

جامعة ألكلي منذ أوجح البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي.

الموضوع:

فعالية تطبيق التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء  
المهاري للاعبين كرة اليد فئة أصاغر  
(14-17 سنة).

- دراسة ميدانية على النادي الرياضي للهواة كرة اليد البويرة (MHB) -

إشراف الأستاذ :

ميموبي رضوان.

إعداد الطالبة :

صباح طاوس.

للجنة الجامعية : 2015/2014.

# شكر وتقدير

وأنتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل: ميهوبي رضوان على حسن إشرافه وتشجيعه لي.  
وإلى كافة أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.  
إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد في انجاز هذا العمل  
من أساتذة وزملاء في الدراسة.  
وإلى كل الإداريين في معهد تقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
لولاية البويرة على حسن التعامل والمساعدة.  
والى رئيس الأطباء النفسانيين معنان كمال.



## الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي ثمرة جهدي إلى الوجه الذي يشع بالبهجة والحنان، إلى أعز ما في الوجود "أمي الغالية" حفظها  
الله و أطال من عمرها.

إلى الذي من عطفه سقاني و برحمته رعاني وجعل سعادة أبنائه هدفه الأسمى، وشجعني على النجاح  
"أبي العزيز" حفظه الله ورعاه و أطال من عمره.

إلى النجوم التي لم تفارق سمائي أنتم إخوتي.

إلى زوجي وشريك عمري، ورفيق دربي إن شاء الله بك عادل.

إلى أعز الأصدقاء والزملاء في قسم علوم النشاطات البدنية الرياضية و الأساتذة.

إلى كل من يحبهم قلبي و لم يذكرهم قلبي و لسانني فالعمل كله لكم، و إلى كل من تسكنه روح العلم  
والمعرفة.

صباح طاوس



# محتوى البحث

## محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ت	- محتوى البحث.
ر	- قائمة الجداول.
س	- قائمة الأشكال.
ص	- ملخص الدراسة.
ض	- مقدمة.
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث.</b>	
2	1- الإشكالية.
3	2- الفرضيات.
3	3- أسباب اختيار الموضوع.
3	4- أهمية البحث.
4	5- أهداف البحث.
5	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
<b>الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة و الدراسات المرتبطة بالبحث</b>	
<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية</b>	
8	تمهيد.
09	المحور الأول: التصور العقلي
09	1-1-1- الإسترخاء
09	- مفهوم الاسترخاء.

09	- تصنيف تقنيات الاسترخاء.
09	- مجالات استعمال تقنيات الاسترخاء.
09	- أهمية الاسترخاء في المجال الرياضي.
10	1-1-2- التصور العقلي.
10	- تعريف التصور العقلي.
10	- أنواع التصور العقلي.
10	- فوائد التصور العقلي.
11	- وضع برنامج التصور العقلي.
11	- التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي.
11	- أوقات ممارسة التصور العقلي.
12	- مبادئ التصور العقلي.
12	- القدرة على التصور العقلي.
12	- استخدامات التصور العقلي.
13	- العائد من التصور العقلي.
13	- قياس التصور العقلي في المجال الرياضي.
14	<b>المحور الثاني: كرة اليد والأداء المهاري.</b>
14	1-2-1- كرة اليد.
14	- تعريف كرة اليد.
14	- المهارات الأساسية في كرة اليد.
15	- المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد.
15	1-2-2- الأداء المهاري.
15	- مفهوم الأداء المهاري
15	- مفهوم الأداء المهاري للوصول للألية
16	- طرق تنمية الأداء المهاري

16	- أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري
16	- تعريف المهارة
16	- الخطوات التي يجب إتباعها عند تعليم المهارة
16	- المهارات الحركية
17	- أسس الحركة وعلاقتها بالمهارات الأساسية في الأنشطة المختلفة
17	- خصائص المهارة الحركية الرياضية.
18	المحور الثالث: فئة الأصغر (14 - 17 سنة).
18	1-3-1- فئة الاصاغر.
18	- التعريف بفئة الأصاغر
18	- مميزات المرحلة العمرية (14-17) سنة
18	- النمو الجسمي
18	- النمو الفسيولوجي
18	- النمو العقلي المعرفي
18	- النمو النفسي الاجتماعي
18	- النمو الأخلاقي
19	- مشاكل المرحلة العمرية (14-17) سنة
19	- المشاكل النفسية
19	- المشاكل الإنفعالية
19	- المشاكل الإجتماعية
19	- المشاكل الجنسية
19	- المشاكل الصحية
20	خلاصة
	<b>الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث</b>
22	تمهيد
22	1-2- الدراسات السابقة.
22	- الدراسة الأولى.
25	- الدراسة الثانية.

26	- الدراسة الثالثة.
28	- الدراسة الرابعة.
29	- الدراسة الخامسة.
30	- التعليق على الدراسات.
31	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.</b>	
<b>الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.</b>	
34	- تمهيد.
35	1-3- الدراسة الاستطلاعية
35	2-3- المنهج المتبع.
35	3-3- متغيرات البحث.
35	1-3-3- متغير مستقل.
35	2-3-3- متغير تابع.
36	4-3- تحديد مجتمع وعينة البحث.
36	1-4-3- مجتمع البحث.
36	2-4-3- عينة البحث.
37	5-3- مجالات البحث.
37	1-5-3- مجال بشري.
37	2-5-3- مجال مكاني.
37	3-5-3- مجال زمني.
37	6-3- أدوات البحث.
37	1-6-3- جهاز الكاميرا
37	2-6-3- شبكة الملاحظة
38	3-6-3- مقياس التصور العقلي
39	4-6-3- برنامج تدريب مهارات التصور العقلي عند رياضي كرة اليد.



40	7-3- الواسائل الإحصائية.
41	- خلاصة.
<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.</b>	
43	- تمهيد.
44	1-4- عرض وتحليل نتائج مقياس التصور العقلي
44	1-1-4- عرض وتحليل نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
45	2-1-4- عرض وتحليل نتائج شبكة الملاحظة القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة التمرير البسيطة
46	3-1-4- عرض وتحليل نتائج شبكة الملاحظة القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة التمرير البسيطة
47	4-1-4- عرض وتحليل نتائج شبكة الملاحظة القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير البسيطة
48	5-1-4- عرض وتحليل نتائج شبكة الملاحظة البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير البسيطة
49	6-1-4- عرض وتحليل نتائج شبكة الملاحظة القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة التمرير المرتدة
50	7-1-4- عرض وتحليل نتائج شبكة الملاحظة القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة التمرير المرتدة
51	8-1-4- عرض وتحليل نتائج شبكة الملاحظة القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير المرتدة
52	9-1-4- عرض وتحليل نتائج شبكة الملاحظة البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير المرتدة
53	10-1-4- عرض وتحليل نتائج شبكة الملاحظة القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة التمرير الطويلة
54	11-1-4- عرض وتحليل نتائج شبكة الملاحظة القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة التمرير الطويلة
55	12-1-4- عرض وتحليل نتائج شبكة الملاحظة القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير الطويلة

56	4-1-13- عرض وتحليل نتائج شبكة الملاحظة البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في مهارة التمير الطويلة.
57	4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
57	4-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى.
60 - 58	4-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية.
61	- خلاصة.
62	-الاستنتاج العام.
64 - 63	خاتمة.
65	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
	- البيبليوغرافيا.
	- الملاحق.
	الملحق رقم(01)
	الملحق رقم(02)
	الملحق رقم(03)
	الملحق رقم(04)
	الملحق رقم(05)
	الملحق رقم(06)

# قائمة الجداول

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
<b>الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.</b>		
01	الجدول رقم(1) يمثل فرق كرة اليد لفئة أصاغر للرابطة الولائية البويرة.	42
02	الجدول رقم(2) يمثل نتائج معامل الارتباط لبيرسون لمقياس التصور العقلي في دراسة افروجن نبيل.	44
03	الجدول رقم(3) يمثل نتائج معامل الارتباط لبيرسون لمقياس التصور العقلي المحسوبة في دراسة بحثنا.	45
<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.</b>		
03	الجدول رقم (1) يبين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	50
04	الجدول رقم (2) يبين نتائج الملاحظة القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مهارة التمرير البسيطة.	51
05	الجدول رقم (3) يبين نتائج الملاحظة القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مهارة التمرير البسيطة.	52
06	الجدول رقم (4) يبين نتائج الملاحظة القبلي للعينة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير البسيطة.	53
07	الجدول رقم (5) يبين نتائج الملاحظة البعدي للعينة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير البسيطة.	54
08	الجدول رقم (6) يبين نتائج الملاحظة القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مهارة التمرير المرتدة.	55
09	الجدول رقم (7) يبين نتائج الملاحظة القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة التمرير المرتدة.	56
10	الجدول رقم (8) يبين نتائج الملاحظة القبلي للعينة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير المرتدة.	57
12	الجدول رقم (10) يبين نتائج الملاحظة القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مهارة التمرير الطويلة.	59

60	الجدول رقم (11) يبين نتائج الملاحظة القبليّة والبعدية للعيّنة التجريبيّة في مهارة التمرير الطويلة.	13
61	الجدول رقم (12) يبين نتائج الملاحظة القبليّة للعيّنة الضابطة والتجريبيّة في مهارة التمرير الطويلة.	14
62	الجدول رقم (13) يبين نتائج الملاحظة البعدية للعيّنة الضابطة والتجريبيّة في مهارة التمرير الطويلة.	15

# قائمة الأشكال

## 1- الإشكالية:

إن الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي تتطلب أنماط تشتمل على ما يساند الأساليب التدريبية المتبعة ومن بين هذه الأنماط التدريب العقلي، الذي يمثل الاستراتيجيات التي تستعمل بها المهارات العقلية ومنها التصور العقلي الذي يمثل الوسيلة التي من خلالها تتجز أهداف التدريب العقلي. ومهما كانت التخصصات الفردية والجماعية فالتدريب البدني فقط على أداء المهارات الحركية غير كافية لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة حيث أن العملية التدريبية في مجال التدريب الرياضي، تعتمد أساسا على الترابط بين الجانب البدني والجانب العقلي والتنوع في استعمال أساليبها، وهذا يتطلب الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولا سيما أثناء تعلم المهارات الجديدة. (RAYMONDS, 1994, p. 107)

وخير دليل على أهمية التصور العقلي في المجال الرياضي، هو ما أشارت إليه لاعبة التنس "كريس أفرت" بأنها قبل أن تشترك في أي مباراة تحاول أن تتصور المواقف المحتمل حدوثها عقليا و كيفية الاستجابة لها. (THOMAS, 1991, p. 106)

بالإضافة إلى "جاكوبسن" الذي يرى أن الصور العقلية هي الحقيقة الثانية للواقع. (ALDERMAN, 1986, p. 18)

وبالرغم من التطور الحاصل في هذا المجال، وما توصل إليه علم النفس الرياضي. فان واقع الأندية الرياضية والنخب الوطنية وبالخصوص كرة اليد الجزائرية تشهد تدني في مستواها مقارنة بالرياضات الأخرى. إذ أن المدربين يهتمون بشكل واضح بالإعداد البدني والمهاري مقارنة بالنواحي العقلية للرياضيين أثناء الحصص التدريبية. ومن هنا ارتأينا بدراسة هذه المشكلة من خلال برنامج أعد لهذا الغرض يتضمن استعمال التصور العقلي كوسيلة مساعدة ومصاحبة للتدريب التقني الرياضي، وذلك لمعرفة أثر هذا النوع من المهارات العقلية في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي باستعمال التصور العقلي مصاحباً للتدريب الرياضي لرياضي كرة اليد. ومن هنا يدفعنا الأمر إلى طرح التساؤل التالي:

هل يمكن الرفع من مستوى الأداء المهاري باستعمال التصور العقلي مصاحباً للتدريب الرياضي في كرة اليد؟.

من خلال التساؤل السابق يمكن إدراج الأسئلة الجزئية التالية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي؟.
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري؟.

**2- الفرضيات:****الفرضية العامة:**

يمكن الرفع من مستوى الأداء المهاري الرياضي باستعمال التصور العقلي مصاحبا للتدريب الرياضي في كرة اليد.

**الفرضيات الجزئية:**

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء المهاري.

**3- أسباب اختيار الموضوع:**

- توضيح فعالية التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.
- نقص برامج التصور العقلي في البرامج التدريبية لدى لاعبي كرة اليد .
- تدني مستوى الأداء المهاري للاعبين بالأخص لاعبي كرة اليد.
- حاجة اللاعبين إلى مثل هذه البرامج النفسية لتطوير قدراتهم المهارية.

**4- أهمية البحث: تكمن أهمية البحث في:****الجانب العلمي:**

- بناء برامج لتنمية التصور العقلي (مهارة النفسية) لدى لاعبي كرة اليد.
- تقديم برنامج التصور العقلي لمدرربي كرة اليد والرياضات الأخرى للمساعدة على التعلم السريع والجيد.

**الجانب العملي(التطبيقي):**

- إثبات أهمية الجانب النفسي في البرامج التدريبية.
- بيان فعالية التصور العقلي في تحسين وتطوير المهارات النفسية خاصة المهارية منها.

**5- أهداف البحث: يهدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلي:**

- مدى فعالية برنامج تدريبي عقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد.
- معرفة الفروق الفردية بين الرياضيين الذين يتدربون على التصور العقلي والذين لا يتدربون عليه.



## 6- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

## ❖ التصور العقلي :

## • التعريف نظري:

التصور العقلي عبارة عن محاولة استرجاع لأحداث الخبرات الحسية السابقة أو محاولة تكوين صورة جديدة لحدث جديد ومحاولة تكراره ذهنيا أكثر من مرة. (الضمد، 2000، صفحة 197)

يعرفه ريشاردسون Richardson التصور العقلي على أنه جميع أنواع الخبرات الشبه الحسية والإدراكية التي تشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية. (FAMOSE, 1993, p. 07)

## • التعريف الإجرائي:

التصور العقلي هو قدرة من القدرات العقلية التي تمكن الرياضي من تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل .

## ❖ الأداء المهاري:

## • التعريف النظري:

تعليم وتطوير وصل و إتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية. (الفضلي، 2010، صفحة 107)

## • التعريف الإجرائي:

هو إتقان أداء المهارات الحركية التي تتطلبها المنافسات الرياضية للوصول إلى أعلى مستوى.

## ❖ كرة اليد:

## • التعريف النظري:

هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منها 7 لاعبين، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف. (الحشوش، 2009، صفحة 188).

## • التعريف الإجرائي:

هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من سبعة لاعبين بالإضافة إلى حارس المرمى وغرض كل فريق هو إحراز هدف في مرمى الخصم، وتلعب هذه الرياضة باليدين ويجب إحراز الهدف باليدين وضمن قواعد اللعبة.

## ❖ الاسترخاء:

## • التعريف النظري:

يقصد به عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات، وهذا يعني "فك أسر" أو "إطلاق صراح" أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في نشاط العضلي. (LEVIS, 1987, p. 31).

الاسترخاء هو الانسحاب المؤقت والمدرّوس من النشاط في وقت معين بما يتيح الفرصة للفرد من إعادة تعبئة طاقاته البدنية والعقلية والانفعالية. (راتب، 1990، صفحة 16).

## • التعريف الإجرائي:

الاسترخاء يعتبر من بين المهارات النفسية التي تساعد الرياضي على ارتخاء جميع عضلاته والبعد عن النشاط العضلي بشكل كلي وهي من بين وسائل الاسترجاع.

## ❖ فئة أصاغر:

## • التعريف النظري:

وهي المرحلة التي يأخذ فيها الفرد طابع آخر يتجه فيها نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلاءم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين، محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة. (الحافظ، 1990، صفحة 48)

## • التعريف الإجرائي:

هي الفئة العمرية التي تتراوح ما بين 14-17 سنوات والتي تتميز بتغيرات فسيولوجية ونفسية وعقلية والجسمية للفرد.

## قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.</b>		
01	- تمثيل بياني لنتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	50
02	- تمثيل بياني لنتائج الملاحظة القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في مهارة التمرير البسيطة.	51
03	- تمثيل بياني لنتائج الملاحظة القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في مهارة التمرير البسيطة.	52
04	- تمثيل بياني لنتائج الملاحظة القبلية للعينة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير البسيطة.	53
05	- تمثيل بياني لنتائج الملاحظة البعديّة للعينة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير البسيطة.	54
06	- تمثيل بياني لنتائج الملاحظة القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في مهارة التمرير المرتدة.	55
07	- تمثيل بياني لنتائج الملاحظة القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة التمرير المرتدة.	56
08	- تمثيل بياني لنتائج الملاحظة القبلية للعينة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير المرتدة.	57
09	- تمثيل بياني لنتائج الملاحظة البعديّة للعينة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير المرتدة.	58
10	- تمثيل بياني لنتائج الملاحظة القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في مهارة التمرير الطويلة.	59
11	- تمثيل بياني لنتائج الملاحظة القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في مهارة التمرير الطويلة.	60
12	- تمثيل البياني لنتائج الملاحظة القبلية للعينة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير الطويلة.	61
13	- تمثيل بياني لنتائج الملاحظة البعديّة للعينة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير الطويلة.	62

# ملخص الدراسة

فعالية تطبيق التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد.  
فئة أصاغر (14-17)

- دراسة على النادي الرياضي للهواة لكرة اليد البويرة (MHB) -

إشراف الأستاذ: ميهوبي رضوان

إعداد الطالبة: صباح طاموس

**الملخص:**

قدمت هذه الدراسة إحدى التقنيات الحديثة في علم النفس العرفي والمكملة للعملية التدريبية للاعبين كرة اليد وذلك من أجل تطوير مستوى الأداء الرياضي عموماً والأداء المهاري خصوصاً. احتوت الدراسة على مجموعتين متجانستين إحداهما تجريبية (5 لاعبين) والأخرى ضابطة (5 لاعبين). قام الباحث بتطبيق التصور العقلي على عينة التجريبية المتكونة من (05) رياضيين من النادي الرياضي للهواة ولاية البويرة تخصص كرة اليد، لمعرفة أثر هذا النوع من التدريب في تطوير مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير. كما استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة الدراسة.

**وتوصلت الباحث إلى:**

- أظهرت النتائج أن التدريب المنظم والمستمر والمقتن على مهارة التصور العقلي، يساعد الرياضيين على التحكم والسيطرة على مختلف الانفعالات النفسية وتنمية التركيز لديهم.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- التدريب على مهارة التصور العقلي بطريقة منتظمة له فعالية إيجابية في تطوير مستوى الأداء المهاري بشكل جيد.

**ومن أهم توصيات البحث:**

- يجب استعمال التصور العقلي في التدريب الرياضي من أجل مساعدة الرياضي للتكفل بنفسه وجعل أداءه عالي المستوى وأكثر نجاعة.
- إدراج التدريب العقلي ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب، للارتقاء أكثر في الأداء وسد ثغرة النقائص التي نشهدها في الميدان الرياضي.
- يجب تلقين تقنيات التصور العقلي خاصة والتدريب العقلي عامة ابتداء من الناشئين حتى يتمكنون من التحكم فيها واستغلالها في تعلم مختلف المهارات الحركية والسيطرة على التوتر ومختلف الانفعالات السلبية.

**الكلمات الدالة:**

التصور العقلي، الأداء المهاري، كرة اليد، الفئة العمرية (15-17) سنة.

مقدمة

### مقدمة:

تعتبر الحالة النفسية للرياضي وما يتمتع به من استقرار وهدوء وتحكم في الانفعالات، من أهم العوامل التي تساعده على توظيف كل قدراته لتحقيق أفضل المستويات الرياضية.

والمشكلة التي تواجه الرياضيين اليوم هي الحاجة إلى إعداد عقلي جيد، حيث لا تكتفي الموهبة وحدها ولا اللياقة البدنية لكي يتفوق رياضيا، انه في الحاجة إلى القوة العقلية والإيمان بالذات والقدرة على التركيز خاصة خلال المنافسات. (علاوي، 2002، صفحة 33)

ومن بين أهم الأبعاد الهامة التي يعتمد عليها التدريب الرياضي الحديث في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية المختلفة هو التدريب العقلي، حيث أن الانجازات الرياضية العالمية تتطلب قدرا كبيرا من تدخلات للمهارات العقلية لإصدار القرارات أثناء المنافسة. (شمعون، 1996، صفحة 222)

وقد لا يزال بعض المختصين في المجال الرياضي يظنون أن موضوع التدريب العقلي من الموضوعات الحديثة التي أثارت العلماء في مجال علم النفس الرياضي، ولكن الواقع يؤكد أن الاهتمام يرجع إلى أوائل القرن التاسع عشر وأن استخدامه بدأ مع بداية الأربعينات، وانتشر بصورة كبيرة في أوائل السبعينات بعد أن تم التحقق ميدانيا وعلميا من نجاعته وفعاليتها في الوصول إلى رفع مستوى الأداء التقني "المهاري" والتفوق الرياضي.

ولكن للأسف يبقى مدربينا في مختلف المستويات الرياضية المختلفة خاصة في رياضة كرة اليد، أنهم يلجئون الى طريقة وأسلوب وحيد لتعلم هذه المهارات الحركية، هو ساعات عديدة من التدريب البدني وتكرار الأداء للوصول الى مرحلة الاتقان وتحقيق الأداء الحركي النموذجي والمثالي.

وترجع فاعلية التصور العقلي الى قدرة الجهاز العصبي على التسجيل الحسي والأنماط الحركية وقدرتها على استرجاع وإعادة ترتيب التصور، ومن هذا يمكن أن نستخلص أن التدريب العقلي قد يؤدي الى التغييرات في الجهاز العصبي المركزي والتي تنتج من خلال الأداء. (عنان، 1995، صفحة 46)

وبالتالي حتى يمكن اعداد الرياضي اعدادا شاملا ومتزنا ومتكاملا في عملية التدريب الرياضي التي تسمح بها قدراته أو استعداداته، فمن الضروري أن يراعي في اعداده الجانب العقلي. وتأتي هذه الدراسة للكشف عن فعالية تطبيق التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري عند الرياضيين في كرة اليد.

وقد قسمنا الدراسة الى مدخل عام للتعريف بالبحث، ويضم اشكالية الدراسة وفروض الدراسة وأسباب اختيار الموضوع بالاضافة الى أهمية وأهداف البحث والمفاهيم المستخدمة في الدراسة. أما الجانب النظري ويضم الفصل الأول للخلفية النظرية للدراسة، ويحتوي على أربعة محاور: المحور الاول للتصور العقلي والمحور الثاني الأداء المهاري وكرة اليد والمحور الثالث لفئة أصاغر (14-17) سنة. أما الفصل الثاني فكان للدراسات المرتبطة بالبحث.

