,.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

استبيان

الموضوع : التصور العقلي ودوره في تحسين المهارات الأساسية

لدى لاعبي كرة اليد

دراسة ميدانية لأندية القسم الأول لولاية المسيلة

عزيزي اللاعب :

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

خدمة للبحث العلمي ومساهمة في إثراء الموضوع يرجى أن تولوا هذا الاستبيان كل العناية والاهتمام المطلوبين وذلك بالإجابة على أسئلة الاستمارة بكل صراحة وموضوعية علما أن المعلومات الواردة فيها لاتستعمل إلا في إطار البحث العلمي .

ملاحظة :

يرجـــى وضع علامة (×) في الخانة المناسبة التي تعكس رأيكم الشخصي.

نـــأمل أن تكون إجابتكم مرآة صادقة وعلى ضوئها نفسر مصداقية النتائج.

مع فائق الاحترام والتقدير.

الباحث : طيبي إبراهيم

* -**الموقف الأول :** التصور العقلي ودوره بتحسين مهارة التصويب .

العبارات	عدم وجود صورة	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1- كيف رأيت نفسك وأنت تؤدي مهارة التصويب.			
2- كيف رأيت نفسك وأنت تستمع للأصوات المصاحبة إثناء أدائك للمهارة .			
3- كيف تشعر بجسمك أثناء أدائك المهارة المطلوبة.			
4 - ماهي درجة تصور الحالة الانفعالية وأنت تؤدي هذه المهارة .			
5 - هل يمكن رؤية الصورة من داخلك وأنت تؤدي هذه المهارة			
6 - كيف شعرت بالأداء الناجح أثناء أدائك لهذه المهارة .			
7- كيف تشعر بالإحساس الحركي وأنت تؤدي مهارة التصويب .			
8- إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة إثناء أدائك للمهارة .			

* - **الموقف الثاني:** التصور العقلي ودوره بتحسين مهارة التمرير.

العبارات	عدم وجود صورة	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1- كيف رأيت نفسك وأنت تؤدي مهارة التمرير.			
2- كيف رأيت نفسك وأنت تستمع للأصوات المصاحبة إثناء أدائك للمهارة .			
3- كيف تشعر بجسمك أثناء أدائك المهارة المطلوبة.			
4 - ماهي درجة تصور الحالة الانفعالية وأنت تؤدي هذه المهارة .			
5 - هل يمكن رؤية الصورة من داخلك وأنت تؤدي هذه المهارة.			
6 - كيف شعرت بالأداء الناجح أثناء أدائك لهذه المهارة .			
7- كيف تشعر بالإحساس الحركي وأنت تؤدي مهارة التمرير .			
8- إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة إثناء أدائك للمهارة .			

الموقف الثالث : التصور العقلي ودوره بتحسين مهارة المراوغة .

العبارات	عدم وجود صورة	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1- كيف رأيت نفسك وأنت تؤدي مهارة المراوغة.			
2- كيف رأيت نفسك وأنت تستمع للأصوات المصاحبة إثناء أدائك للمهارة .			
3- كيف تشعر بجسمك أثناء أدائك المهارة المطلوبة			
4- ماهي درجة تصور الحالة الانفعالية وأنت تؤدي هذه المهارة .			
5 - هل يمكن رؤية الصورة من داخلك وأنت تؤدي هذه المهارة			
6 - كيف شعرت بالأداء الناجح أثناء أدائك لهذه المهارة .			
7- كيف تشعر بالإحساس الحركي وأنت تؤدي مهارة المراوغة .			
8- إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة إثناء أدائك للمهارة .			

قائمة المحكمين لاستمارة المقياس:

الاسم	التخصص	الدرجة العلمية	الإمضاء
أ.غيدي عبد القادر	علم النفس الاجتماعي الرياضي	أستاذ مساعد قسم أ	تم الإمضاء
أ . بن سالم سالم	التدريب الرياضي	أستاذ محاضر ب	تم الإمضاء
أ .مجادي مفتاح	التدريب الرياضي	أستاذ محاضر ب	تم الإمضاء

Research Summary

Study Title:
"Mental visualization and its role in improving the basic skills of handball players."
Objective of the study:
(1) the statement of the importance of mental perception in improving basic skills.
(2) Expansion in the field of sports psychology is important in the field.
(3) Providing new ways and means to assist in the development of sports abilities in the field.
(4) Identify the role of mental visualization skillfully scoring.
The problem of the study:
How important is mental visualization to improve the basic skills of handball players?
Are mental visualize the role in the improvement of basic handball skills?
Hypotheses of the study:
General hypothesis: the mental visualization has to do to improve the basic skills of the handball players.
Partial hypotheses:
- Mental perception role in improving the skill of correction.
- Mental perception role in improving scrolling skill.
- Mental perception role in improving dribbling skill.
The field study procedures: The research sample of 30 players made up 15 Esperance M'Sila and 15 Olympic M'Sila.
Results of the study:
- The good control in the motion picture mentally lead to exploitation of optimum skill.
- That there is a clear feeling a sense of kinetic players in performing skills
- That there is a clear sense to successful performance in the performance of

Conclusions and suggestions:
- Should be on the coach to focus on the psychological aspect, like other aspects, it must allocates training sessions where psychological skills developmental relaxation, visualization and attention.
- - The need to encourage instructors psychologists and integrate them in the Algerian clubs and as assistants with regard to psychological follow-up to

ملخص البحث

عنوان الدراسة:

" التصور العقلي ودوره في تحسين المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد ."

هدف الدراسة:

1- بيان أهمية التصور العقلي في تحسين المهارات الأساسية .

2- التوسع في ميدان علم النفس الرياضي المهم في الميدان .

3- تقديم طرق ووسائل جديدة تساعد في تطوير قدرات الرياضية في الميدان

مشكلة الدراسة:

هل للتصور العقلي دور في تحسين المهارات الأساسية لكرة اليد ؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة : للتصور العقلي دور في تحسين المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

الفرضيات الجزئية:

- للتصور العقلي دور في تحسين مهارة التصويب .
- للتصور العقلي دور في تحسين مهارة التمرير.
- للتصور العقلي دور في تحسين مهارة المراوغة .

إجراءات الدراسة الميدانية:

تتكون عينة البحث من 30لاعب ، 15 ترجي المسيلة و15 اولمبي المسيلة .

- المجال الزماني والمكاني: :

انطلقنا في بحثنا في بداية شهر فيفري إلى غاية شهر ماي 2016 في المسيلة .

- المنهج:

تم في هذه الدراسة اختيار المنهج الوصفي .

- الأدوات المستعملة:

الأدوات النظرية متمثلة في المناجد والقواميس، الكتب أما الأدوات الميدانية فتمثلت في استبيان .

النتائج المتوصل إليها:

- أن هنالك شعور واضح بالإحساس الحركي للاعبين في تأدية المهارات
- أن هنالك شعور واضح بالأداء الناجح في تأدية المهارات الأساسية .

استخلاصات واقتراحات:

- ينبغي على المدرب أن يركز على الجانب النفسي مثله مثل الجوانب الأخرى ، إذ يجب يخصص حصص تدريبية ينمي فيها المهارات النفسية الاسترخاء والتصور العقلي والانتباه.