## مقدمة

---

أما الجانب التطبيقي يضم فصلين: الأول يضم الاجراءات المنهجية من الأدوات المستخدمة، المنهج المتبع، ومجتمع البحث وخصائص العينة. والفصل الثاني منه يضم تحليل وعرض ومناقشة النتائج التي توصل اليها الباحث في الدراسة الميدانية، وفي الأخير نختمها في هذه الدراسة ببعض الاقتراحات والملاحق والمصادر التي استعنت بها في اعداد هذا البحث.



مدخل علم : التعريف بالبحث

## 1- الإشكالية:

إن الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي تتطلب أنماط تشتمل على ما يساند الأساليب التدريبية المتبعة ومن بين هذه الأنماط التدريب العقلي، الذي يمثل الاستراتيجيات التي تستعمل بها المهارات العقلية ومنها التصور العقلي الذي يمثل الوسيلة التي من خلالها تتجز أهداف التدريب العقلي. ومهما كانت التخصصات الفردية والجماعية فالتدريب البدني فقط على أداء المهارات الحركية غير كافية لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة حيث أن العملية التدريبية في مجال التدريب الرياضي، تعتمد أساسا على الترابط بين الجانب البدني والجانب العقلي والتنوع في استعمال أساليبها، وهذا يتطلب الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولا سيما أثناء تعلم المهارات الجديدة. (RAYMONDS, 1994, p. 107)

وخير دليل على أهمية التصور العقلي في المجال الرياضي، هو ما أشارت إليه لاعبة التنس "كريس أفرت" بأنها قبل أن تشترك في أي مباراة تحاول أن تتصور المواقف المحتمل حدوثها عقليا و كيفية الاستجابة لها. (THOMAS, 1991, p. 106)

بالإضافة إلى "جاكوبسن" الذي يرى أن الصور العقلية هي الحقيقة الثانية للواقع. (ALDERMAN, 1986, p. 18)

وبالرغم من التطور الحاصل في هذا المجال، وما توصل إليه علم النفس الرياضي. فان واقع الأندية الرياضية والنخب الوطنية وبالخصوص كرة اليد الجزائرية تشهد تدني في مستواها مقارنة بالرياضات الأخرى. إذ أن المدربين يهتمون بشكل واضح بالإعداد البدني والمهاري مقارنة بالنواحي العقلية للرياضيين أثناء الحصص التدريبية. ومن هنا ارتأينا بدراسة هذه المشكلة من خلال برنامج أعد لهذا الغرض يتضمن استعمال التصور العقلي كوسيلة مساعدة ومصاحبة للتدريب التقني الرياضي، وذلك لمعرفة أثر هذا النوع من المهارات العقلية في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي باستعمال التصور العقلي مصاحباً للتدريب الرياضي لرياضي كرة اليد. ومن هنا يدفعنا الأمر إلى طرح التساؤل التالي:

هل يمكن الرفع من مستوى الأداء المهاري باستعمال التصور العقلي مصاحباً للتدريب الرياضي في كرة اليد؟.

من خلال التساؤل السابق يمكن إدراج الأسئلة الجزئية التالية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي؟.
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري؟.

**2- الفرضيات:****الفرضية العامة:**

يمكن الرفع من مستوى الأداء المهاري الرياضي باستعمال التصور العقلي مصاحبا للتدريب الرياضي في كرة اليد.

**الفرضيات الجزئية:**

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء المهاري.

**3- أسباب اختيار الموضوع:**

- توضيح فعالية التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.
- نقص برامج التصور العقلي في البرامج التدريبية لدى لاعبي كرة اليد .
- تدني مستوى الأداء المهاري للاعبين بالأخص لاعبي كرة اليد.
- حاجة اللاعبين إلى مثل هذه البرامج النفسية لتطوير قدراتهم المهارية.

**4- أهمية البحث: تكمن أهمية البحث في:****الجانب العلمي:**

- بناء برامج لتنمية التصور العقلي (مهارة النفسية) لدى لاعبي كرة اليد.
- تقديم برنامج التصور العقلي لمدرربي كرة اليد والرياضات الأخرى للمساعدة على التعلم السريع والجيد.

**الجانب العملي(التطبيقي):**

- إثبات أهمية الجانب النفسي في البرامج التدريبية.
- بيان فعالية التصور العقلي في تحسين وتطوير المهارات النفسية خاصة المهارية منها.

**5- أهداف البحث: يهدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلي:**

- مدى فعالية برنامج تدريبي عقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد.
- معرفة الفروق الفردية بين الرياضيين الذين يتدربون على التصور العقلي والذين لا يتدربون عليه.

## 6- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

## ❖ التصور العقلي :

## • التعريف نظري:

التصور العقلي عبارة عن محاولة استرجاع لأحداث الخبرات الحسية السابقة أو محاولة تكوين صورة جديدة لحدث جديد ومحاولة تكراره ذهنيا أكثر من مرة. (الضمد، 2000، صفحة 197)

يعرفه ريشاردسون Richardson التصور العقلي على أنه جميع أنواع الخبرات الشبه الحسية والإدراكية التي تشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية. (FAMOSE, 1993, p. 07)

## • التعريف الإجرائي:

التصور العقلي هو قدرة من القدرات العقلية التي تمكن الرياضي من تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل .

## ❖ الأداء المهاري:

## • التعريف النظري:

تعليم وتطوير وصل وثقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية. (الفضلي، 2010، صفحة 107)

## • التعريف الإجرائي:

هو إتقان أداء المهارات الحركية التي تتطلبها المنافسات الرياضية للوصول إلى أعلى مستوى.

## ❖ كرة اليد:

## • التعريف النظري:

هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منها 7 لاعبين، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف. (الحشوش، 2009، صفحة 188).

## • التعريف الإجرائي:

هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من سبعة لاعبين بالإضافة إلى حارس المرمى وغرض كل فريق هو إحراز هدف في مرمى الخصم، وتلعب هذه الرياضة باليدين ويجب إحراز الهدف باليدين وضمن قواعد اللعبة.

## ❖ الاسترخاء:

## ● التعريف النظري:

يقصد به عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات، وهذا يعني "فك أسر" أو "إطلاق صراح" أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في نشاط العضلي. (LEVIS, 1987, p. 31).

الاسترخاء هو الانسحاب المؤقت والمدرّوس من النشاط في وقت معين بما يتيح الفرصة للفرد من إعادة تعبئة طاقاته البدنية والعقلية والانفعالية. (راتب، 1990، صفحة 16).

## ● التعريف الإجرائي:

الاسترخاء يعتبر من بين المهارات النفسية التي تساعد الرياضي على ارتخاء جميع عضلاته والبعد عن النشاط العضلي بشكل كلي وهي من بين وسائل الاسترجاع.

## ❖ فئة أصاغر:

## ● التعريف النظري:

وهي المرحلة التي يأخذ فيها الفرد طابع آخر يتجه فيها نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلاءم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين، محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة. (الحافظ، 1990، صفحة 48)

## ● التعريف الإجرائي:

هي الفئة العمرية التي تتراوح ما بين 14-17 سنوات والتي تتميز بتغيرات فسيولوجية ونفسية وعقلية والجسمية للفرد.

# الجانب النظري

## الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث

# الفصل الاول للخلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

لقد نالت كرة اليد مكانة مرموقة على مستوى الدولي بعد كرة القدم، وأصبحت تتنافس نظريتها من الرياضات، وذلك لتميزها بإيقاع فني خفيف وسريع، وطابعها البدني على الاحتكاك والاندفاع من أجل إحراز الهدف والفوز.

فكرة اليد تتضمن مهارات حركية متنوعة وقدرات عقلية ونفسية تفرض على ممارستها امتلاكها. وهذه الرياضة الجماعية لها مهارات أساسية، سوف نتطرق إليها في المحور الثاني، نظرا لأهميتها على مستوى المهاري والحركي وما يميز اللاعبين من بعضهم البعض.

من المعروف أن اللاعبين والرياضيين على المستوى الدولي والعالمي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم ومهاراتهم البدنية والحركية والخطوية، إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء الأداء والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق وهو عامل قدراتهم ومهاراتهم العقلية.

والحديث عن التصور العقلي حديث طويل فنحن نتحدث عن عالم بذاته، عالم التصور والتخيل في هذه الحالة مرافقة للفرد في نومه أو في عمله أو في التدريب والمنافسة بالنسبة للرياضي.

والتصور العقلي يعمل على خلق توافق عضلي عصبي أو نفسي، وهو إحدى الطرق المستخدمة في مجال علم النفس الرياضي والعلوم الحديثة التي بدأت تبحث كما هو معروف عن أساليب وطرق جديدة في علم التدريب لتحسين الانجاز وتحقيق أفضل أداء مهاري في المنافسات الرياضية. كما أن الفئة العمرية (14-17) هي التي تتميز بالتغيرات الفزيولوجية والبدنية والنفسية على المستوى الجسمي للفرد.



# المحور الأول التصور العقلي

**1-1- التصور العقلي:****1-1-1- الإسترخاء:****✚ تعريف الإسترخاء:**

يقصد به عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات، وهذا يعني "فك أسر" أو "إطلاق صراح" أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في نشاط العضلي.  
(FERNANDZ, 1987, p. 31)

وهو يندرج ضمن المهارات النفسية التي تساعد على تعديل السلوك. (BOUSMGRN, 1996, p. 124)  
الإسترخاء هو التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر، والإسترخاء بهذا المفهوم مهارة عقلية لا بد أن تتعلم وتكتسب مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية. (شمعون، 1999، صفحة 168)

**✚ تصنيف تقنيات الإسترخاء:**

- أ- **التقنيات التحليلية:** ويمثل الإسترخاء التدريجي (التصاعدي) " لجاكبسن"، التي تسعى إلى تحقيق الشعور المركز بحالة الارتخاء العضلي من خلال التربية التدريجية لسلسلة تقلص.
- ب- **التقنيات الكلية:** من أهمها تقنية التدريب الذاتي " لشولتر"، التي تستهدف أساسا الجانب الفكري والنشاط الذهني والتصورى بهدف الوصول إلى الإسترخاء بحد ذاته وكيفية تفسير المجال العضلي والانفعالي لجانب الشخصية.  
(علاوي، مرجع سابق، 1987، صفحة 222).

**✚ مجالات استعمال تقنيات الإسترخاء:**

- ✓ عند الإنسان السوي: تستعمل التقنية عند ظهور أغلبية الأعراض المرضية كالشد العضلي.
- ✓ استعمال الإسترخاء عند الإنسان المريض: سواء الأعراض القلبية الوعائية كزيادة الضغط الشرياني أو الأعراض النفسية كالربو (اضطراب التهوية الرئوية) والسل الرئوي.
- ✓ استعمال الإسترخاء في الطب العصبي العقلي مثل المصابين بمرض باركنسون.
- ✓ استعمال الإسترخاء في ميدان الصناعة لتحقيق التوازن في الطبع والتخفيف من التعب ومقاومة الضجيج.
- ✓ استعمال الإسترخاء في مجال التربية لمعالجة التلاميذ المصابين باضطرابات السلوكية.

**✚ أهمية الإسترخاء في المجال الرياضي:**

- ✓ تسهيل عملية الإسترخاء.
- ✓ تسيير الانفعالات كالتوتر والقلق.
- ✓ تنمية الثقة بالنفس.
- ✓ والتكيف مع المحيط والتعامل الايجابي مع الأحداث
- ✓ التحكم في تربية السلوك الرياضي كالسلوك العدواني.

## 1-1-2- التصور العقلي

## تعريف التصور العقلي:

هو كل استرجاع وتكوين للصور داخل العقل التي تتضمن الخصائص البصرية للصور المرئية بالعين سابقا، أما حاسة البصر (العين) فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور العقلي. (DOPOX, 2002, p. 67)

التصور العقلي في الرياضة بمثابة فيتامين يساعد على التدريب البدني والخططي والمهاري والحركي كما أنه لم يستطع منح اللاعب قدرات خارقة للعادة ولا يتخطى أقصى قدراته الفسيولوجية، إنما هو عامل يساعد على إظهار أقصى لقدراته الكامنة كالثقة بالنفس والتركيز خلال الأداء. (علاوي، 2002، صفحة 249)

التصور العقلي عبارة عن محاولة استرجاع الأحداث والخبرات الحسية السابقة أو محاولة تكوين صور جديدة لحدث جديد ومحاولة تكراره أكثر من مرة ويستعمل لغرض تحسين الأداء والتخلص من الأخطاء تدريجيا.

## أنواع التصور العقلي:

## أ- التصور العقلي الخارجي:

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما يشاهد فيلما سينمائيا، وهو يساعد على إيجاد العلاقة لتوظيفها في طريقة الأداء المناسب والتعرف على الأخطاء ووضع الخطط في المستقبل.

## ب- التصور العقلي الداخلي:

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كانت آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صورا لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء ويسترجع الفرد الصور بهدف التعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور وانفعالات، والتمكن من اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل.

## فوائد استخدام التصور العقلي:

- ✓ اتخاذ القرارات المناسبة: تقويم الفرد للموقف التنافسي والتخطيط المسبق للأداء.
- ✓ تطوير إستراتيجية اللعب: تصور اللاعب لمواقف اللعب والتخطيط لما يجب أن يقوم به تحت أي ظروف.
- ✓ المساعدة في تعلم المهارات الحركية وإتقانها: وذلك من خلال استحضار الصورة الصحيحة للنموذج المهارة الحركية التي يريد اللاعب إتقانها ومحاولة تقليدها وإعادة تكرارها، مما يساهم في سرعة تعلمها.
- ✓ حل مشكلة الأداء: أشار "تيري أوليك" إلى أن أحد لاعبات التزلج على الجليد الإيقاعي واجهت صعوبات في أداء إحدى الحركات الإجبارية، وعندما طلب منها محاولة رؤية نفيها تؤدي هذه الحركة كانت غير قادرة وطلب منها أداء هذه الحركة من خلال التصور العقلي لمدة عشر دقائق يوميا لمدة أسابيع تمكنت بعدها من أدائها بكل سهولة وذلك بمساعدة الأخصائي النفسي واسترجاع مجموعة من الخبرات.
- ✓ تصحيح الأخطاء: تصحيح الأداء الفاشل ما يساعد في التقدم بمستوى الأداء.
- ✓ التقسيم الزمني للأداء: خاصة في الأنشطة التي تمثل المسافة في علاقتها بالزمن عنصرا أساسيا
- ✓ بناء الثقة: استحضار صورة الأداء المهاري بدقة وتمكن يساعد يدعم اللاعب في التقدير الإيجابي لقدراته البدنية والمهارية.

✓ السيطرة على الانفعالات: يمكن أن تتصور مواقف سابقة تمثل لك بعض المشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على الانفعالات مثل الشعور بالغضب اتجاه حكم المبارات، هذا الحكم احتسب ضدك خطأ متعمد، يمكن أن تتصور نفسك وأنت تتعامل مع هذا الموقف بشكل ايجابي مثل الشهيق العميق والتركيز على التنفس والأداء المطلوب منك.

✓ المساعدة في تحمل الألم وسرع الاستشفاء بعد الإصابة: وذلك بالاندماج النفسي مع الزملاء بدلا من الانعزال والشعور بالضعف والمرض والإصابة. (الضمد، 2000، صفحة 212)

### 📌 وضع برامج التصور العقلي:

هناك مراحل يمكن الاسترشاد بها في برامج التصور العقلي للاعبين وهي:

أ- تقديم التصور العقلي للاعب: اقتناع اللاعب بأهمية هذه التقنية وتقديم نموذج لتوضيح طريقة أدائها و أهميتها في تطوير مستواه و إعدادة نفسيا.

ب- تقييم قدرات التصور العقلي للاعب: بعد الاقتناع بفائدة التصور العقلي ينبغي تقييم قدرات اللاعب على التصور العقلي للتعرف على مواقف القوة والضعف باستخدام حواسه المختلفة.

### 📌 التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي:

إن التدريب الأساسي لمهارات التصور العقلي يشبه تدريب للصفات البدنية أو المهارات الحركية في المرحلة الإعدادية لعملية التدريب الرياضي والتي تمر بثلاث مراحل هي:

- تنمية الوعي بالحواس: كلما استطاع استخدام الحواس أكثر "البصر، السمع، اللمس..." كلما كانت فرصته أفضل في تكوين الصورة العقلية الواضحة لخبراته.
- وضوح الصورة: ذلك من خلال سلسلة من التمرينات تشمل الحواس الهامة مع مراعاة أن وضوح ونقاء الصورة يعتمد على التصور البصري.
- تنمية التحكم في الصورة: استحضار الصورة التي تتضمن العمل الذي يريده بوضوح وبشكل صحيح. (الزغول، 1989، صفحة 200).

### 📌 أوقات ممارسة التصور العقلي:

- ✓ قبل وبعد التمرين: يخصص وقت 10 دقائق لكل جرعة ممارسة. (عكاش، 1992، صفحة 152)
- ✓ قبل وبعد المنافسة: يعتمد على شخصية الفرد وأن يشعر بالراحة والرغبة.
- ✓ الفترات البينية للمسابقة: مثل مسابقات الرمي. (HARBRTZ, 1991, p. 59)
- ✓ الوقت الشخصي: في مكان هادئ ومناسب له ويخصص 10 دقائق لممارسة التصور العقلي. (الرحمان، 1998، صفحة 134)

✓ الاستشفاء من الإصابة: بغرض خفض مستوى القلق عند المصابين ومقاومة الآلام. (عكاشة، 2001، صفحة 53)

### ✚ مبادئ التصور العقلي:

- الاسترخاء.
- الأهداف الواقعية.
- تعدد الحواس.
- التصور العقلي للأداء و نتائجه.
- الانتباه إلى التفاصيل.
- التركيز على الايجابيات.
- التصور العقلي للمهارة ككل.
- التصور العقلي قبل الأداء مباشرة.
- التصور العقلي في سرعة الأداء.
- التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت. (THOMAS, 1991, p. 115)

### ✚ القدرة على التصور:

تعتبر القدرة على التصور من المتغيرات الهامة التي تعكس تأثير التدريب العقلي على الأداء، فقد وجد أن مجموعة اللاعبين من ذوي المستوى الوضوح والتحكم في التصور العقلي، يحصلون على درجات أعلى في الأداء عن المجموعات التي تمتلك سواء وضوحا عاليا تحكما أقل، أو وضوحا أقل وتحكما أعلى في التصور العقلي (thomas, 1987, p. 268)

الأداء الجيد بشكل عام يميل إلى درجة الوضوح والتحكم أكثر في التصور العقلي، وترتبط درجة الوضوح بالنقاء والواقعية في التصور من خلال التقدير الذاتي للفرد. أما التحكم فيمكن التعرف عليه عن طريق أسلوب عدم التحكم كدليل للتعرف على التحكم.

ويوضح المثال ذلك المثال التالي:

عند سؤال لاعب كرة الطائرة عن التصور العقلي للإرسال أجاب أنه لم يتمكن من تصور الكرة، فهذا يمكن أن يطلق عليه عدم التحكم في التصور العقلي.

وقد تم تصنيف اللاعبين في ضوء القدرة على التصور العقلي العالي والمنخفض باستخدام استبيان الوضوح والتصور المرئي. ووجد أن اصحاب القدرة العالية على التصور العقلي لديهم القدرة على استرجاع العقلي للمهارات بدقة عالية عن أصحاب القدرة المنخفضة. (الجمال، 1998، صفحة 280)

### ✚ استخدامات التصور العقلي:

- المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها.
- المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها.
- تطوير مستوى الأداء: وذلك بتقديم نماذج في الأنشطة الرياضية لتوضيح الدور الذي يلعبه التصور العقلي.
- المساعدة في حل المشكلات: وذلك لمواجهة الصعوبات التي قد تعيق أداء إحدى الحركات الإجبارية.

- المران على بعض المهارات النفسية (العقلية) كالتحكم في الانتباه والاسترخاء وغيرها من المهارات النفسية.
- المساعدة في التحكم في الاستجابات الفسيولوجية: مثل دقات القلب والتنفس ودرجة حرارة الجسم.
- مراجعة الأداء وتحليله: سواء للأداء الذي قام به اللاعب أو الذي قام به الخصم.
- تحسين الثقة بالنفس والتفكير الايجابي.
- الاستعداد للأداء في ظروف معينة.
- المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة. (راتب، مرجع سابق، 1997، صفحة 123)

### ✚ العائد من التصور العقلي:

يقصد بالتصور العقلي الايجابي تصور المهارات الحركية في الأداء الصحيح والناجح، وعلى العكس تماما بالتصور العقلي السلبي فهو تصور المهارات الحركية في حالة الفشل في الأداء، وهو يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء فعلى سبيل المثال فريق كرة القدم، الذي لم يهزم على الملعب في القسم الأول من الدوري العام ولكنه لم يحقق أي فوز خارج ملعبه لمدة عام كامل، على الرغم من بقاء نفس اللاعبين وتوفر الدافعية للكفاح ومحاولة بذل أقصى جهد. إلا أنه لا يمكنهم استخدام طاقاتهم خارج ملعبهم طالما كان لديهم التصور العقلي على اللعب الضعيف خارج ملعبهم فيصعب تحقيق الفوز.

### ✚ قياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

زاد الاهتمام بقياس التصور العقلي في المجال الرياضي مع زيادة المنافسة على تحقيق الانجازات الرياضية وبعد الحاجة الماسة إلى أساليب تعمل على تلبية احتياجات اللاعبين، لمواجهة الضغوط. وبعد انتشار برامج التدريب العقلي، وتأكيد من أهميتها كأحد الأبعاد المؤثرة في هذا البرنامج، نجد من بين هذه الأدوات:

- **استبيان التصور الحركي:** وضعه هال " hall " وبونرجاس " pangras "، يتكون من 18 عبارة والتي تصف تسع سلاسل حركية قصيرة. (شمعون، 1999، صفحة 340)
- **استبيان وضوح تصور الحركية:** وضعه كل من (إسحاق، ماركس، وروشال) ويهدف إلى قياس التصور البصري مصاحبا مع الحركة نفسها، وكذلك الإحساس الحركي ويتكون من 24 عبارة تتم الاستجابات إلى مقياس تقديم.
- **استبيان التصور في الرياضة:** وقد قام بإعداده "مارتنز". "martiens" ويقدم هذا الاستبيان وصفا لأربع خبرات شائعة في المجال الرياضي هي: الممارسة الفردية، الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل، الاشتراك في المنافسة.
- **مقياس هاريس للتصور العقلي:** وضعه دورتي هاريس، يهدف إلى التعرف على التصور البصري والانفعالات المصاحبة للأداء، ويتكون من 12 بعدا ويشمل على 39 عبارة.
- **استبيان وضوح التصور البصري:** ويعتبر من أكثر الأدوات شيوعا واستخداما في مجال البحوث وقدمت تطويره بواسطة ماركس، ويتكون من 12 عبارة.

المحور الثاني كرة اليد و  
الأداء المهاري

## 1-2-1 - كرة اليد والأداء المهاري:

## 1-2-1-1 - كرة اليد:

## ❖ تعريف كرة اليد:

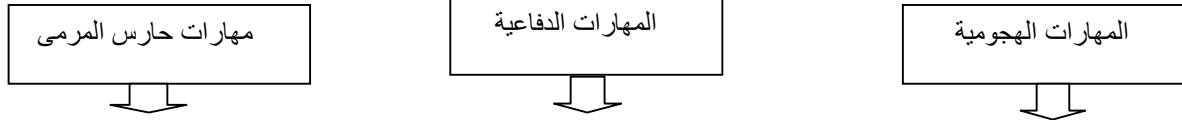
هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منها 7 لاعبين، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف. (جاموس، 2012، صفحة 506)

وتتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة والفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفائز. (ربه، 2010، صفحة 55)

تلعب كرة اليد بين فريقين يتكون كل منهما من سبعة لاعبين بالإضافة إلى حارس المرمى وغرض كل فريق من هذان الفريقان إحراز هدف في المرمى الفريق الآخر ومنعه من إحراز هدف، وتلعب هذه الرياضة باليدين ويجب إحراز الهدف باليدين وضمن قواعد وقوانين اللعب (بزار، 2008، صفحة 188)

## ❖ المهارات الأساسية في كرة اليد:

تنقسم المهارات الحركية في كرة اليد إلى:



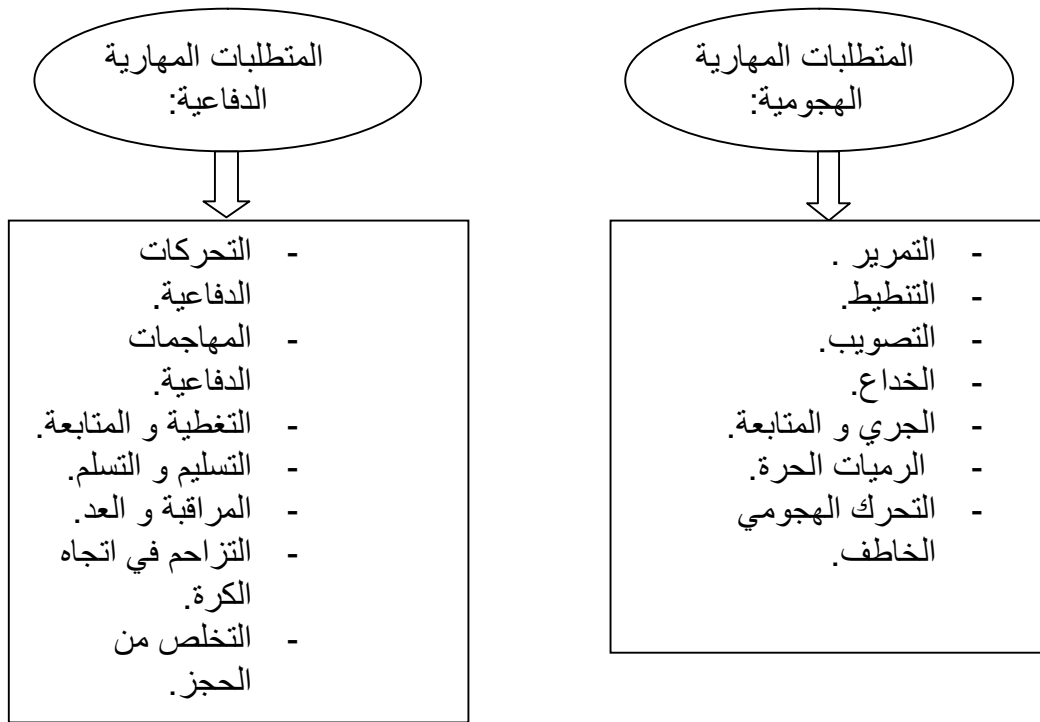
<p><b>المهارات الدفاعية:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- وقفة الاستعداد الدفاعية.</li> <li>- التمرد داخل منطقة المرمى.</li> <li>- الدفاع ضد التصويبات العالية والسفلى.</li> <li>- الدفاع ضد التصويبات الجناحية.</li> <li>- الدفاع ضد التصويبات المسقطة.</li> <li>- قطع المراد وإفساد الهجوم الخاطف.</li> <li>- جمع الكرات المرتدة.</li> </ul> <p><b>المهارات الهجومية:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- استحواذ على الكرة.</li> <li>- الرمية الجانبية.</li> <li>- توجيه زملاء.</li> <li>- أداء رميات الجزاء أحيانا.</li> </ul>
---

<p><b>تشمل على:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- وقفة الدفاع.</li> <li>- المقابلة.</li> <li>- حائط الصد.</li> <li>- جمع الكرات المرتدة.</li> <li>- تثبيت وقطع الكرات.</li> <li>- التحركات الدفاعية.</li> <li>- التغطية.</li> <li>- التسليم والتسلم.</li> <li>- التخلص من الخصم.</li> <li>- الدفاع ضد تنطيط الكرة.</li> </ul>
--

<p><b>المهارات الهجومية بدون كرة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- البدء والتوقف.</li> <li>- الجري مع تغيير الاتجاهات.</li> <li>- العدو والجري.</li> <li>- المراوغة بالجسم.</li> <li>- الحجز.</li> <li>- تغيير توقيت الجري.</li> </ul> <p><b>المهارات الهجومية بالكرة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التمرير.</li> <li>- الاستقبال.</li> <li>- تنطيط الكرة.</li> <li>- التصويب.</li> <li>- الخداع.</li> </ul>
--



## ❖ المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد:



## 1-2-2- الأءاء المهاري:

## ❖ مفهوم الأءاء المهاري:

الأءاء المهاري هو تعليم وتطوير وصقل وإتقان وثبوت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية. (علي، 2014، صفحة 35)

ويعرف "هجومس" الأءاء المهاري بأنه الأسلوب الميكانيكي البيولوجي بهدف انجاز المهارة. (شحاتة، مرجع سابق، 1996، صفحة 207)

## ❖ مفهوم تطوير الأءاء المهاري للوصول للألية:

هو تهيئة اللاعبين واللاعبات للوصول لأعلى درجة للمهارات الحركية، بحيث تؤدي بأعلى درجات الآلية و الدقة والإنسانية والدافعية التي تسمح بها قدراتهم خلال المنافسة الرياضية، بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.

## ❖ العوامل المؤثرة في تطوير الأءاء المهاري ووصوله للألية:

- العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب أو اللاعبه.
- الصفات البدنية: فضل تناسق للانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأءاء.
- العوامل النفسية: أ- تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه و الإرادة.
- ب- الوصول إلى أفضل استشارة انفعالية خلال الأءاء.
- ت- الوصول إلى أفضل درجة ممكنة من الدافعية.

- توفير خبرات حركية متنوعة:توفر قاعدة عريضة من الأداء الحركي المتنوع والمتعدد في الاتجاهات المختلفة في شدة الأداء. (قبان، 2012، صفحة 36).

#### ❖ طرق تنمية الأداء المهاري:

- استعمال الكرة وتمريها من الثبات ومن الحركة.
- التصويب على المرمى.
- تنطيط الكرة.
- الحركات الخداعية.
- تدريبات مركبة. (السيد، 2014، صفحة 5)

#### ❖ أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري:

- تحقيق أداء ثابت المستوى و غير متذبذب في محاولات الأداء.
- تحقيق أعلى درجات الدقة.
- الانسيابية و عدم تقطع الأداء.
- أعلى استنارة لدافعية.
- الوصول إلى درجة آلية الأداء من خلال مواصفات الأهداف السابقة.
- درجة مناسبة من المرونة و التكيف مع الظروف المحيطة بالأداء خلال المنافسة.

#### ❖ تعريف المهارة:

- هو ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس وانجازها يعتمد على الإعداد البدني و يبني عليها الإعداد الخططي والذهني. (مبارك، 2012)
- هو الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، و هو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة. (حماد، 2002، صفحة 14)

#### ❖ الخطوات التي يجب إتباعها عند تعليم المهارة:

- تعلم المهارة بدون كرة.
- تعلم المهارة باستخدام الكرة بدون منافس ثم باستخدام الكرة و المنافس.
- تعام المهارة باستخدام المنافس.
- تدريب اللاعب على العديد من المهارات والأماكن المختلفة في اللعب.
- تدريب اللاعب على الظروف التي يقابلها ثم المباريات. (المشهدي، 2014، صفحة 161)

#### ❖ المهارات الحركية:

- مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن. (مبارك، 2012)
- المهارات الحركية هي مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين. (شحاتة، 2005، صفحة 141)

❖ أسس الحركة وعلاقتها بالمهارات الأساسية في الأنشطة المختلفة:

- أ- أن تكون الحركة هادفة: ذات هدف خططي معين، كما يمكن أن يكون الهدف من المهارة هو أدائها بدقة عالية وإتقان جيد كالنصويب في كرة اليد.
- ب- أن تكون الحركة الرياضية اقتصادية: أن تؤدي المهارة مع بذل مجهود الأمثل المطلوب لأداء المهارة بالشكل المطلوب. (السيد، 2014، صفحة 147)

❖ خصائص المهارة الحركية الرياضية:

- المهارة تعلم: المهارة تتطلب التدريب، وتحسن بالخبرة.
- المهارة لها نتيجة نهائية: لها هدف مطلوب تحقيقه من الأداء.
- المهارة تحقق النتائج بثبات: تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من الأداء آخر.
- المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفعالية: توافق توافق وتجانس وانسيابية و توقيت سليم وبسرعة أو ببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها. (شحاتة، 2005، صفحة 14)

المحور الثالث

الفئة العمرية (14-17 سنة).

## 1-3-1 - فئة أصاغر:

## 1-3-1-1 - فئة أصاغر:

## ✚ التعريف بفئة الأصاغر:

إذا كنا بصدد التحدث عن الأصاغر في رياضة كرة اليد أو المرحلة الممتدة من 14 إلى 17 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة الوسطى وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا بد لكل واحد منا أن يمر بها.

## ✚ مميزات المرحلة العمرية (14-17) سنة:

❖ **النمو الجسمي:** تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات والجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانهم الجسمي إذ تؤخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات (الشاطي، 1992، صفحة 147).

❖ **النمو الفسيولوجي:** يبين قاسم المندلاوي أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 سنة والطلاب في سن 18 سنة يصلون إلى تطوّرهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا ما يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلة للنشاط الحركي ويتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكن لا يزال ضعيف في تمارين المداومة ولاسيما في السباقات الطويلة، ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري وقدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس (قاسم المندلاوي وآخرون، 1990، صفحة 21).

❖ **النمو العقلي المعرفي:** في هذه المرحلة يتسع مجال القدرات العقلية مع وضوح الذكاء العام والقدرة في التعبير، وسرعة التحصيل والقدرة اللفظية والعددية، وقدرة تعلم اكتساب المهارات والمعلومات، الشيء الذي يحفز الجانب المعرفي للطفل ويجعل له القدرة على تطبيق كل ما هو نظري ويصبح التعلم منطقي لا آلي وينمو إدراكه على المستوى الحسي المباشر إلى المستوى المعنوي، وينمو التذكر معتمد على الفهم واستنتاج العلاقات، كما تزداد القدرة على التخيل المجرد المبني على الانتباه ويتجه من المحسوس إلى المجرد (محمد حسن علاوي، 1992، صفحة 145).

❖ **النمو النفسي الاجتماعي:** يتميز الطفل في هذه المرحلة بالاعتماد على نفسه ويجب أن نعامله كرجل كبير وذلك لبداية نمو عقله وأفكاره ومحاولة الابتعاد عن الصفات الذميمة كالحقد والرغبة في الانتقام، ويميل للتسلية والفرح وحب السعادة، والضحك، ويراعي مشاكل الآخرين وتكوين علاقات معهم.

إن كثرة التناقضات كعدم الاستقرار العاطفي والحساسية الزائدة تؤدي بالطفل المراهق إلى المرور بفترة توتر وصراع نفسي حيث وصف "لفين" هذه المرحلة بمرحلة اضطراب السلوك كما يزداد إعجابه بالأفكار والآراء الفلسفية والسياسية (زهران، 1988، صفحة 33).

❖ **النمو الأخلاقي:** مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية، وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها

مضايقة المدرسين ومشاغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وارتداد أماكن غير مرغوبة (تركي، 1990، صفحة 173).

### ✚ مشاكل المرحلة العمرية (14-17) سنة:

\***المشاكل النفسية:** من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقاً من العوامل النفسية التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعلمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله.

\***المشاكل الإنفعالية:** إن العامل الإنفعالي لدى المراهق يبدو واضحاً في عنف الإنفعالات وحدتها واندفاعها، وهذا الإندفاع الإنفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره أن الجسم لا يختلف عن جسم الرجال وصوته قد أصبح خشناً فيشعر المراهق بالزهر والفرح والفخر (معوض، 1971، صفحة 73).

\***المشاكل الاجتماعية:** إن المشاكل الاجتماعية السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركزه ومكانته في الأسرة والمجتمع والمدرسة كماصدر للسلطة على المراهق.

\***المشاكل الجنسية:** : من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلاً دون أن ينال ما يريد فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق إتجاه الجنس الآخر وإحباطها وقد يتعرض إلى الإنحرافات وغيرها من السلوك الأخلاقي، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب مكبوتة لا يقرأها المجتمع.

\***المشاكل الصحية:** إن المتاعب الرياضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة حيث يشعر المراهق بسرعة التعب ودوران، كذلك البدانة إذ يصاب بسمنة مؤقتة وإذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل وعرضه على طبيب أخصائي فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة بالغة (رفعت، 1974، صفحة 220).

## خلاصة:

من خلال كل ما سبق، يمكن القول أن كرة اليد حققت مكانة عالية في المجال الرياضي خاصة في الرياضات الجماعية والتي أصبحت تتنافس نظيرتها من الرياضات. فكرة اليد تتميز بإيقاع فني خفيف وسريع والتي تتطلب، مهارات بدنية وخطوية ونفسية متنوعة وقدرات عقلية تفرض على ممارسيها توجيهها وتطويرها لإتقانها والتحكم فيها. من بين هذه المهارات نجد مهارة التصور العقلي التي سوف نثبت أثرها على الأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد للفئة العمرية أصغر في الجانب التطبيقي للبحث.

## الفصل الثاني:

# الدراسات المرتبطة بالبحث



## تمهيد:

تعتبر الدراسات العلمية من البحوث والوسائل المنهجية التي تسعى إلى الاكتشاف والتفسير العلمي والمنطقي للظواهر والاتجاهات والمشاكل، وتتطلق من الفرضيات أو التخمينات يمكن التأكد منها بإتباع سبل تحقق أهداف ويمكن قياسها بقوانين طبيعية أو اجتماعية يتحكم الناس فيها، وتستهدف إلى الوصول إلى نتائج تحقق رغبات الباحث سواء كان البحث نظريا تفسيريا أو تحليليا، ومن مهمة الباحث أن يحدد أهدافه ومنهجه بوضوح لكي يصل إليها بأقصى الطرق وأفضلها.

2-1-1- الدراسات المرتبطة بالبحث:

2-1-1-1- الدراسات السابقة:

✚ الدراسة الأولى:

واضح أحمد أمين: تأثير التدريب العقلي على بعض المتغيرات العقلية ودقة توجيه الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة (أقل من 20 سنة)، (2009-2010)، لنيل شهادة دكتوراه.

✚ الهدف من الدراسة:

- معرفة مدى تأثير استخدام التدريب العقلي على دقة أداء مهارة الضرب الساحق لدى ناشئي كرة الطائرة.
- معرف مدى تأثير استخدام التدريب العقلي على بعض المهارات العقلية قيد البحث لدى ناشئي كرة الطائرة.
- معرفة العلاقة بين المهارات العقلية قيد البحث و دقة أداة مهارة الضرب الساحق لدى ناشئي كرة الطائرة.

✚ الفرضيات:

- الفرضية العامة: للتدريب العقلي دور فعال ايجابي في تحسين دقة أداة مهارة الضرب الساحق و المهارات العقلية لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 20 سنة.

- الفرضيات الجزئية:

- يؤثر استخدام التدريب العقلي بصورة ايجابية على دقة أداة مهارة الضرب الساحق لدى ناشئي كرة الطائرة أقل من 20 سنة.
- يؤثر استخدام التدريب العقلي ايجابيا على بعض المهارات العقلية قيد البحث لدى ناشئي كرة الطائرة أقل من 20 سنة.
- توجد علامة ارتباطية ايجابية بين المهارات العقلية قيد البحث ودقة أداة مهارة الضرب الساحق لدى ناشئي كرة الطائرة أقل من 20 سنة.

✚ منهج البحث: اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي الأقرب لحل المشكلات بطريقة علمية للتحكم في جميع متغيرات.

✚ العينة وكيفية اختيارها: اشتملت عينة الدراسة على 60 لاعبا من أصل ثلاث فرق لصنف الأواسط في القسم الجهوي لرابطة البليدة، وقد تم اختيارها بطريقة قصدية.

✚ أدوات البحث: ميزان طبي، كرونوميتر، شراط لقياس الطول، الاختبارات البدنية (اختبارات كندي للياقة البدنية)، الاختبارات المهارية، الاختبارات العقلية.

❖ أهم النتائج التي توصل اليها الباحث:

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهاري للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض الجوانب العقلية وأبعاد التصور قيد البحث للمجموعة الضابطة.
- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في كل اختبارات مهارة الضرب الساحق لصالح المجموعة التجريبية.
- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي للمهارات العقلية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد علاقة ارتباطيه ايجابية دالة إحصائية بين بعض الجوانب العقلية قيد البحث ودقة أداة مهارة الضرب الساحق.
- البرنامج التدريبي 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 لاعبي كرة الطائرة.

❖ الاقتراحات المستقبلية:

- استخدام برنامج التدريب العقلي وإدراجها ضمن الخطط السنوية لنا لها من تأثير في تحسين مستوى الأداء المهاري.
- تعليم المهارات العقلية للناشئين بنفس الطريقة التي تم بها تعليم المهارات البدنية والفنية مع الدمج بينهما حتى يمكن تطويرها من مراحل مبكرة مما يساعد على الارتقاء بهما.
- ضرورة تحديد نوع المهارات العقلية المستخدمة في التدريب والتي تتناسب مع نوع النشاط الرياضي والمهارة المستهدفة.
- الاستعانة بأخصائي نفسي رياضي ضمن الجهاز التدريبي للفريق.
- تقديم برامج تدريبية إضافية للتدريب العقلي يقوم بها اللاعب خارج أوقات التدريب حتى يتمكن من تطوير مهارته العقلية.

الدراسة الثانية:

بلعيد عقيل عبد القادر: مدى تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارات الحركية المفتوحة "الهجوم المعاكس" لرياضي الكراتي دو، 2007-2008، لنيل شهادة الدكتوراه

❖ هدف البحث:

- وضع منهاج تدريبي للتصور العقلي يساعد في تطوير مهارة المعاكس ضمن منافسات الكيميتيه لرياضة الكراتيه دو.
- معرفة تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارات الحركية المفتوحة لرياضي المستوى العالي لرياضة الكراتيه دو.
- رفع مستوى الرياضي الجزائري إلى ما هو مطلوب في الساحة العالمية للرياضة التنافسية.

❖ الفرضيات:

- الفرضية العامة: هناك تأثير ايجابي لبرامج التدريب العقلي على الرفع من المهارات الحركية المفتوحة لرياضي النخبة الوطنية للكراتيه دو.

• الفرضيات الجزئية:

- التدريب العقلي له تأثير ايجابي في تطوير مستوى التصور العقلي عند رياضي المستوى العالي لرياضة الكراتيه دو.
- التصور العقلي له تأثير ايجابي في تطوير مهارة حركية مفتوحة (الهجوم المعاكس) عند رياضي النخبة الوطنية لرياضة الكراتيه دو.

❖ منهج البحث: اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي لأنه المنهج الأقرب لحل المشاكل بالطريقة العلمية.

❖ العينة وكيفية اختيارها: اشتملت العينة على 12 رياضي مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين، وقد تم اختيار العينة بطريقة مقصودة.

❖ أدوات البحث: اختبار التصور العقلي، جهاز الكاميرا، الملاحظة، برنامج تدريب مهارة التصور العقلي عند رياضي الكراتيه دو.

❖ النتائج التي تم التوصل إليها:

- تطبيق برنامج للتدريب العقلي له تأثير فعال في تطوير مستوى التصور العقلي عند رياضي النخبة للكراتيه دو.

- هناك علاقة طردية ايجابية بين التدريب العقلي وتطوير مهارة الهجوم المضاد عند رياضي النخبة الوطنية للكراتيه دو .
  - تنمية قدرات التصور العقلي عند رياضي الكراتيه دو باستعمال التدريب العقلي المبرمج والمنتظم له انعكاس ايجابي في تطوير مهارة الهجوم المعاكس لرياضي المستوى العالي للكراتيه دو .
  - يمكن تطوير مستوى التصور العقلي البصري، السمعي... الخ باستعمال التدريب العقلي.
- ❖ **الاقتراحات المستقبلية:**

- التأكيد على استعمال التصور العقلي مع التدريب المهاري له دور في عملية التدريب.
  - استعمال التصور العقلي قبل أداء أي مهارة حركية يؤدي إلى تطويرها.
  - تشجيع الرياضي على التدريب على التصور العقلي في أوقات غير أوقات التدريب(الوقت الشخصي).
  - استعمال التصور العقلي قبل أداء أي مهارة حركية يؤدي إلى تطويرها.
- 🚩 **الدراسة الثالثة:**

افروجن نبيل: تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم (2006-2007) لنيل شهادة الماجستير.

❖ **هدف البحث:**

- معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التصور العقلي في تطوير المجازفة ونجاعة الأداء التقني تكتيكي للاعب الجزائري لكرة القدم.
- توضيح ضرورة التكامل بين الجوانب التقنية تكتيكية وال نفسية وبالخصوص المعرفية.
- إبراز أهمية التدريب العقلي للاعبين على غرار المتابعة التقنية، الطبية، البدنية، والتكتيكية وذلك بتشجيع إيجاد أخصائيين نفسانيين لمتابعة هذا الجانب.
- رفع مستوى الرياضي الجزائري إلى ما هو مطلوب في الساحة العالمية للرياضة التنافسية.

❖ **الفرضيات:**

الفرضية العامة: يكمن تطوير مستوى التصور العقلي عند اللاعب الجزائري لكرة القدم بفعل التدريب العقلي، وهذا له تأثير ايجابي في تطوير المجازفة في أداءه التقني التكتيكي الهجومي.

❖ **الفرضيات الجزئية:**

- مستوى التصور العقلي عند اللاعب الجزائري لكرة القدم متوسط مقارنة على ما هو مطلوب.
- التدريب العقلي على مهارة التصور العقلي يؤدي الى تطوير درجة التصور العقلي للاعب الجزائري لكرة القدم.

- يؤثر تدريب التصور العقلي إيجابا في تطوير المجازفة للاعب الجزائري لكرة القدم.
- ❖ **منهج البحث:** اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي لأن الدراسة تعتمد على التجريب.
- ❖ **العينة وكيفية اختيارها:** تتكون العينة من 10 لاعبين مجزيين إلى مجموعتين متكافئتين واحدة تجريبية وأخرى ضابطة.
- ❖ **أدوات البحث:** مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، الملاحظة، جهاز مسجل فيديو.
- ❖ **أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:**
- مستوى التصور العقلي عند اللاعب الجزائري لكرة القدم ذو المستوى العالي حسب وليس متوسط كما كنا نتوقعه قبل التجربة.
- مساهمة الأداء الرفيع وخبرة اللاعب في اكتساب مستوى قريب من الجيد فيما يخص التصور العقلي الحركي، وهذا يدل على استعمال اللاعب التصور العقلي بطريقة تلقائية.
- تعدد الحواس يجعل التصور العقلي أكثر حيوية وتحكم.
- التدريب على التصور العقلي له تأثير على المهارات العقلية الأخرى كالثقة في النفس، التركيز، الانتباه وغيرها.
- ❖ **الاقتراحات:**
- يجب استعمال التصور العقلي في التدريب الرياضي من أجل مساعدة الرياضي للتكفل بنفسه وجعل أداءه أكثر نجاعة.
- استعمال التصور العقلي قبل الأداء أي مهارة حركية.
- يجب تطبيق نتائج البحوث العلمية في ميدان التطبيق.
- إدراج التدريب العقلي ضمن البرنامج السنوي العام للتدريب.

#### الدراسة الرابعة:

مرنيز آمنة: تدريب مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي وتأثيرها على السلوك العدواني المرتبط بالمنافسة في رياضة كرة اليد النخبوي، 2006-2007 لنيل شهادة الماجستير.

#### ❖ هدف البحث:

- إبراز مدى أهمية الجانب النفسي في إعداد لاعب كرة اليد.
- بناء برنامج لتنمية المهارات النفسية.
- إبراز دور مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي في الحد من السلوك العدواني.

❖ فرضيات البحث:

الفرضية العامة: تدريب مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي في الحد من السلوك العدواني.

❖ الفرضيات الجزئية:

- تدريب مهارة الاسترخاء يساعد الرياضي على اكتساب الراحة النفسية العصبية أثناء المنافسة في رياضة كرة اليد النخبوية، ويسمح له بدخول المنافسة بطاقة ذهنية عالية مما يزيد رزانه وهدوءه وخفته ونشاطه.
- تدريب مهارة التصور العقلي يكسب لاعب كرة اليد صور قبلية لمجريات المنافسة النخبوية مما يؤثر على سلوكاته العدوانية بطريقة ايجابية.

❖ منهج البحث: اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الإحصائي.

❖ العينة وكيفية اختيارها: اشتملت عينة الدراسة على 30 لاعب للفريق المنتخب الوطني لكرة اليد، وقد اختارها

الباحث بطريقة مقصودة، وهي نفيها العينة التي تم عليها تطبيق الاختبارات خلال دراسته للماجستير.

❖ أدوات البحث: الدراسة النظرية، التمارين النفسية المطبقة، الاستبيان.

❖ أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة:

- التدريب المنظم والمستمر والمقنن على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي.
- التدريب على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي يساعد لاعبي رياضة كرة اليد النخبوي على التحكم في انفعالاتهم، وضبط مستوى اليقظة وكذلك مواجهة القلق،
- أظهرت أن الإعداد النفسي لاسيما التدريب على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي له أهمية كبرى كغيره من الإعدادات الأخرى.

❖ الاقتراحات:

- أن يتلقى المدرب تكويننا نظريا في ميدان الإرشاد النفسي.
- يجب إجراء الإعداد النفسي العلمي الأكاديمي وجعله كجزء من التحضير العام والمتكامل للرياضيين و للفرق الرياضية وتطبيق بكل صرامة .
- ضرورة مراقبة الاضطرابات النفسية كالقلق والتوتر وكذلك مراقبة تصرفات اللاعبين وسلوكاتهم وقياسها بمقاييس سوسيوومترية قبل المنافسات الرياضية.
- تدريب مهارات الاسترخاء والتصور العقلي وانعكاسها على عملية الاتصال بين المدرب واللاعبين الجزائريين أثناء برنامج التدريب السنوي.

الدراسة الخامسة:

قاسمي ياسين: تأثير التصور العقلي على إصلاح أخطاء المهارات الحركية عند رياضي المستوى العالي سنة 2005 لنيل شهادة الماجستير.

❖ هدف البحث:

- معرفة أثر التدريب، تنمية قدرة التصور العقلي على التعلم السريع للمهارات الحركية في الجمباز.
- فحص علاقة تنمية القدرة على التصور العقلي وتخفيف عدد التكرارات في عملية التعلم للمهارات الحركية.
- معرفة الفروق الفردية بين الرياضيين الذين يتدربون على التصور العقلي والذين لا يتدربون عليه وكذا ما بين الأكبر والأصغر.

❖ الفرضيات:

الفرضية العامة: تحسن قدرة الرياضي في مهارة التصور العقلي يؤدي إلى التعلم الجيد والسريع للمهارات الحركية مقارنة بالرياضي ذو القدرة المنخفضة في التصور العقلي.

❖ الفرضيات الجزئية:

- تحسن قدرة التصور العقلي يؤدي إلى تخفيض عدد التكرارات في إصلاح الأخطاء المهارية الحركية عند رياضي الجمباز المستوى العالي.
- أن التدريب لتنمية القدرة على التصور العقلي له نفس الأثر في عملية التعلم الجيد والسريع للمهارات الحركية عند الأكبر والأصغر.

❖ منهج البحث: اعتمد الباحث على المنهج التجريبي في درايته.

❖ عينة البحث وكيفية اختيارها: تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية واشتملت على 12 لاعبا مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين.

❖ أدوات البحث: مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لرينر مارتنز، جهاز الكاميرا، إعداد برنامج تدريب مهارة التصور العقلي عند رياضي الجمباز.

❖ أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

- التدريب على التصور العقلي، يساعد على تحسن في هذه المهارة العقلية ومكنهم من رفع مستوى الأداء المهاري والاقتصاد في الجهد وذلك من خلال تقليل عدد التكرارات لإصلاح الأخطاء الحركية.
- تأثير عامل التصور العقلي على تحسين الأداء الحركي يعتبر مكون أساسي ومكمل في العملية التعليمية والتدريبية بالإضافة إلى العوامل الأخرى.
- عامل السن لا يعتبر عائقا في تحسين قدرة الرياضي على التصور العقلي.



❖ الاقتراحات:

- تنشيط الدراسات المعاصرة فيما يتعلق بموضوع التدريب العقلي وبالأخص القصور العقلي في المجال الرياضي خاصة على مستوى معهد التربية البدنية والرياضية.
- إدراج موضوع التدريب العقلي في التدرج و من بعد التدرج على مستوى معهد التربية البدنية والمعاهد الرياضية الأخرى.
- فتح مخابر خاصة للدراسة و البحث في مجال التدريب العقلي على مستوى معاهد التربية البدنية والرياضية.

التعليق على الدراسات:

إن أي دراسة سابقة تعد بمثابة بداية للدراسة القادمة، وتتضح من خلال عرض الدراسات السابقة العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية، حيث تتمحور معظم الدراسات، عن فعالية برنامج التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين من جهة ودوره في تصحيح الأخطاء المهارية من جهة أخرى ، في حين سيحاول الباحث تناول هذه العلاقة بشيء من التفصيل.

1/ من حيث المجال الزمني: استغرقت أغلب الدراسات مدة زمنية معتبرة في الدراسة التطبيقية.

2/ من حيث الموضوع: بالرغم من أن صياغة الموضوع تختلف إلا أنه هناك اتفاق كبير في المتغيرات حيث اشتركت الدراسات في المتغيرات التالية: التصور العقلي، الأداء المهاري.

3 / من حيث الهدف: الملاحظ أن هناك اشتراك في هدف فعالية برنامج التصور العقلي في تطوير الأداء المهاري وهذا ما يتفق مع الدراسة الحالية، إلا أن هناك أهداف جانبية اختلفت بين الدراسات.

4 / من حيث المنهج: استخدمت جميع هذه الدراسات المنهج التجريبي، كما أن الدراسة الحالية استخدمت نفس المنهج وذلك لملائمته للدراسة.

5 / من حيث العينة: اشتملت العينة في معظم الدراسات من لاعبي كرة القدم ، هناك دراسة شملت العينة من لاعبي كرة اليد ، كل هذه الدراسات اعتمدت على تصميم مجموعتين (ضابطة، تجريبية) هذا ما يتشابه مع الدراسة الحالية فاشتملت على عينة تجريبية وضابطة من لاعبي كرة اليد 14-17 سنة تضم 10 لاعبين.

6 / من حيث الأدوات: استخدمت كل الدراسات مجموعة من الوسائل، حيث هناك من استخدم مقياس التصور العقلي فقط وهناك من استخدم شبكة الملاحظة ومقياس التصور العقلي، في حين استخدم الباحث في الدراسة الحالية برنامج التصور العقلي وشبكة الملاحظة ومقياس التصور العقلي.

7 / من حيث النتائج: اتفقت معظم الدراسات على الإعتماد على برنامج التصور العقلي ومدى فعاليته في تطوير مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم والدراسة الحالية لدى لاعبي كرة اليد في مهارة التمير (البسيطة، المرندة والطويلة).

- مدى فعالية برنامج تدريبي عقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة اليد.
- معرفة الفروق الفردية بين الرياضيين الذين يتدربون على التصور العقلي والذين لا يتدربون عليه.

## خلاصة:

من خلال كل هاته الدراسات المرتبطة بالبحث استفاد الباحث منها في عدة جوانب والتي من أبرزها معرفة الأخطاء والصعوبات التي وقع فيها الباحثون وتجنبها، وكذا معرفة مختلف الإجراءات التنظيمية والميدانية والتوجه إلى مقر أو مكان إجراء البحث مباشرة وذلك من خلال الاقتصاد في المال والجهد والوقت.

## تمهيد:

تعتبر الدراسات العلمية من البحوث والوسائل المنهجية التي تسعى إلى الاكتشاف والتفسير العلمي والمنطقي للظواهر والاتجاهات والمشاكل، وتتطلق من الفرضيات أو التخمينات يمكن التأكد منها بإتباع سبل تحقق أهداف ويمكن قياسها بقوانين طبيعية أو اجتماعية يتحكم الناس فيها، وتستهدف إلى الوصول إلى نتائج تحقق رغبات الباحث سواء كان البحث نظريا تفسيريا أو تحليليا، ومن مهمة الباحث أن يحدد أهدافه ومنهجه بوضوح لكي يصل إليها بأقصى الطرق وأفضلها.

2-1-1- الدراسات المرتبطة بالبحث:

2-1-1-1- الدراسات السابقة:

✚ الدراسة الأولى:

واضح أحمد أمين: تأثير التدريب العقلي على بعض المتغيرات العقلية ودقة توجيه الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة (أقل من 20 سنة)، (2009-2010)، لنيل شهادة دكتوراه.

✚ الهدف من الدراسة:

- معرفة مدى تأثير استخدام التدريب العقلي على دقة أداء مهارة الضرب الساحق لدى ناشئي كرة الطائرة.
- معرف مدى تأثير استخدام التدريب العقلي على بعض المهارات العقلية قيد البحث لدى ناشئي كرة الطائرة.
- معرفة العلاقة بين المهارات العقلية قيد البحث و دقة أداة مهارة الضرب الساحق لدى ناشئي كرة الطائرة.

✚ الفرضيات:

- الفرضية العامة: للتدريب العقلي دور فعال ايجابي في تحسين دقة أداة مهارة الضرب الساحق و المهارات العقلية لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 20 سنة.

- الفرضيات الجزئية:

- يؤثر استخدام التدريب العقلي بصورة ايجابية على دقة أداة مهارة الضرب الساحق لدى ناشئي كرة الطائرة أقل من 20 سنة.
- يؤثر استخدام التدريب العقلي ايجابيا على بعض المهارات العقلية قيد البحث لدى ناشئي كرة الطائرة أقل من 20 سنة.
- توجد علامة ارتباطية ايجابية بين المهارات العقلية قيد البحث ودقة أداة مهارة الضرب الساحق لدى ناشئي كرة الطائرة أقل من 20 سنة.

✚ منهج البحث: اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي الأقرب لحل المشكلات بطريقة علمية للتحكم في جميع متغيرات.

✚ العينة وكيفية اختيارها: اشتملت عينة الدراسة على 60 لاعبا من أصل ثلاث فرق لصنف الأواسط في القسم الجهوي لرابطة البليدة، وقد تم اختيارها بطريقة قصدية.

✚ أدوات البحث: ميزان طبي، كرونوميتر، شراط لقياس الطول، الاختبارات البدنية (اختبارات كندي للياقة البدنية)، الاختبارات المهارية، الاختبارات العقلية.

❖ أهم النتائج التي توصل اليها الباحث:

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهاري للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض الجوانب العقلية وأبعاد التصور قيد البحث للمجموعة الضابطة.
- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في كل اختبارات مهارة الضرب الساحق لصالح المجموعة التجريبية.
- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي للمهارات العقلية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد علاقة ارتباطيه ايجابية دالة إحصائية بين بعض الجوانب العقلية قيد البحث ودقة أداة مهارة الضرب الساحق.
- البرنامج التدريبي 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 لاعبي كرة الطائرة.

❖ الاقتراحات المستقبلية:

- استخدام برنامج التدريب العقلي وإدراجها ضمن الخطط السنوية لنا لها من تأثير في تحسين مستوى الأداء المهاري.
- تعليم المهارات العقلية للناشئين بنفس الطريقة التي تم بها تعليم المهارات البدنية والفنية مع الدمج بينهما حتى يمكن تطويرها من مراحل مبكرة مما يساعد على الارتقاء بهما.
- ضرورة تحديد نوع المهارات العقلية المستخدمة في التدريب والتي تتناسب مع نوع النشاط الرياضي والمهارة المستهدفة.
- الاستعانة بأخصائي نفسي رياضي ضمن الجهاز التدريبي للفريق.
- تقديم برامج تدريبية إضافية للتدريب العقلي يقوم بها اللاعب خارج أوقات التدريب حتى يتمكن من تطوير مهارته العقلية.

الدراسة الثانية:

بلعيد عقيل عبد القادر: مدى تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارات الحركية المفتوحة "الهجوم المعاكس" لرياضي الكراتي دو، 2007-2008، لنيل شهادة الدكتوراه

❖ هدف البحث:

- وضع منهاج تدريبي للتصور العقلي يساعد في تطوير مهارة المعاكس ضمن منافسات الكيميتيه لرياضة الكراتيه دو.
- معرفة تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارات الحركية المفتوحة لرياضي المستوى العالي لرياضة الكراتيه دو.
- رفع مستوى الرياضي الجزائري إلى ما هو مطلوب في الساحة العالمية للرياضة التنافسية.

❖ الفرضيات:

- الفرضية العامة: هناك تأثير ايجابي لبرامج التدريب العقلي على الرفع من المهارات الحركية المفتوحة لرياضي النخبة الوطنية للكراتيه دو.

• الفرضيات الجزئية:

- التدريب العقلي له تأثير ايجابي في تطوير مستوى التصور العقلي عند رياضي المستوى العالي لرياضة الكراتيه دو.
- التصور العقلي له تأثير ايجابي في تطوير مهارة حركية مفتوحة (الهجوم المعاكس) عند رياضي النخبة الوطنية لرياضة الكراتيه دو.

❖ منهج البحث: اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي لأنه المنهج الأقرب لحل المشاكل بالطريقة العلمية.

❖ العينة وكيفية اختيارها: اشتملت العينة على 12 رياضي مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين، وقد تم اختيار العينة بطريقة مقصودة.

❖ أدوات البحث: اختبار التصور العقلي، جهاز الكاميرا، الملاحظة، برنامج تدريب مهارة التصور العقلي عند رياضي الكراتيه دو.

❖ النتائج التي تم التوصل إليها:

- تطبيق برنامج للتدريب العقلي له تأثير فعال في تطوير مستوى التصور العقلي عند رياضي النخبة للكراتيه دو.

- هناك علاقة طردية ايجابية بين التدريب العقلي وتطوير مهارة الهجوم المضاد عند رياضي النخبة الوطنية للكراتيه دو .
  - تنمية قدرات التصور العقلي عند رياضي الكراتيه دو باستعمال التدريب العقلي المبرمج والمنتظم له انعكاس ايجابي في تطوير مهارة الهجوم المعاكس لرياضي المستوى العالي للكراتيه دو .
  - يمكن تطوير مستوى التصور العقلي البصري، السمعي... الخ باستعمال التدريب العقلي.
- ❖ **الاقتراحات المستقبلية:**

- التأكيد على استعمال التصور العقلي مع التدريب المهاري له دور في عملية التدريب.
  - استعمال التصور العقلي قبل أداء أي مهارة حركية يؤدي إلى تطويرها.
  - تشجيع الرياضي على التدريب على التصور العقلي في أوقات غير أوقات التدريب (الوقت الشخصي).
  - استعمال التصور العقلي قبل أداء أي مهارة حركية يؤدي إلى تطويرها.
- 🚩 **الدراسة الثالثة:**

افروجن نبيل: تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم (2006-2007) لنيل شهادة الماجستير.

❖ **هدف البحث:**

- معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التصور العقلي في تطوير المجازفة ونجاعة الأداء التقني تكتيكي للاعب الجزائري لكرة القدم.
- توضيح ضرورة التكامل بين الجوانب التقنية تكتيكية وال نفسية وبالخصوص المعرفية.
- إبراز أهمية التدريب العقلي للاعبين على غرار المتابعة التقنية، الطبية، البدنية، والتكتيكية وذلك بتشجيع إيجاد أخصائيين نفسانيين لمتابعة هذا الجانب.
- رفع مستوى الرياضي الجزائري إلى ما هو مطلوب في الساحة العالمية للرياضة التنافسية.

❖ **الفرضيات:**

الفرضية العامة: يكمن تطوير مستوى التصور العقلي عند اللاعب الجزائري لكرة القدم بفعل التدريب العقلي، وهذا له تأثير ايجابي في تطوير المجازفة في أداءه التقني التكتيكي الهجومي.

❖ **الفرضيات الجزئية:**

- مستوى التصور العقلي عند اللاعب الجزائري لكرة القدم متوسط مقارنة على ما هو مطلوب.
- التدريب العقلي على مهارة التصور العقلي يؤدي الى تطوير درجة التصور العقلي للاعب الجزائري لكرة القدم.



- يؤثر تدريب التصور العقلي إيجابا في تطوير المجازفة للاعب الجزائري لكرة القدم.
- ❖ **منهج البحث:** اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي لأن الدراسة تعتمد على التجريب.
- ❖ **العينة وكيفية اختيارها:** تتكون العينة من 10 لاعبين مجزيين إلى مجموعتين متكافئتين واحدة تجريبية وأخرى ضابطة.
- ❖ **أدوات البحث:** مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، الملاحظة، جهاز مسجل فيديو.
- ❖ **أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:**
- مستوى التصور العقلي عند اللاعب الجزائري لكرة القدم ذو المستوى العالي حسب وليس متوسط كما كنا نتوقعه قبل التجربة.
- مساهمة الأداء الرفيع وخبرة اللاعب في اكتساب مستوى قريب من الجيد فيما يخص التصور العقلي الحركي، وهذا يدل على استعمال اللاعب التصور العقلي بطريقة تلقائية.
- تعدد الحواس يجعل التصور العقلي أكثر حيوية وتحكم.
- التدريب على التصور العقلي له تأثير على المهارات العقلية الأخرى كالثقة في النفس، التركيز، الانتباه وغيرها.
- ❖ **الاقتراحات:**
- يجب استعمال التصور العقلي في التدريب الرياضي من أجل مساعدة الرياضي للتكفل بنفسه وجعل أداءه أكثر نجاعة.
- استعمال التصور العقلي قبل الأداء أي مهارة حركية.
- يجب تطبيق نتائج البحوث العلمية في ميدان التطبيق.
- إدراج التدريب العقلي ضمن البرنامج السنوي العام للتدريب.

#### الدراسة الرابعة:

مرنيز آمنة: تدريب مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي وتأثيرها على السلوك العدواني المرتبط بالمنافسة في رياضة كرة اليد النخبوي، 2006-2007 لنيل شهادة الماجستير.

#### ❖ هدف البحث:

- إبراز مدى أهمية الجانب النفسي في إعداد لاعب كرة اليد.
- بناء برنامج لتنمية المهارات النفسية.
- إبراز دور مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي في الحد من السلوك العدواني.

❖ فرضيات البحث:

الفرضية العامة: تدريب مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي في الحد من السلوك العدواني.

❖ الفرضيات الجزئية:

- تدريب مهارة الاسترخاء يساعد الرياضي على اكتساب الراحة النفسية العصبية أثناء المنافسة في رياضة كرة اليد النخبوية، ويسمح له بدخول المنافسة بطاقة ذهنية عالية مما يزيد رزانه وهدوءه وخفته ونشاطه.
- تدريب مهارة التصور العقلي يكسب لاعب كرة اليد صور قبلية لمجريات المنافسة النخبوية مما يؤثر على سلوكاته العدوانية بطريقة ايجابية.

❖ منهج البحث: اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الإحصائي.

❖ العينة وكيفية اختيارها: اشتملت عينة الدراسة على 30 لاعب للفريق المنتخب الوطني لكرة اليد، وقد اختارها

الباحث بطريقة مقصودة، وهي نفيها العينة التي تم عليها تطبيق الاختبارات خلال دراسته للماجستير.

❖ أدوات البحث: الدراسة النظرية، التمارين النفسية المطبقة، الاستبيان.

❖ أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة:

- التدريب المنظم والمستمر والمقنن على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي.
- التدريب على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي يساعد لاعبي رياضة كرة اليد النخبوي على التحكم في انفعالاتهم، وضبط مستوى اليقظة وكذلك مواجهة القلق،
- أظهرت أن الإعداد النفسي لاسيما التدريب على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي له أهمية كبرى كغيره من الإعدادات الأخرى.

❖ الاقتراحات:

- أن يتلقى المدرب تكويننا نظريا في ميدان الإرشاد النفسي.
- يجب إجراء الإعداد النفسي العلمي الأكاديمي وجعله كجزء من التحضير العام والمتكامل للرياضيين و للفرق الرياضية وتطبيق بكل صرامة .
- ضرورة مراقبة الاضطرابات النفسية كالقلق والتوتر وكذلك مراقبة تصرفات اللاعبين وسلوكاتهم وقياسها بمقاييس سوسيوومترية قبل المنافسات الرياضية.
- تدريب مهارات الاسترخاء والتصور العقلي وانعكاسها على عملية الاتصال بين المدرب واللاعبين الجزائريين أثناء برنامج التدريب السنوي.

الدراسة الخامسة:

قاسمي ياسين: تأثير التصور العقلي على إصلاح أخطاء المهارات الحركية عند رياضي المستوى العالي سنة 2005 لنيل شهادة الماجستير.

❖ هدف البحث:

- معرفة أثر التدريب، تنمية قدرة التصور العقلي على التعلم السريع للمهارات الحركية في الجمباز.
- فحص علاقة تنمية القدرة على التصور العقلي وتخفيف عدد التكرارات في عملية التعلم للمهارات الحركية.
- معرفة الفروق الفردية بين الرياضيين الذين يتدربون على التصور العقلي والذين لا يتدربون عليه وكذا ما بين الأكبر والأصغر.

❖ الفرضيات:

الفرضية العامة: تحسن قدرة الرياضي في مهارة التصور العقلي يؤدي إلى التعلم الجيد والسريع للمهارات الحركية مقارنة بالرياضي ذو القدرة المنخفضة في التصور العقلي.

❖ الفرضيات الجزئية:

- تحسن قدرة التصور العقلي يؤدي إلى تخفيض عدد التكرارات في إصلاح الأخطاء المهارية الحركية عند رياضي الجمباز المستوى العالي.
- أن التدريب لتنمية القدرة على التصور العقلي له نفس الأثر في عملية التعلم الجيد والسريع للمهارات الحركية عند الأكبر والأصغر.
- ❖ منهج البحث: اعتمد الباحث على المنهج التجريبي في درايته.
- ❖ عينة البحث وكيفية اختيارها: تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية واشتملت على 12 لاعبا مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين.
- ❖ أدوات البحث: مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لرينر مارتنز، جهاز الكاميرا، إعداد برنامج تدريب مهارة التصور العقلي عند رياضي الجمباز.
- ❖ أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:
- التدريب على التصور العقلي، يساعد على تحسن في هذه المهارة العقلية ومكنهم من رفع مستوى الأداء المهاري والاقتصاد في الجهد وذلك من خلال تقليل عدد التكرارات لإصلاح الأخطاء الحركية.
- تأثير عامل التصور العقلي على تحسين الأداء الحركي يعتبر مكون أساسي ومكمل في العملية التعليمية والتدريبية بالإضافة إلى العوامل الأخرى.
- عامل السن لا يعتبر عائقا في تحسين قدرة الرياضي على التصور العقلي.

❖ الاقتراحات:

- تنشيط الدراسات المعاصرة فيما يتعلق بموضوع التدريب العقلي وبالأخص القصور العقلي في المجال الرياضي خاصة على مستوى معهد التربية البدنية والرياضية.
- إدراج موضوع التدريب العقلي في التدرج و من بعد التدرج على مستوى معهد التربية البدنية والمعاهد الرياضية الأخرى.
- فتح مخابر خاصة للدراسة و البحث في مجال التدريب العقلي على مستوى معاهد التربية البدنية والرياضية.

التعليق على الدراسات:

إن أي دراسة سابقة تعد بمثابة بداية للدراسة القادمة، وتتضح من خلال عرض الدراسات السابقة العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية، حيث تتمحور معظم الدراسات، عن فعالية برنامج التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين من جهة ودوره في تصحيح الأخطاء المهارية من جهة أخرى ، في حين سيحاول الباحث تناول هذه العلاقة بشيء من التفصيل.

1/ من حيث المجال الزمني: استغرقت أغلب الدراسات مدة زمنية معتبرة في الدراسة التطبيقية.

2/ من حيث الموضوع: بالرغم من أن صياغة الموضوع تختلف إلا أنه هناك اتفاق كبير في المتغيرات حيث اشتركت الدراسات في المتغيرات التالية: التصور العقلي، الأداء المهاري.

3 / من حيث الهدف: الملاحظ أن هناك اشتراك في هدف فعالية برنامج التصور العقلي في تطوير الأداء المهاري وهذا ما يتفق مع الدراسة الحالية، إلا أن هناك أهداف جانبية اختلفت بين الدراسات.

4 / من حيث المنهج: استخدمت جميع هذه الدراسات المنهج التجريبي، كما أن الدراسة الحالية استخدمت نفس المنهج وذلك لملائمته للدراسة.

5 / من حيث العينة: اشتملت العينة في معظم الدراسات من لاعبي كرة القدم ، هناك دراسة شملت العينة من لاعبي كرة اليد ، كل هذه الدراسات اعتمدت على تصميم مجموعتين (ضابطة، تجريبية) هذا ما يتشابه مع الدراسة الحالية فاشتملت على عينة تجريبية وضابطة من لاعبي كرة اليد 14-17 سنة تضم 10 لاعبين.

6 / من حيث الأدوات: استخدمت كل الدراسات مجموعة من الوسائل، حيث هناك من استخدم مقياس التصور العقلي فقط وهناك من استخدم شبكة الملاحظة ومقياس التصور العقلي، في حين استخدم الباحث في الدراسة الحالية برنامج التصور العقلي وشبكة الملاحظة ومقياس التصور العقلي.

7 / من حيث النتائج: انفتحت معظم الدراسات على الإعتماد على برنامج التصور العقلي ومدى فعاليته في تطوير مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم والدراسة الحالية لدى لاعبي كرة اليد في مهارة التمرير (البسيطة، المرندة والطويلة).

- مدى فعالية برنامج تدريبي عقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة اليد.
- معرفة الفروق الفردية بين الرياضيين الذين يتدربون على التصور العقلي والذين لا يتدربون عليه.

## خلاصة:

من خلال كل هاته الدراسات المرتبطة بالبحث استفاد الباحث منها في عدة جوانب والتي من أبرزها معرفة الأخطاء والصعوبات التي وقع فيها الباحثون وتجنبها، وكذا معرفة مختلف الإجراءات التنظيمية والميدانية والتوجه إلى مقر أو مكان إجراء البحث مباشرة وذلك من خلال الاقتصاد في المال والجهد والوقت.

الجانب التطبيقي:  
الدراسة الميدانية للبحث

# الفصل الثالث

## منهجية البحث وإجراءاته الميدانية



## تمهيد:

يتم التركيز كثيرا على الجانب التطبيقي في البحوث العلمية، وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس، وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل والتفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو إبطالها وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة لترجمة المعلومات المتعلقة بالبيانات.

ولذلك سوف نتناول في هذا الفصل المتعلق بمنهجية الدراسة الميدانية من حيث المنهج المناسب وعينة الدراسة وشرح الأدوات والوسائل المستعملة لجمع المعلومات وتحليل ذلك مع إبراز علاقتها بالفرضيات وكذا إبراز التقنيات الإحصائية المستعملة.

## 3-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، حيث قام الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محاور دراسته الميدانية.

قبل الشروع في الدراسة الميدانية قامت الباحثة بدراسة استطلاعية من خلالها، تم التقرب من مدرب الفريق لإجراء مقابلة وهذا لعرض عليه المشاركة في البحث، ولتعريف له بالدراسة وأهميته قصد التعاون لإجراء هذه الدراسة فكان رده ايجابيا، ثم تم وزع على أفراد العينة مقياس راينر مارتنز، الذي قام بتعريبه أسامة كامل راتب لمقياس التصور العقلي. وبعدها تم اختيار حصة من ثلاث مراحل المكونة لبرنامج التدريب على التصور العقلي من أجل تطبيقها على بعض أفراد العينة "المجموعة التجريبية" لمعرفة مدى استجابتهم لبروتكول التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري في كرة اليد.

حيث قمنا بدراسة استطلاعية أولى على 5 لاعبين، لمعرفة واقع التصور العقلي ضمن البرنامج التدريبي السنوي للاعبين ومن خلالها وقع الاختيار على النادي الرياضي للهواة لمولودية البويرة لكرة اليد (MHB) وقمنا بإجراء دراسة استطلاعية ثانية من أجل تحديد عينة البحث بدقة ومعرفة مدى ملائمة أدوات البحث والتحضير لتطبيق برنامج التصور العقلي.

## 3-2- المنهج المتبع:

تم استعمال المنهج التجريبي وهو المنهج الوحيد الذي يستخدم التجربة في اختبار فرض، يقرر العلاقة بين عاملين أو متغيرين وذلك عن طريق الدراسة للمواقف المتقابلة، الذي ضبطت كل المتغيرات ما عدا المتغير الذي يهتم الباحث بدراسة تأثيره. (باهي، 2013، صفحة 99)

## 3-3- متغيرات البحث:

3-3-1- المتغير المستقل: هو العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل نريد من خلاله قياس النواتج... الخ.

ففي بحثنا هذا يمثل المتغير المستقل التصور العقلي. (عمار، 2001، صفحة 117)

3-3-2- المتغير التابع: هو الذي يوضح الناتج أو الجوانب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل... الخ

ففي بحثنا هذا يمثل المتغير التابع الأداء المهاري. (محمد، 2001، صفحة 117)

3-4-4 - تحديد مجتمع وعينة البحث:

3-4-4-1 - مجتمع البحث: إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي تريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة يتكون مجتمع بحثنا من لاعبين كرة اليد فئة أصغر لرابط الولاية بالبويرة التي تضم 10 فرق كالتالي:

LIGUE DE HANDBALL DE LA WILAYA DE BOUIRA

RECAPITULATIF DES LICENCES PAR CLUBS 2015

N°	CLUBS
01	MHB BOUIRA(20)
02	OSGHOZLANE(24)
03	DRBKADIRIA(23)
04	GSSGHOZLANE(17)
05	CAM'CHEDALLAH(17)
06	ASTELIOUINE(14)
07	AABESSEM(26)
08	IRBCHORFA(06)
09	OSAAGHBALOU(12)
10	ESLAKHDAIRIA(23)
total	182

جدول رقم 01: يمثل فرق كرة اليد لفئة أصغر -رابطة ولائية-البويرة.

3-4-4-2 - عينة البحث وكيفية اختيارها:

اشتملت هذه الدراسة على 10 لاعبا كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين.

وقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية أي أن هذه الطريقة تعني اختيار كفي من قبل الباحث للمسحوبين استنادا إلى أهداف بحثه والعينة القصدية لا تعطي الفرص المتكافئة لكل وحدة اجتماعية لأن تكون ضمنها. (عمر،

فان اختيارنا وقع على للنادي الرياضي للهواة لولاية البويرة (MHB) تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد، السن والخبرة الميدانية، وكانت المجموعتين كالتالي:

أ- المجموعة التجريبية: تحتوي على 05 رياضيين يضاف إلى تدريبهم العادي برنامج التصور العقلي.

ب- المجموعة الضابطة: تحتوي على 05 رياضيين ويبقى تدريبهم عادي أي كلاسيكي.

واختيرت العينة وفقا للمعايير التالي:

- اختيار العينة من 10 لاعبا كان من أجل التحكم في مجريات الدراسة التي تعتمد على التجرب.

- أن يكون المستوى الفني والمهاري متجانس ومتعادل بصفة كلية ويخضعون لتربص مغلق طويل المدى في نفس الظروف ومع نفس الطاقم الفني.

### 3-5-3- مجالات البحث:

3-5-3-1- المجال البشري: أجريت الدراسة على النادي الرياضي للهواة لكرة اليد (MHB) القسم الثاني صنف أصغر.

3-5-3-2- المجال المكاني: لقد أجريت الدراسة الميدانية في القاعة الرياضية في ثانوية عبد الرحمان ميرة.

3-5-3-3- المجال الزمني: تم إجراء الدراسة التطبيقية للمذكرة ابتداء من يوم 24 مارس 2015 إلى غاية 17 ماي 2015.

3-5-3-6- أدوات البحث: إن دراسة أي مشكلة يستلزم وسائل لها علاقة بموضوع الدراسة وهذا من أجل الوصول إلى كشف الحقائق من اجل إيجاد إجابات للفرضيات المطروحة في إشكالية البحث، لذلك اعتمدنا على:

### 3-6-1- الدراسة النظرية:

والتي يصطلح في تسميتها بالمعطيات البليوغرافية، حيث تتمثل بالاستعانة بالمصادر والمراجع من الكتب، المذكرات المجالات والجرائد الرسمية والتي يدور محتواها حول التصور العقلي، ومستوى الأداء المهاري التي تخدم الموضوع سواء كانت مصادر باللغة العربية أو باللغات الأجنبية أو الدراسات ذات صلة بالموضوع.

**3-6-2- جهاز الكاميرا:** تم استعمال جهاز الكاميرا من النوع SONY لتسجيل الحصص التدريبية المطبقة في برنامج تدريب مهارة التصور العقلي.

**3-6-3- شبكة الملاحظة:** اعتمادا على هذه الوسيلة لأنها تمدنا بنتائج كمية، التي تضم أنواع مهارات التمرير (البسيطة والمرتدة والطويلة) التي يسجلها كل رياضي ضمن 03 محاولات. (ملحق رقم 01)

**3-6-4- مقياس التصور العقلي " لرينر مارتنز "** الذي أعد صورته العربية أسامة كامل راتب، ويحتوي هذا المقياس على أربعة مواقف رياضية كالتالي: أولا الممارسة الفردية، ثانيا الممارسة مع الآخرين، ثالثا مشاهدة الزميل، رابعا الأداء في المسابقة. ويتم الاستجابة لكل موقف من المواقف أعلاه عن طريق مجموعة من الأبعاد هي: التصور البصري، التصور السمعي، الإحساس الحركي، الحالة الانفعالية المصاحبة (ملحق رقم 02).

#### صدق وثبات المقياس:

**الصدق:** هو من أجل التأكد أنه يمكن من خلال تطبيق الاختبار أنه يقيس الخصائص التي وضع لتقييمه. (الحميد، 1980، صفحة 37)

وأن هذا المقياس تم تطبيقه من طرف الباحث افروجن نبيل الذي تناول في دراسته "تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم" وتوصل إلى نتائج ايجابية بعدما تم المصادق عليه من طرف المحكمين.

التصور العقلي	المقياس
0.83	معامل الارتباط
0.90	معامل الثبات

**الجدول رقم (02):** يمثل جدول الارتباط لمعامل الارتباط لبرسون في دراسة "افروجن نبيل".

هناك عدة طرق لحساب صدق وثبات أداة الدراسة وهي كالتالي:

- طريقة إعادة الاختبار.
- طريقة التجزئة النصفية.
- طريقة الاختبارات المتكافئة.
- طريقة تحليل البيانات. (علاوي، 2000، صفحة 286).

#### الثبات لمقياس التصور العقلي:

**الثبات:** يعني أن الاختبار يعطي النتائج نفسها إذا أعيد تطبيقه في الشروط والظروف نفسها. (ياسين، 1999، صفحة

لحساب ثبات مقياس التصور العقلي اعتمدنا على طريقة التجزئة النصفية، وهذا مراعاة للوقت والجهد، وهذه الطريقة تتميز بتقسيم المقياس إلى قسمين حسب العبارات الفردية والزوجية، ثم نقوم بحساب معامل الارتباط بينهما وكما كان معامل الارتباط مرتفع كان ثبات المقياس كبير.

$$r = \frac{N \times \text{مج س} \times \text{ص} - (\text{مج س}) (\text{مج ص})}{\sqrt{(N \times \text{مج س} \times \text{ص} - (\text{مج س}) (\text{مج ص})) (N \times \text{مج ص} \times \text{ص} - (\text{مج ص}) (\text{مج س}))}}$$

توصلنا إلى مقادير الارتباطات كما هو في الجدول الموالي وهذا باستعمال المعادلات التالية:

الجدول رقم(03): يمثل معامل الارتباط لبيرسون المحسوبة في دراسة بحثنا.

المقياس	التصور العقلي
معامل الارتباط	0.90
معامل الثبات	0.94

### 3-6-5- برنامج تدريب مهارة التصور العقلي عند رياضي كرة اليد:

يتطلب الإعداد لبدء برنامج تدريب المهارات العقلية أن تحدد أولاً ما هي الأهداف الخاصة التي تحققها من ذلك البرنامج ثم يأتي بعد ذلك تحديد الخطوات الأساسية لتنفيذ البرنامج.

❖ **أهداف البرنامج:** تتركز أهداف البرنامج في النقاط التالية:

1- تعلم تنمية واكتساب مهارة التصور العقلي وتوظيفها خلال الحصص التدريبية.

2- استدعاء مهارة التصور العقلي في عملية التدريب لتطوير الأداء المهاري.

في هذه الدراسة اخترنا برنامج مقنن للتدريب على التصور العقلي للرياضيين من إعداد كريستيان تارجت christian target حيث تم تطبيق هذا البرنامج في رياضة كرة القدم من طرف الباحث افروجن نبيل، فكانت النتيجة ايجابية فحاولت بدوري تطبيقه على رياضي كرة اليد. (target, 2003, p. 4).

يتكون هذا البرنامج من ثلاثة برامج جزئية وهي كالاتي:

- ✓ برنامج للاسترخاء مكون من ثمانية (8) حصص.
- ✓ برنامج للاسترخاء والتصور العقلي مكون من ثلاثة (3) حصص.
- ✓ برنامج للتصور العقلي مكون من اثنتا عشرة (12) حصة. (ملحق رقم 02).

❖ إجراءات تنفيذ برنامج التدريب على التصور العقلي:

قصد تنفيذ برنامج التصور العقلي اعتمدنا على أخصائيين في علم النفس هما معنان كمل وميهوبي رضوان اللذان لديهم الخبرة في الميدان، وهذا البرنامج قائم على:

✓ **التوجيه:** وذلك بتقديم التصور العقلي لكل أفراد العينة بإبراز أهمية التصور العقلي وفائدته في تطوير مستوى الأداء المهاري.

✓ **التقييم المبدئي:** فكان بحضور جميع أعضاء المجموعة التجريبية والضابطة وهذا لتوزيع مقياس التصور العقلي بعد شرح وتفسير كل خطوات البرنامج وأسئلة المقياس، طلب من اللاعبين الإجابة على الأسئلة بكل تركيز مع الأخذ الوقت الكافي لذلك.

✓ **جلسات الفريق:** خاص بالمجموعة التجريبية حيث تم توضيح كل خطوات برنامج التصور العقلي:

- المجال الزمني للبرنامج.

- هدف كل مرحلة من مراحل كل البرنامج.

- وقت إدماج تمارين التصور العقلي في كل حصة تدريبية.

✓ **التقييم النهائي:** وهو التقييم البعدي للدراسة لملاحظة الفرق بين المجموعة الضابطة التي تدرت بشكل عادي والمجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج التصور العقلي.

**3-7- الوسائل الإحصائية:**

حزمة البرامج الإحصائية (SPSS21) وهذا لحساب كل من:

- تحديد المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.

- معامل الارتباط: لدراسة العلاقة بين درجة التصور العقلي ومستوى الأداء المهاري لقياس ثبات وسائل الدراسة.

- حساب اختبار ستودنت T: لحساب دلالة الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين. (المنزل، 2008، صفحة 717)

خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بدّ لها وأن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة، وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عيّنة ومتغيرات واستبيان.... الخ. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة بإتباع كل ما من شأنه أن يساهم في إضافة الجديد وكذلك التعرف على مختلف المشكلات والصعوبات التي يمكن أن تواجهه، إضافة إلى ذلك وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.



# الفصل الرابع

## عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## تمهيد:

من متطلبات البحث العلمي يقتضي عرض ومناقشة وتحليل مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية وبينها الإطار النظري.

انطلاقاً من هذه الاعتبارات المنهجية يمكننا تفسير النتائج التي كشف عنها الدراسة الميدانية في البحث وانطلاقاً من افتراضنا العام ما إذا كان البرنامج التدريبي للتصور العقلي يساهم في تطوير مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

ولأجل التحقق من هذا الفرض قمنا بتقديم شبكة الملاحظة القبليّة والبعديّة لمعرفة فيما إذا كان برنامج التصور العقلي يساهم في تطوير مستوى الأداء المهاري، وهذا باستخدام الأدوات الإحصائية وكانت النتائج على النحو التالي:

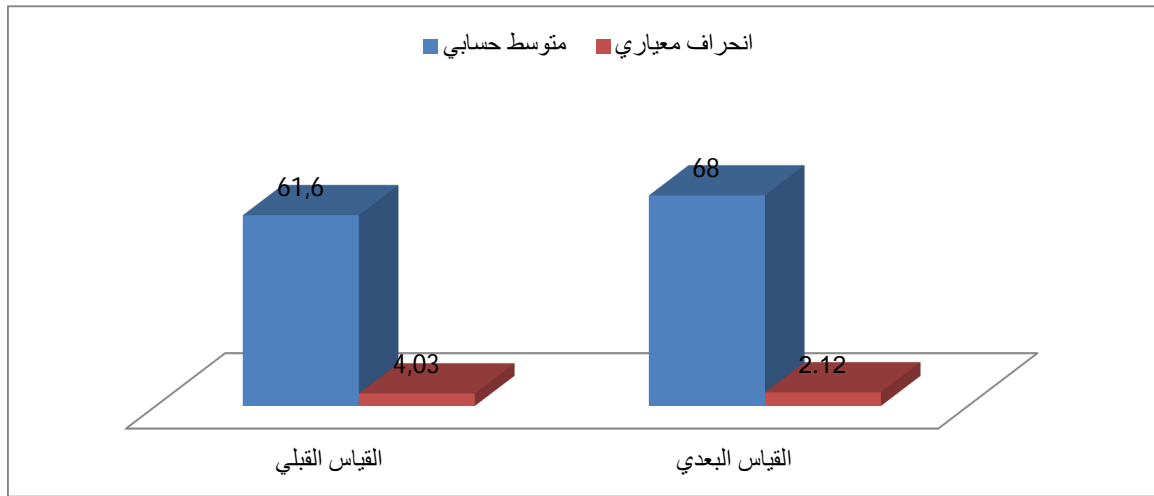
4-1- عرض وتحليل نتائج مقياس التصور العقلي:

4-1-1- عرض وتحليل نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

- الجدول رقم (01): يبين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

مستوى الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة "ت" المجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المجموعة
						العدد	القياس	
دالة	08	2,30	18,07	2,12	61,60	05	القبلي	التجريبية
				4,03	68,00	05	البعدي	التجريبية

- الشكل رقم (01): يمثل القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.



- تحليل ومناقشة: من خلال الجدول والمنحنى البياني الذي يبين نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية تحصلت على القياس القبلي على متوسط حسابي قدره 61,60 وانحراف معياري قدره 4,03 وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي يقدره 66,50 وانحراف معياري يقدر بـ 3,27 وكانت "ت" المحسوبة 18,07 وهي أكبر من "ت" المجدولة المقدر بـ 2,30 إذ توجد دلالة إحصائية.

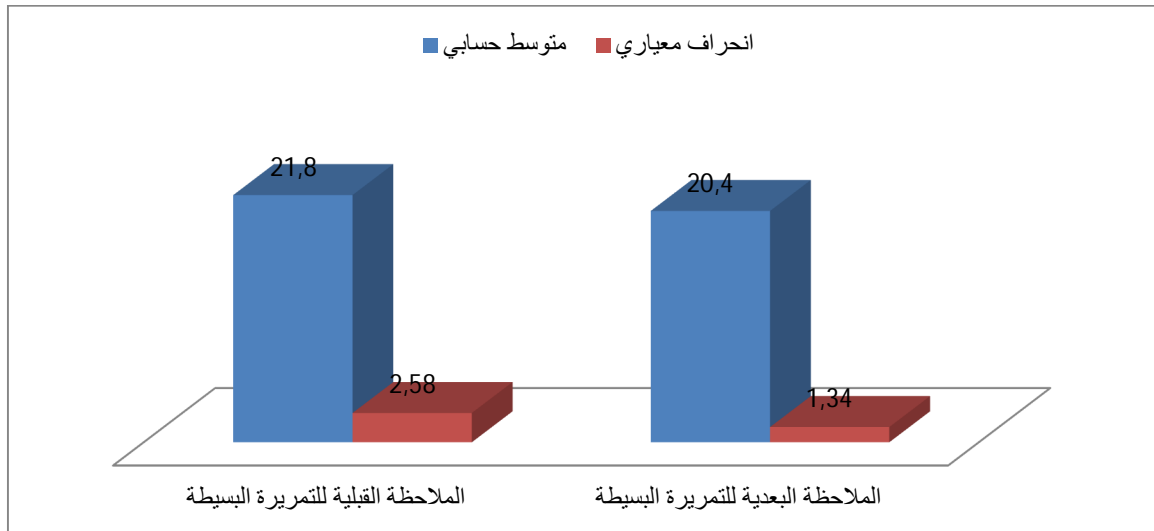
- استنتاج: إن النتائج التي تم التوصل إليها من خلال القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أثبتت أن برنامج التصور العقلي المطبق على العينة التجريبية له أفضلية واضحة وأن مستوى التصور العقلي تطور بشكل ملحوظ للمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة اليد.

4-1-2- عرض وتحليل نتائج شبكة الملاحظة القبليّة والبعدية للعيّنة الضابطة في مهارة التمرير البسيطة:

الجدول رقم (02): يبين نتائج الملاحظة القبليّة والبعدية للعيّنة الضابطة في مهارة التمرير البسيطة:

مستوى الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة "ت" المجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المجموعة
						العدد	القياس	
غير دالة	08	2,30	1,07	2,58	21,80	05	القبلي	الضابطة
				1,34	20,40	05	البعدي	الضابطة

- الشكل رقم (02): يمثل الملاحظة القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لمهارة التمرير البسيطة.



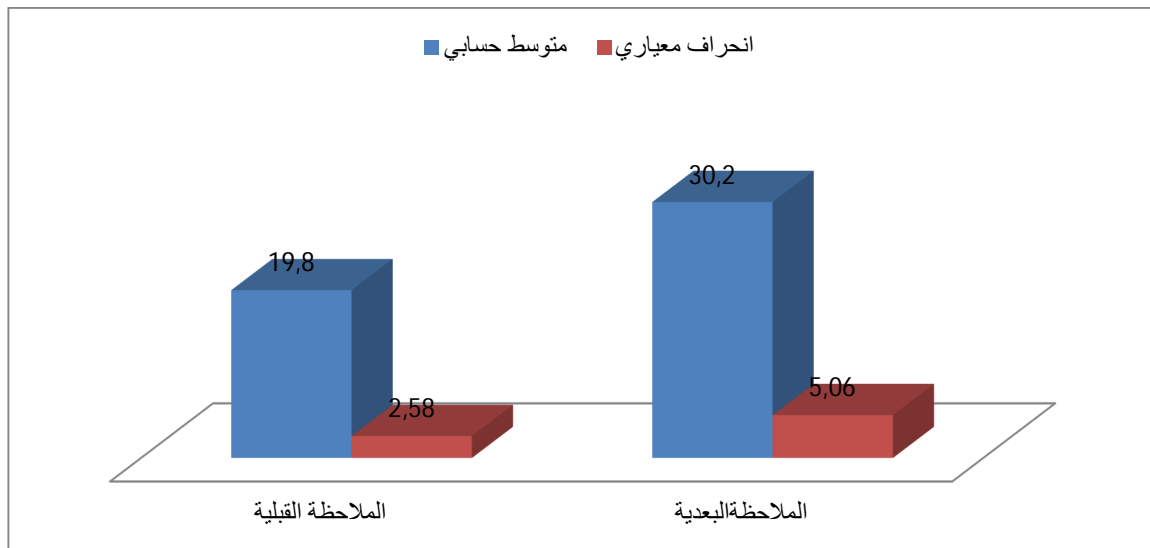
- تحليل ومناقشة: من خلال ملاحظتنا للجدول و المنحنى البياني الذي يبين نتائج الملاحظة القبليّة والبعدية للعيّنة الضابطة فكانت نتائج الملاحظة البعدي للمجموعة الضابطة أقل بمتوسط حسابي 48,00 وانحراف معياري 2,77 بينما كانت نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية أكبر بمتوسط حسابي قدره 68,00 وانحراف معياري قدره 2,12 وكانت نتائج "ت" المحسوبة تقدر 12,67 أكبر من نتائج "ت" المجدولة التي تقدر بـ 2,30. وهذا يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير البسيطة للاعبين كرة اليد.

- استنتاج: من خلال هذه الملاحظة نستنتج أن النتائج التي حققتها المجموعة الضابطة من خلال الملاحظة القبليّة والبعدية أثبت أن ليس هناك تطور في مستوى الأداء لمهارة التمرير البسيطة لأن تدريبها كان عادي.

4-1-3- عرض نتائج شبكة الملاحظة القبليّة والبعدية للعينة التجريبية في مهارة التمرير البسيطة:  
الجدول رقم(03):يبين نتائج الملاحظة القبليّة والبعدية للعينة التجريبية في مهارة التمرير البسيطة:

مستوى الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة "ت" المجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المجموعة
						القياس	العدد	
دالة	08	2,30	4,08	2,58	19,80	القبلي	05	التجريبية
				5,06	30,20	البعدي	05	التجريبية

- الشكل رقم (03): يمثل الملاحظة القبليّة والبعدية للعينة التجريبية لمهارة التمرير البسيطة.



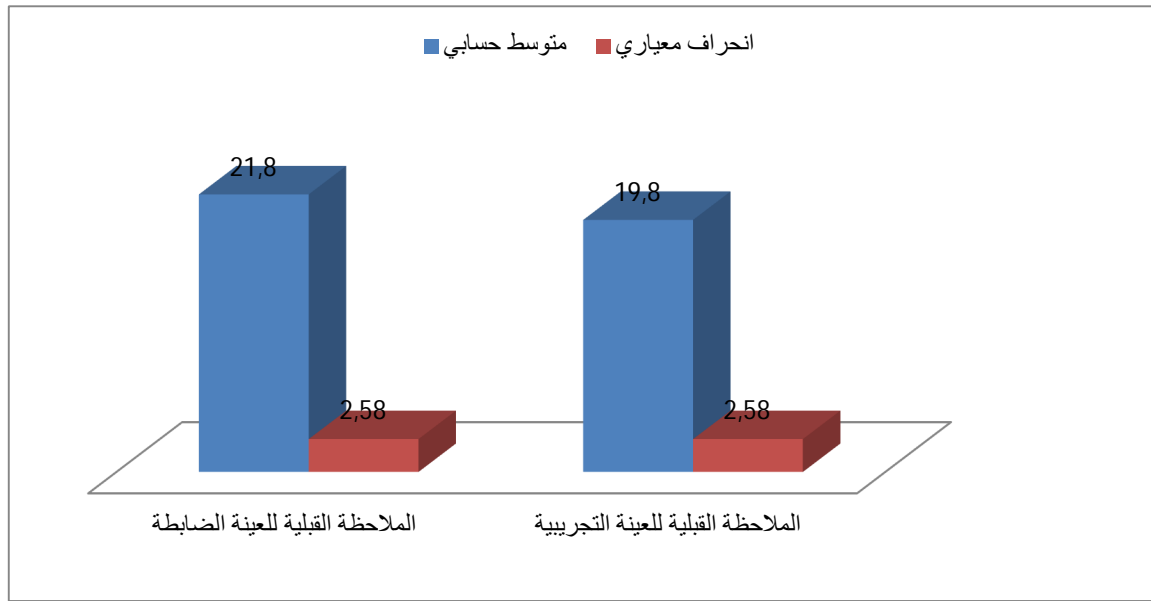
تحليل ومناقشة: من خلال ملاحظة الجدول الذي يبين الملاحظة القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية أي بعد تطبيق برنامج التصور العقلي، نسجل أن هناك اختلاف في مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير البسيطة وهو ما يؤكد مقدار "ت" في مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 8، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة 4,08 وهي أكبر من قيمة "ت" المجدولة والتي قدرت بـ 2,30 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التمرير البسيطة بعد تطبيق برنامج التصور العقلي.

استنتاج: إن برنامج التصور العقلي ساعد على تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير البسيطة لدى لاعبي كرة اليد للمجموعة التجريبية التي طبق عليها برنامج التصور العقلي.

4-1-4- عرض نتائج شبكة الملاحظة القبليّة للعينة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير البسيطة:  
الجدول رقم(04):يبين نتائج الملاحظة القبليّة للعينة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير البسيطة:

مستوى الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة "ت" المجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المجموعة
						القياس	العدد	
غير دالة	08	2,30	1,22	2,58	21,80	القبلي	05	الضابطة
				2,58	19,80	القبلي	05	التجريبية

- الشكل رقم (04): يمثل الملاحظة القبليّة للعينة الضابطة والتجريبية لمهارة التمرير البسيطة.

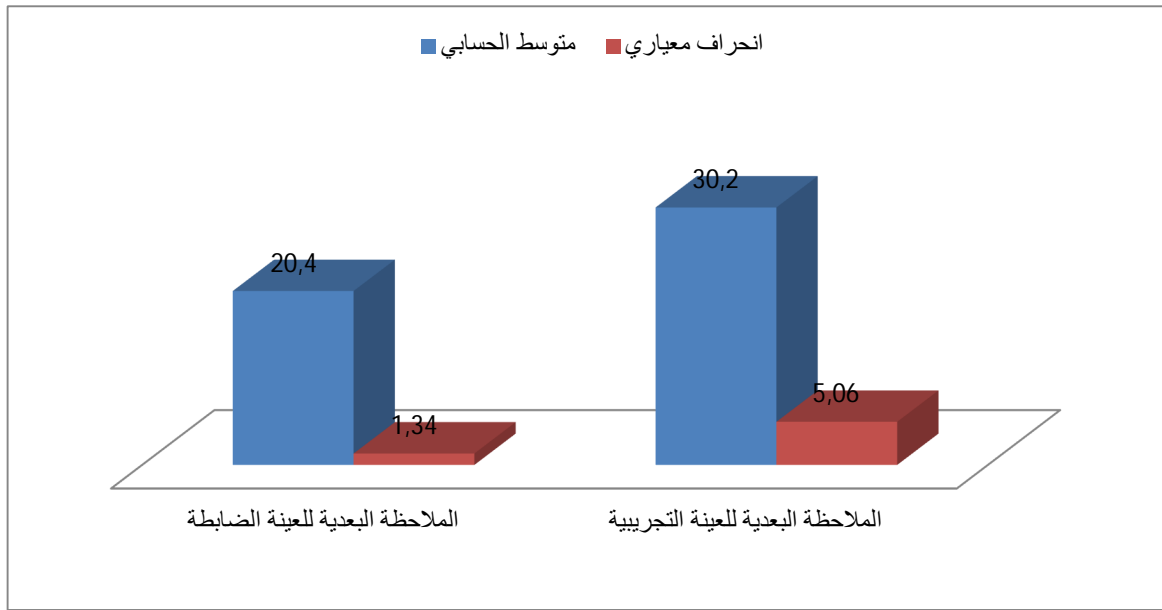


تحليل ومناقشة: من خلال ملاحظة الجدول الذي يبين الملاحظة القبليّة للمجموعة الضابطة والتجريبية أي قبل تطبيق برنامج التصور العقلي،نسجل أن ليس هناك اختلاف في مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير البسيطة وهو ما يؤكد مقدار "ت" في مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 8،حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة 1,22 وهي أصغر من قيمة "ت"المجدولة والتي قدرت ب2,30 وهذا ما يدل أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التمرير البسيطة قبل تطبيق برنامج التصور العقلي.  
استنتاج: ليس هناك تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير البسيطة لدى لاعبي كرة اليد للمجموعة الضابطة والتجريبية لأنه لم يطبق عليها برنامج التصور العقلي فكان تدريبهما كلاسيكي عادي.

4-1-5- عرض نتائج شبكة الملاحظة البعدية للعينة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير البسيطة:  
الجدول رقم(05): يبين نتائج الملاحظة البعدية للعينة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير البسيطة:

مستوى الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة "ت" المجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المجموعة
						العدد	القياس	
دالة	08	2,30	4,17	1,34	20,40	05	البعدي	الضابطة
				5,06	30,20	05	البعدي	التجريبية

- الشكل رقم (05): يمثل الملاحظة البعدية للعينة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير البسيطة.



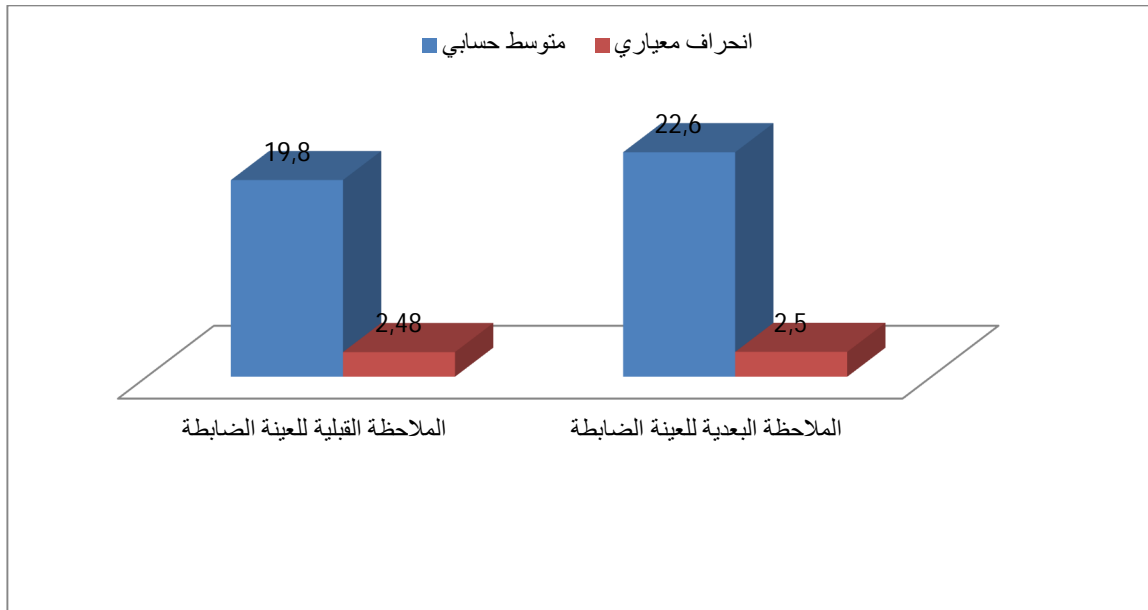
تحليل ومناقشة: من خلال ملاحظة الجدول الذي يبين الملاحظة البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية أي بعد تطبيق برنامج التصور العقلي، نسجل أن هناك اختلاف في مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير البسيطة وهو ما يؤكد مقدار "ت" في مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 8، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة 4,17 وهي أكبر من قيمة "ت" المجدولة والتي قدرت بـ 2,30 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التمرير البسيطة بعد تطبيق برنامج التصور العقلي.

استنتاج: هناك تحسن مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير البسيطة لدى لاعبي كرة اليد الذي كان لصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها برنامج التصور العقلي.

4-1-6- عرض نتائج شبكة الملاحظة القبليّة والبعدية للعيّنة الضابطة في مهارة التمرير المرتدة:  
الجدول رقم(06): يبين نتائج الملاحظة القبليّة والبعدية للعيّنة الضابطة في مهارة التمرير المرتدة:

مستوى الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة "ت" المجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المجموعة
						العدد	القياس	
غير دالة	08	2,30	1,77	2,48	19,80	05	القبلي	الضابطة
				2,50	22,60	05	البعدي	الضابطة

- الشكل رقم (06): يمثل الملاحظة القبليّة والبعدية للعيّنة الضابطة في مهارة التمرير المرتدة.



**تحليل ومناقشة:** من خلال ملاحظة الجدول الذي يبين الملاحظة القبليّة للمجموعة الضابطة أي قبل تطبيق برنامج التصور العقلي، نسجل أن هناك اختلاف في مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير مرتدة وهو ما يؤكد مقدار "ت" في مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 8، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة 1,77 وهي أصغر من قيمة "ت" المجدولة والتي قدرت بـ 2,30 وهذا ما يدل أن ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التمرير المرتدة قبل تطبيق برنامج التصور العقلي.

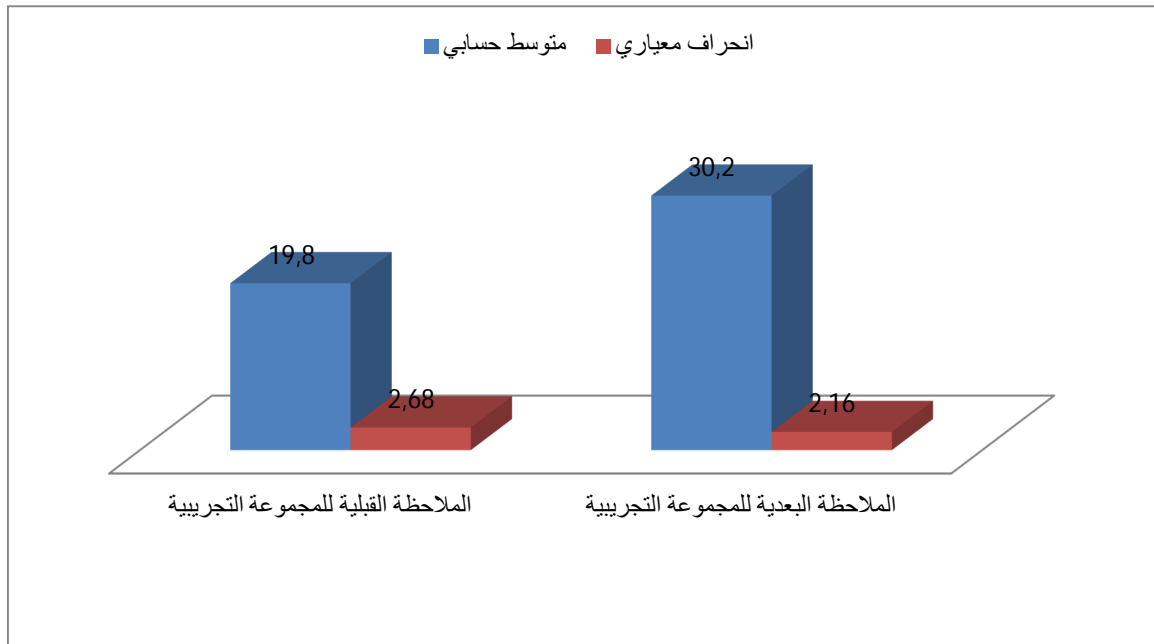
**استنتاج:** ليس تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير المرتدة لدى لاعبي كرة اليد الذي كان لصالح للمجموعة التجريبية التي طبق عليها برنامج التصور العقلي.



4-1-7- عرض نتائج شبكة الملاحظة القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مهارة التمرير المرتدة:  
الجدول رقم(07):يبين نتائج الملاحظة القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مهارة التمرير المرتدة:

مستوى الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة "ت" المجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المجموعة
						القياس	العدد	
دالة	08	2,30	6,74	2,68	19,80	القبلي	05	التجريبية
				2,16	30,20	البعدى	05	التجريبية

- الشكل رقم (07): يمثل الملاحظة القبليّة والبعدية للعينه التجريبية في مهارة التمرير المرتدة.



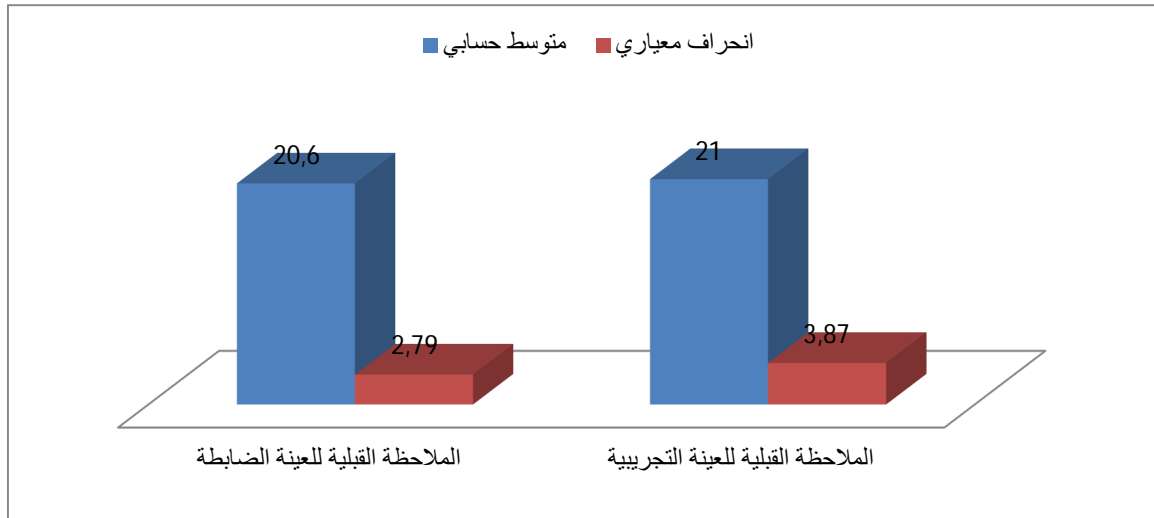
**تحليل ومناقشة:** من خلال ملاحظة الجدول الذي يبين الملاحظة القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية أي قبل وبعد تطبيق برنامج التصور العقلي، نسجل أن هناك اختلاف في مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير مرتدة وهو ما يؤكد مقدار "ت" في مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 8، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة 6,74 وهي أكبر من قيمة "ت" المجدولة والتي قدرت بـ 2,30 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التمرير المرتدة بعد تطبيق برنامج التصور العقلي.

**استنتاج:** هناك تحسين في مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير المرتدة لدى لاعبي كرة اليد لصالح للمجموعة التجريبية التي طبق عليها برنامج التصور العقلي.

4-1-8- عرض نتائج شبكة الملاحظة القبليّة للعيّنة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير المرتدة:  
الجدول رقم(08): يبين نتائج الملاحظة القبليّة للعيّنة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير المرتدة:

مستوى الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة "ت" المجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المجموعة
						القياس	العدد	
غير دالة	08	2,30	0,18	2,79	20,60	القبلي	05	الضابطة
				3,87	21	القبلي	05	التجريبية

- الشكل رقم (08): يمثل الملاحظة القبليّة للعيّنة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير المرتدة.



#### تحليل ومناقشة:

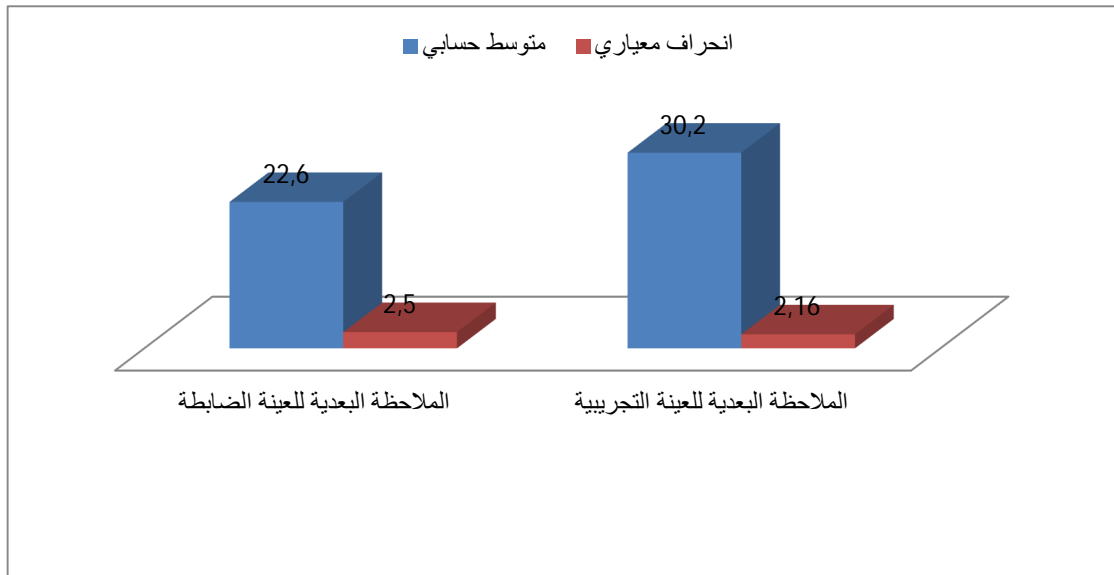
من خلال ملاحظة الجدول الذي يبين الملاحظة القبليّة للمجموعة الضابطة والتجريبية أي قبل تطبيق برنامج التصور العقلي، نسجل أن ليس هناك اختلاف في مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير مرتدة وهو ما يؤكد مقدار "ت" في مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 8، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة 0,18 وهي أصغر من قيمة "ت" المجدولة والتي قدرت بـ 2,30 وهذا ما يدل أن ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التمرير المرتدة قبل تطبيق برنامج التصور العقلي.

استنتاج: ليس هناك تحسين في مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير المرتدة لدى لاعبي كرة اليد للمجموعة الضابطة والتجريبية التي لم يطبق عليهما برنامج التصور العقلي فكان تدريبها عادي.

4-1-9- عرض نتائج شبكة الملاحظة البعدية للعينه الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير المرتدة:  
الجدول رقم(9):يبين نتائج الملاحظة البعدية للعينه الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير المرتدة:

مستوى الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة "ت" المجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المجموعة
						العدد	القياس	
دالة	08	2,30	5,12	2,50	22,60	05	البعدي	الضابطة
				2,16	30,20	05	البعدي	التجريبية

- الشكل رقم (9): يمثل الملاحظة القبالية للعينه الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير المرتدة.



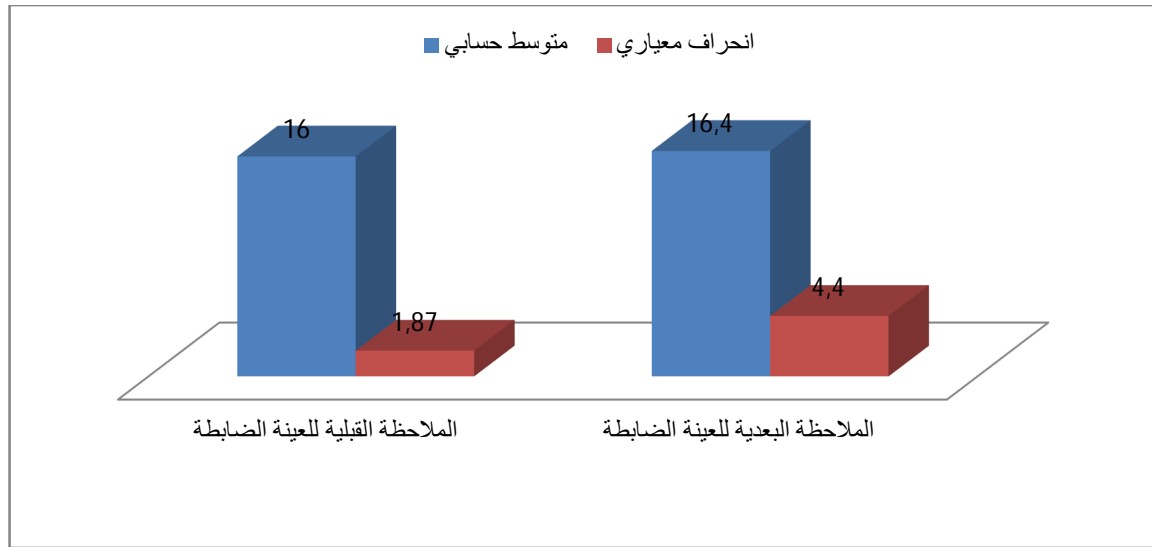
**تحليل ومناقشة:** من خلال ملاحظة الجدول الذي يبين الملاحظة البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية أي بعد تطبيق برنامج التصور العقلي، نسجل أن هناك اختلاف في مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير مرتدة وهو ما يؤكد مقدار "ت" في مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 8، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة 5,12 وهي أكبر من قيمة "ت" المجدولة والتي قدرت بـ 2,30 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التمرير المرتدة بعد تطبيق برنامج التصور العقلي.

**استنتاج:** هناك تحسين في مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير المرتدة لدى لاعبي كرة اليد لصالح للمجموعة التجريبية التي طبق عليها برنامج التصور العقلي.

4-1-10 عرض نتائج شبكة الملاحظة القبليّة والبعدية للعيّنة الضابطة في مهارة التمرير الطويلة:  
الجدول رقم(10): يبين نتائج الملاحظة القبليّة والبعدية للعيّنة الضابطة في مهارة التمرير الطويلة:

مستوى الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة "ت" المجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المجموعة
						القياس	العدد	
غير دالة	08	2,30	0,38	1,87	16	القبلي	05	الضابطة
				1,34	16,40	البعدي	05	الضابطة

- الشكل رقم (10): يمثل الملاحظة القبليّة والبعدية للعيّنة الضابطة في مهارة التمرير الطويلة.

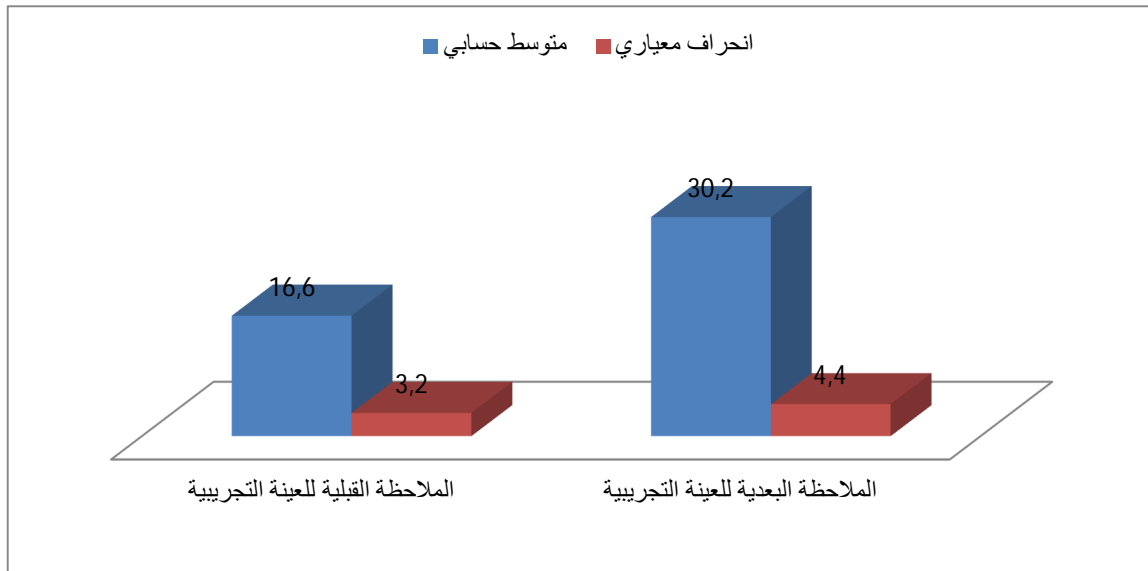


**تحليل ومناقشة:** من خلال ملاحظة الجدول الذي يبين الملاحظة القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة أي قبل تطبيق برنامج التصور العقلي، نسجل أن هناك اختلاف في مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير الطويلة وهو ما يؤكد مقدار "ت" في مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 8، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة 0,38 وهي أكبر من قيمة "ت" المجدولة والتي قدرت بـ 2,30 وهذا ما يدل أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التمرير المرتدة بعد تطبيق برنامج التصور العقلي.  
**استنتاج:** ليس هناك تحسين في مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير الطويلة لدى لاعبي كرة اليد لأن تدريبها كان كلاسيكي ولم يطبق عليها برنامج التصور العقلي.

4-1-11- عرض نتائج شبكة الملاحظة القبليّة والبعدية للعيينة التجريبية في مهارة التمرير الطويلة:  
الجدول رقم(11):يبين نتائج الملاحظة القبليّة والبعدية للعيينة التجريبية في مهارة التمرير الطويلة:

مستوى الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة "ت" المجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المجموعة
						العدد	القياس	
دالة	08	2,30	3,18	3,20	16,60	05	القبلي	التجريبية
				8,98	30,20	05	البعدي	التجريبية

- الشكل رقم (11): يمثل الملاحظة القبليّة والبعدية للعيينة التجريبية في مهارة التمرير الطويلة.

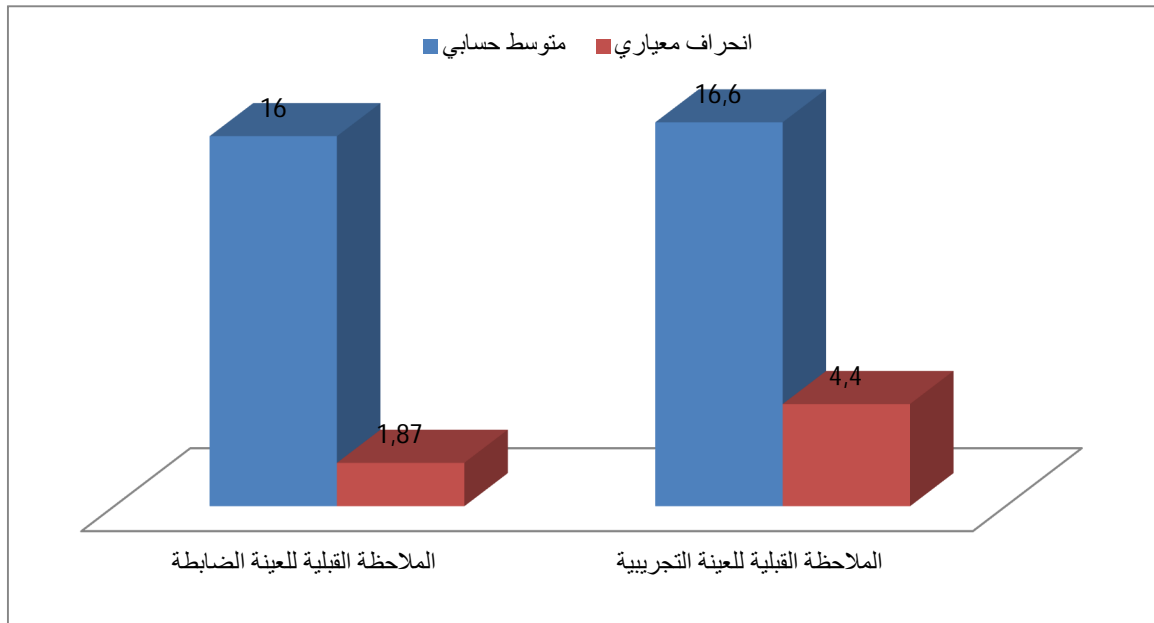


تحليل ومناقشة: من خلال ملاحظة الجدول الذي يبين الملاحظة القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية أي قبل وبعد تطبيق برنامج التصور العقلي، نسجل أن هناك اختلاف في مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير الطويلة وهو ما يؤكد مقدار "ت" في مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 8، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة 3,18 وهي أكبر من قيمة "ت" المجدولة والتي قدرت بـ 2,30 وهذا ما يدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التمرير المرتدة بعد تطبيق برنامج التصور العقلي لصالح المجموعة التجريبية.  
استنتاج: هناك تحسين في مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير الطويلة لدى لاعبي كرة اليد للمجموعة التجريبية لأن تدريبها كان بتطبيق عليها برنامج التصور العقلي.

4-1-12- عرض نتائج شبكة الملاحظة القبليّة للعيّنة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير الطويلة:  
الجدول رقم(12): يبين نتائج الملاحظة القبليّة للعيّنة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير الطويلة:

مستوى الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة "ت" المجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المجموعة
						العدد	القياس	
غير دالة	08	2,30	0,36	1,87	16	05	القبلي	الضابطة
				3,20	16,60	05	القبلي	التجريبية

- الشكل رقم (12): يمثل الملاحظة القبليّة للعيّنة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير الطويلة.



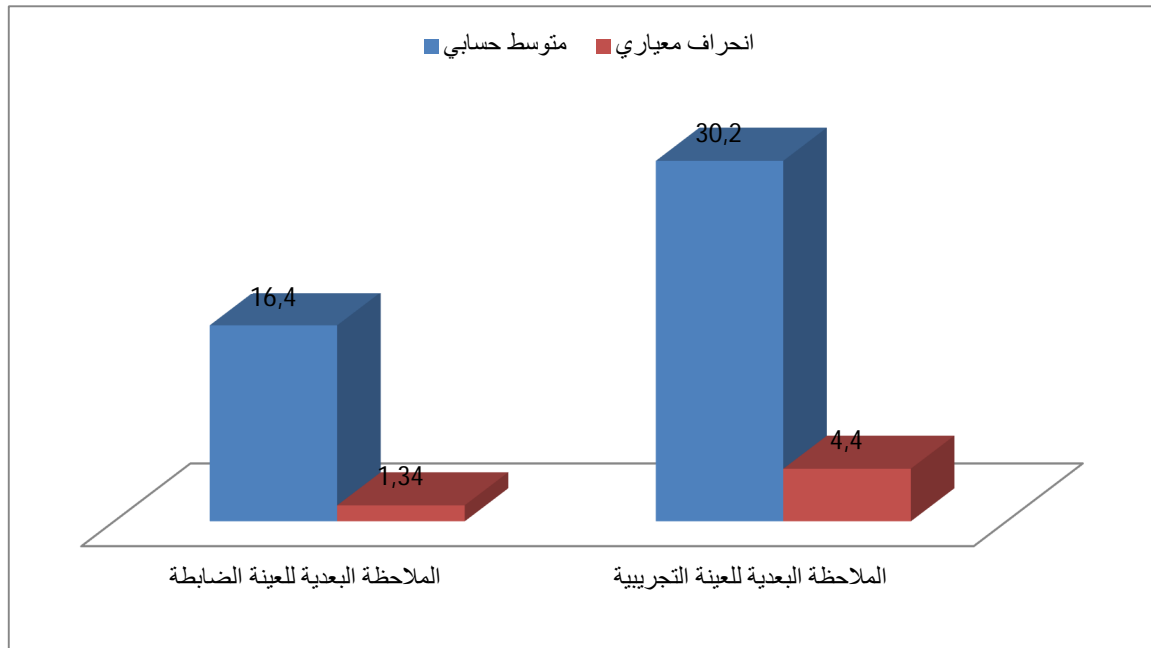
تحليل ومناقشة: من خلال ملاحظة الجدول الذي يبين الملاحظة القبليّة للمجموعة الضابطة والتجريبية أي قبل تطبيق برنامج التصور العقلي، نسجل أن ليس هناك اختلاف في مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير الطويلة وهو ما يؤكد مقدار "ت" في مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 8، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة 0,36 وهي أصغر من قيمة "ت" المجدولة والتي قدرت ب2,30 وهذا ما يدل أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التمرير المرتدة قبل تطبيق برنامج التصور العقلي.

استنتاج: ليس هناك تحسين في مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير الطويلة لدى لاعبي كرة اليد لأن تدريبها كان كلاسيكي ولم يطبق عليها برنامج التصور العقلي.

4-1-13- عرض نتائج شبكة الملاحظة البعدية للعيينة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير الطويلة:  
الجدول رقم(13):يبين نتائج الملاحظة البعدية للعيينة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير الطويلة:

مستوى الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة "ت" المجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المجموعة
						العدد	القياس	
دالة	08	2,30	3,39	1,34	16,40	05	البعدي	الضابطة
				8,98	30,20	05	البعدي	التجريبية

- الشكل رقم (13): يمثل الملاحظة البعدية للعيينة الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير الطويلة.



تحليل ومناقشة: من خلال ملاحظة الجدول الذي يبين الملاحظة البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية أي بعد تطبيق برنامج التصور العقلي، نسجل أن هناك اختلاف في مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير الطويلة وهو ما يؤكد مقدار "ت" في مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 8، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة 3,39 وهي أكبر من قيمة "ت" المجدولة والتي قدرت بـ 2,30 وهذا ما يدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التمرير المرتدة بعد تطبيق برنامج التصور العقلي.

استنتاج: هناك تحسين في مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير الطويلة لدى لاعبي كرة اليد لأن تدريبها كان بتطبيق عليها برنامج التصور العقلي.

## 4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

## 4-2-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

لغرض التحقق من صحة الفرضية الجزئية التي تتمحور حول فكرة أن: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي ، وهذا حسب مقياس "مارتنز" للتصور العقلي الذي جاءت نتائجه باتجاه تحقق الفرضية، أي أن النتائج لم تكون وليدة الصدفة بل راجع لفعالية بروتوكول التصور العقلي الذي استفادت منه المجموعة التجريبية، وهذا ما يتفق مع العديد من البحوث السابقة، إذ نجد "رافع النصير الزغول" و"عماد عبد الرحيم الزغول" في كتابهم علم النفس المعرفي يقول: "أن التصور العقلي هو إحدى الاستراتيجيات المعرفية في التفكير والتذكر التي لا يمكن الاستغناء عنها" (الزغول، 2007، صفحة 198). حيث أظهرت الدراسات أن الأفراد عندما يطلب منهم تشكيل صور ذهنية، فإن عملية استرجاع المفردات تكون سهلة وسريعة على نحو دراماتيكي، وتعتمد سرعة تذكرها على الوسائل والأساليب التي يستخدمها الأفراد في التصور، لأن المخططات العقلية بمثابة بنى معرفية تنظيمية، تعمل على تنظيم المعرفة حول عدد من المفاهيم والمواقف والأحداث، وتعمل هذه البنى كدليل يوجه عمليات الفهم والإدراك لمفهوم أو حدث أو مهارة ما وفقا لطبيعة العلاقة بينها. (الضمد، 2000، صفحة 65)، وهذا بالضبط ما وقفنا عنده من خلال نتائج بحثنا، إذ بعد إخضاع أفراد العينة التجريبية لبروتوكول التصور العقلي الذي يبدأ بالإسترخاء بهدف تنمية القدرة على الارتخاء من خلال الضبط والتحكم في درجة التقلص العضلي وضبط التنشيط التنفسي، بالإضافة إلى دعم التركيز وتوجيه الانتباه نحو المثيرات الخارجية. (RHOUX G, 1990, p. 39). وقفنا على تحسن ملحوظ مترجم في نتائجنا في تحسين عمل آلية ونوعية التصور العقلي، ما يتأكد كذلك باتجاه الدراسات التي تدلنا على أن التدريب على التصور العقلي يساعد الفرد على تصور، واسترجاع الصور الذهنية للأحداث أو للمهارة بصورتها الصحيحة. ويقول محمد صبري سليل في كتابه علم النفس المعرفي وتطبيقاته أن "الصور الذهنية تعبر عن الأشياء والأحداث والمواقف الذهنية التي تحدث أمام الفرد، وقت عملية الإدراك، ويمتلك الفرد عادة القدرة على تخيل الصور الذهنية بصورتها الأصلية وضبطها والتحكم بها بدرجة عالية من الدقة" (سليط، 2007، صفحة 158) هذا ما لمسناه في نتائجنا ولاحظناه من خلال سلوكيات اللاعبين أثناء استذكارهم للصور والمواقف التي اختاروها.

كما أن التحكم في التصور العقلي يساعد الرياضي على التخفيف من الانفعالات، التوتر، القلق والشك التي قد تصيبه خلال التدريب وخاصة في المنافسة، فهي جزء لا يمكن فصله عن المهارات الأخرى ومكمل لها، ويقول في هذا الصدد "ممدوح عبد الفتاح عنان" في كتابه سيكولوجية التربية البدنية والرياضية "أن الممارسة العقلية كإستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة، ويجب استخدامها بطريقة مكملة ومتواصلة مع الممارسة البدنية للتخلص من الانفعالات ولإعطاء نتائج أفضل" (عنان، 1995، صفحة 343)، الأمر الذي لاحظناه وحرصنا على احترامه بفضل العدد الكافي من حصص التصور التي طبقناها مع العينة والتي أبدت تجاوبا ملحوظا وظهرت على ملامحها وفي نتائجها آثار التحسن والتحكم في الإنفعالات شيئا فشيئا.



إضافة إلى أن التصور يساهم في عملية تخزين المعلومات بالذاكرة والاحتفاظ بها لمدة طويلة مما يسهل عملية استرجاعها بشكل أسرع ولكي يصل الفرد إلى الدرجة المثالية في مستوى التصور، اعتمدنا على الاسترخاء كمهارة نفسو-جسدية وعقلية وهي المبدأ الأساسي في عملية التصور العقلي إذ يقول عنها "أسامة كامل راتب" في كتابه "دوافع التفوق في النشاط الرياضي" أن الاسترخاء هو انسحاب مؤقت ومدروس من النشاط في وقت معين بما يتيح الفرصة للفرد من إعادة تعبئة طاقاته البدنية والعقلية والانفعالية". (راتب، 1990، صفحة 16)، فبعد التأكد من الإنتهاء من هذه التعبئة الطاقوية الإيجابية المهمة للتصور، كانت التهيئة النفسية واردة للقيام بالتصور ما لمسناه في النتائج. فالتصور العقلي مكمل للتدريب الرياضي. كما يقول ممدوح عبد الفتاح عنان في كتابه سيكولوجية التربية البدنية والرياضية : أن الممارسة العقلية كإستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة، ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل" (RAYMONDS, 1994, p. 107). عليه فان الفرضية الأولى تحققت.

#### 4-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

التي تنص هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري (مهارة التمرير).

من خلال الجداول (6-10-14) يتضح أن برنامج التصور العقلي الذي طبق على المجموعة التجريبية له تأثير ايجابي على مستوى الأداء المهاري، لمهارة التمرير لرياضي كرة اليد، حيث أن هذه المهارات التقنية تحتاج إلى قدرات عقلية خاصة إلى جانبها، إذ باستخدام التصور العقلي الذي يساعد الرياضي على تصور الأداء المهاري قبل أداءه. حيث أشار بعض المدربين الرياضيين، إلى أن سرعة تعلم بعض المهارات الأداء راجع إلى استخدام الجيد والتحكم في التصور العقلي. فيروتوكول التصور العقلي الذي طبق على العينة التجريبية أفضى بنتائج ايجابية حيث تمكن أفراد العينة من تصور المهارات الحركية لمهارة التمرير قبل أدائها، وهذا ما أثبتته ولاحظناه من النتائج مقياس التصور المطبق على العينة التجريبية، وهو ما يعكس قدرة الأفراد وتمكنهم في التصور العقلي وتركيزهم الكبير خلال الأداء. ويتفق هذا مع ما أشار إليه محمد العربي شمعون في تحليل للنظرية العضلية العصبية والنفسية التي تفسر حدوث تأثير التدريب العقلي بأنه عند التصور العقلي للمهارة، يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة فيؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة، تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المستقبل، وقد تم اختيار صلاحية هذه النظرية عدة مرات عن طريق استرجاع اللاعب للصور ثم قياس النشاط الكهربائي للعضلات. (شمعون، 2001، صفحة 218). كما تعتبر أعمال "جاكوبسون" JACOBSON أول ملاحظة علمية لهذه النظرية حيث لاحظ أن تصور تمدد الذراع ينتج عنه استجابة خفيفة لعضلات الذراع، وفسر ذلك على أن الرياضي عندما يريد اتقان حركة ما فإنه يكرر ممارستها عدة مرات، وهذا ما يؤدي إلى تقوية المسالك العصبية التي تؤثر في العضلات المتحركة في هاته الحركة، انطلاقاً من ذلك يمكن الحصول على نفس التأثير عن طريق تكرار تصور تأدية الحركة" (علاوي، 2002، صفحة 251)

الأمر الذي لاحظناه على العينة التجريبية خلال الحصص التطبيقية، وهو أن أفراد العينة كرروا تنفيذ المهارة التمير لثلاث مرات وكلهم يحاول أن يكون أداءه الثاني أفضل من الأول، فكانت النتائج أفضل عن سابقتها لأنهم استندوا واستفادوا من التصور العقلي المقدم لهم والقائم على تقنية الاسترخاء الأمر الذي لاحظناه على أدائهم. إذ نجد "سيمون وجاز انجا" في كتاب علم النفس المعرفي ل "رافع النصير الزغول" و"عماد الرحيم الزغول" أهمية التصور العقلي ومهارة الاسترخاء في دراساتهم أن القسم الأيمن من الدماغ يكون أكثر نشاطا في حالة طلب من الأفراد استرجاع باستخدام التصور في حفظ قوائم المفردات مقارنة بالقسم الأيسر حيث أن ردة الفعل الزمني تكون أسرع في هذا القسم منها في القسم الأيسر. (الزغول، 2007، صفحة 201). وهو الأمر كذلك في المجموعة التجريبية حيث أن أفراد العين كانوا سريعين في تنفيذ الرميات وتركيزهم منصب على حسن اتقان مهارة التمير وكل محاولة كانت أفضل من سابقتها.

بالإضافة إلى ذلك قول محمد العربي شمعون في كتابه لعلم النفس الرياضي والقياسات النفسية، إذ يرى "أن قمة الأداء تحدث عندما يكون العقل والجسم في قمة من الاستثارة معا". أي أن التدريب البدني لوحده لا يكفي الغرض في الأداء وإنما يحتاج إلى تحضير عقلي ليكمل هذه العملية التدريبية بشكل كامل. كما أن النمو العقلي المعرفي للفرد في مرحلة 14-17 سنة تتسع فيها القدرات العقلية للطفل مع وضوح الذكاء العام في تنفيذ الحركات المهارية، والقدرة في التعبير وسرعة التحصيل، والقدرة اللفظية والعديدية، والقدرة على تعلم واكتساب المهارات أو المعلومات، الشيء الذي يحفز الجانب المعرفي للطفل، ويجعل له القدرة على تطبيق ما هو نظري" (شمعون، 2001، صفحة 145). إذ نجد أن التصور العقلي له أهمية عند المراهق، ففي سن 14-17 سنة تكون لدى الطفل المراهق انفعالاته، تبدو واضحة في عنف الانفعالات وحدتها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي، ليس له أسباب نفسية خاصة، بل راجع إلى التغيرات الجسمية والفسولوجية. (معوض، 1971، صفحة 73). وقصد التحكم في هذه الانفعالات، يجب التدريب على التصور العقلي والاسترخاء معا، حيث تسمح هذه التقنية في التحكم في مختلف الانفعالات وتنمية القدرة على التركيز على الأداء، وتنمية القدرة على التصور وتجميع القوى البدنية. (علاوي، 2002، صفحة 203). حيث لا تتوقف أهمية التصور العقلي والاسترخاء هنا فقط، إنما التصور العقلي يمكن قياسه وتطويره عند الطفل وبالخصوص عند الرياضي قصد معرفة أهميته في المجال الرياضي، فهي أساس تطوير التفكير عند الطفل ويقول "بياجيه" في هذا الصدد أنه كلما نما الطفل، تغيرت الأساليب العامة التي ينتهجونها في تفاعلهم مع البيئة ويستخدم "بياجيه" مصطلح مخطط أو بنية للدلالة على كل من الأساليب السلوكية الحسية الواردة من الفرد من أفعال مخططات عقلية. كما حاول "بياجيه" الإجابة على كيف؟ ومتى؟ وبماذا يحدث التصور العقلي؟ من خلال تحديد مراحل النمو المعرفية للأطفال، حيث خلص في كتابه إلى أن الأطفال لا يشكلون الصور العقلية حتى سن 2-3 سنوات، كما تبدأ العملية الفعلية لعملية التصور العقلي ابتداء من 4-7 سنوات، حيث يمكن للطفل أن يشكل بسهولة الأحداث والأشياء الغير الموجودة في الواقع، وليس هناك رياضي معدم التصور أو كامل التصور، وإنما تقاس هذه المهارة العقلية على طول مقياس لخاصية من خصائص سلوك الرياضي المتمثل في الأداء.

وبالتالي نستطيع القول بان تطور مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير(البسيطة والمرتدة والطويلة)كان لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت لبروتوكول التصور العقلي القائمة على تقنية الاسترخاء، التي تم تطبيقها بالإضافة إلى الحصص التدريبية، وهي على عكس مع المجموعة الضابطة التي لم تخضع لتصور العقلي والتي كان تدريبها عادي، وعليه فان الفرضية الثانية تحققت.

خلاصة:

احتوى هذا الفصل على عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، بعد معالجتها إحصائياً وقد تبين من نتائج الملاحظة القبليّة والبعديّة الخاصّة بالعينة التجريبية، و التي أردنا من خلالها تبيان فعالية برنامج التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري، وهذا ما أظهرته أيضاً النتائج بعد المعالجة الإحصائية.

الإستنتاج العام

الاستنتاج العام:

في حدود عينة البحث والبرنامج المطبق واعتمادا على ما توصلنا إليه في هذا البحث من نتائج وتفسيرها تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، باعتبار أن أصحاب المجموعة التجريبية لكلا الصنفين قد تدربوا على برنامج التصور العقلي.
- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي.
- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في مهارة التمرير لصالح المجموعة التجريبية.
- أظهرت النتائج أن التدريب المنظم والمستمر والمقنن على مهارة التصور العقلي يعتبر قاعدة عامة في الإعداد النفسي كونها تساعد الرياضي الجزائري في رياضة كرة اليد، على التحكم والسيطرة على مختلف انفعالاته النفسية وتنمية التركيز لديه.
- التدريب على مهارة التصور العقلي بطريقة منتظمة له فعالية ايجابية في تطوير مستوى الأداء المهاري (تقنية التمرير) بشكل جيد.
- التصور العقلي يؤثر بالإيجاب على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.
- تطوير مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد راجع إلى الاستعمال التلقائي للتصور العقلي والتحكم في التقنية للوصول إلى أعلى مستوى من الانجاز.
- تأثير عامل التصور العقلي على تحسين الأداء المهاري يعتبر مكون أساسي ومكمل في العملية التدريبية بالإضافة إلى العوامل الأخرى كالبدني والخططي.
- مستوى التصور العقلي عند لاعبي كرة اليد ذو مستوى رفيع وليس متوسط كما كنا نتوقع قبل التجربة.
- للوصول إلى درجة من التصور العقلي المثالية للفرد والرياضي بالخصوص فلا بد من إخضاع هذا الأخير إلى الحصص الاستراتيجية التي تعتبر من بين المبادئ القائم عليها تقنية التصور العقلي.

خاتمة

خاتمة:

إن ارتفاع مستوى التقدم الرياضي المعاصر خاصة في الحقبة الأخيرة من القرن الماضي، هدف كان يسعى إليه الكثير من العلماء والمختصين في المجال الرياضي عامة، رغم هذا فمزال العديد منهم يسعى إلى مواكبة التطور العلمي في المجال الرياضي كهدف أسمى يقطعون به الألفة الثالثة، مستغلين في ذلك التطور الهائل لتقنيات الحديثة في شتى المجالات.

ومما لاشك فيه أن العلاقة بين الجسم والعقل علاقة تكاملية وقد أثبتت ذلك العديد من الدراسات، فنجد تأثير العقل على الوظائف البدنية والحركية، وهذا ما أظهرت الدراسات الحديثة بما فيه ميدان الطب الذي أثبتت أن العقل البشري والعمليات العقلية لها دور فعال في تطوير المهارات والقضاء على بعض الأمراض وذلك باستخدام تقنية الاسترخاء.

كما تظهر هذه العلاقة بوضوح في المجال الرياضي وقد أكدت العديد من الدراسات التجريبية، تأثير القدرات العقلية على الوظائف البدنية والحركية. مما يتيح للرياضي فرصة لفهم أكثر للنشاط وكيفية التعامل مع المواقف الخطئية وتسييرها.

ومن بين الآليات المستخدمة في المجال الرياضي لتعزيز التكامل بين الجسم والعقل نجد التحكم في تقنيات التصور العقلي والذي يؤدي بالفرد للتحكم في الكثير من المواقف وخاصة منها الرياضية سواء من الجانب النفس حركي أو من الجانب الانفعالي أو الخططي، هذا تأكيدا لما ينص عليه الكثير من الباحثين أنه يجب التعامل مع الفرد وخاصة الرياضي على أنه وحدة بيولوجية ونفسية واجتماعية متكاملة، وهذا في الوقت الذي يعرف فيه علم النفس الرياضي تطورا كبيرا من خلال دراسات متعددة ومتنوعة.

وقد تأكد استغلال التدريب العقلي في البلدان الأجنبية في شتى الميادين خاصة الرياضي وهذا ما يفسر سر نجاحهم، فرغم تعدد البحوث العلمية حول هذا الموضوع إلا أنها تبقى جد ضئيلة في بلادنا، لذا نرجو أن يساهم عملنا هذا في إثراء البحث العلمي في مجال النشاط البدني الرياضي، وأن تشكل هذه النتائج والمعلومات المتحصل عليها مكسب للإفادة في التطبيق العملي والعملي، لعلها تمد المختص والعام برؤية حقيقية لكيفية تعامل المدربين مع رياضي الأندية بصفة عامة ورياضيي النخبة بصفة خاصة.

لقد سمحت مختلف الدراسات بتوفير قسط وفير من المعلومات تسمح للمدرب بمساعدة اللاعب في نشاطه الرياضي وفي حياته اليومية، لأن الهدف الرئيسي لاستعمال تقنيات التدريب العقلي بصفة عامة هو مساعدة الرياضي على التكفل بنفسه وتحقيق مختلف النجاحات.



وحتى نتأكد أكثر من فعالية التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري، قمنا بمقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي عند كل مجموعة، واتضح أن التصور في مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير كان أكثر وضوحاً عند المجموعة التجريبية، وهذا ما يحقق نتائج أفضل في عملية إتقان المهارات الحركية.

اقتراحات وفروض مستقبلية

اقتراحات وفروض مستقبلية:

من خلال دراستنا ونتائجها فإننا سنقوم بمحاولة تقديم بعض الاقتراحات والمتمثلة في:

- يجب استعمال التصور العقلي في التدريب الرياضي من أجل مساعدة الرياضي للتكفل بنفسه وجعل أداءه عالي المستوى وأكثر نجاعة.
- إدراج التدريب العقلي ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب، للارتقاء أكثر في الأداء وسد ثغرة النقائص التي نشهدها في الميدان الرياضي.
- استعمال التصور العقلي قبل أداء أي مهارة حركية.
- يجب تلقين تقنيات التصور العقلي خاصة والتدريب العقلي عامة ابتداء من الناشئين حتى يتمكنون من التحكم فيها واستغلالها في تعلم مختلف المهارات الحركية والسيطرة على التوتر ومختلف الانفعالات السلبية.
- يجب توسيع استعمال التصور العقلي في النوادي والجمعيات الرياضية وتعويد الرياضيين استعمالها منذ الصغر.
- ينبغي على المدربين توسيع معلوماتهم النظرية الخاصة بعلم النفس الرياضي عامة ومعرفي مختلف تقنيات التدريب العقلي وفعاليتها على مختلف المجالات البيولوجية المتدخلة في نجاعة الأداء التقني.
- ينبغي الاهتمام أكثر بتوفير مراجع للتصور العقلي في المكتبات الجامعية أو المعاهد المختلفة بالرياضة.
- كون أن عامل السن لا يعتبر عائقاً في تحسين قدرة الرياضي على التصور العقلي، فينبغي تدريب الرياضيين الناشئين لمختلف الرياضات مبكراً لتنمية هذه المهارة العقلية التي ستعكس بالإيجاب على الأداء المهاري.
- التصور العقلي له أهمية في مجالات عديدة ومتنوعة في العملية التربوية بشكل عام وفي المجال الرياضي بشكل خاص.
- إجراء تجارب مماثلة على لاعبي المستويات المختلفة (خاصة النخبة) وفي جميع المراحل النسبية في مختلف الأنشطة الرياضية وعلى جميع المهارات الأساسية حسب التخصص الرياضي، وباستخدام برنامج متنوع من التدريب العقلي للارتقاء بمستوى الأداء.

في ختام هذه الدراسة تبين لنا أهمية الدمج بين برامج التدريب العقلي والتدريب البدني والمهاري في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري، وهذا ما يدفعنا إلى التفكير في معرفة مدى تأثير برنامج التدريب العقلي المتكون من الاسترخاء والتركيز والانتباه والتصور العقلي، على الأداء المهاري خلال المنافسة.

السيلو غرافيا

أ/ باللغة العربية:

- المراجع:

1. أحمد عكاشة. (2001). علم النفس الفزيولوجي. القاهرة: مكتبة الأنجلو.
2. أسامة كامل راتب. (1990). دوافع التفوق في النشاط الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. أسامة كامل راتب. (1990). دوافع التفوق في النشاط الرياضي. القاهرة: دار الفكر.
4. أسامة كامل راتب. (2000). تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي. القاهرة: الفكر العربي.
5. أسامة كامل راتب. (2002). علم النفس الرياضي كمفاهيم و تطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
6. أسامة كامل راتب. (2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. افروجن نبيل: تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم (2006-2007) لنيل شهادة الماجستير.
8. بحوش عمار. (2001). مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث. الجزائر: ديوان المصنوعات الجامعية.
9. بلعيد عقيل عبد القادر: مدى تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارات الحركية المفتوحة "الهجوم المعاكس" لرياضي الكراتي دو، 2007-2008، لنيل شهادة الدكتوراه
10. جوكر بزار علي. (2014). فلسجة التدريب في كرة اليد. الأردن: دار دجلة.
11. حامد عبد السلام زهران. (1988). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
12. خالد محمد الحشوش. (2009). الموسوعة الرياضية العصرية. عمان: دار يافا العملية.
13. الخليل،معن عمر. (2004). مناهج البحث العلمي في علم الاجتماع. الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
14. رافع النصير الزغول. (2007). علم النفس المعرفي. الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
15. رائد عبد الأمين المشهدي. (2014). سايكولوجية كرة اليد. الأردن: دار دجلة.
16. صريح عبد الكريم الفضلي. (2010). تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي. القاهرة: دار دجلة.
17. عبد الباسط مبارك. (2012). السلوك الحركي من التعلم الى الأداء. الأردن: دار جهينة للنشر والتوزيع.
18. عبد الستار جبار الضمد. (2000). فسيولوجية العمليات العقلية في الرياضة. الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر.
19. عبد الله فلاح المنزل. (2008). الاحصاء الاستدلالي وتطبيقاته في الحاسوب باستخدام الرزم الاحصائية SPSS . الأردن: مكتبة الجامعة.

20. عبد النبي الجمال. (1998). *التدريب العقلي في التنس*. القاهرة: دار الفكر العربي.
21. علي بزار. (2008). *فلسفة التدريب في كرة اليد*. القاهرة: دار دجلة.
22. علي حسن أبو جاموس. (2012). *المعجم الرياضي*. الأردن: دار أسامة للنشر و التوزيع.
23. عماد عبد الرحيم الزغول. (1989). *عام النفس المعرفي*. القاهرة: دار المعارف.
24. قاسم المندلأوي وآخرون. (1990). *دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية*. بغداد: دار المعرفة.
25. قاسمي ياسين: تأثير التصور العقلي على إصلاح أخطاء المهارات الحركية عند رياضي المستوى العالي سنة 2005 لنيل شهادة الماجستير.
26. الكابتن رعد محمد عبد ربه. (2010). *الرياضات الكروية*. مصر: الجنادرية للنشر و التوزيع.
27. كمال عبد الحميد. (1980). *القياس في كرة اليد*. القاهرة: دار الفكر العربي.
28. محمد العربي شمعون. (1996). *التدريب العقلي في المجال الرياضي*. مصر: دار الفكر العربي.
29. محمد العربي شمعون. (1999). *علم النفس الرياضي والقياس النفسي*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
30. محمد العربي شمعون. (2001). *اللاعب والتدريب العقلي*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
31. محمد حسن علاوي. (1992). *علم النفس الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
32. محمد حسن علاوي. (2000). *القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس*. مصر: دار الفكر العربي.
33. محمد حسن علاوي. (2002). *عام النفس التدريب و المنافسة الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
34. محمد حسن علاوي. (2002). *علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
35. محمد حسن علاوي. (2004). *علم النفس المدرب و التدريب الرياضي*. مصر: دار المعارف.
36. محمد رفعت. (1974). *المراهقة وسن البلوغ*. بيروت: دار المعارف للطباعة.
37. محمد صبري سليط. (2007). *علم النفس المعرفي وتطبيقاته*. الأردن: دار الفكر.
38. محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطئ. (1992). *نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
39. مرنيذ أمانة: تدريب مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي وتأثيرها على السلوك العدواني المرتبط بالمنافسة في رياضة كرة اليد النخبوي، 2006-2007 لنيل شهادة الماجستير.
40. مصطفى حسين باهي. (2013). *البحث العلمي في المجال الرياضي*. مصر : مكتبة الأنجلو المصرية.
41. مفتي ابراهيم حماد. (2002). *المهارات الرياضية أسس التعلم و التدريب والدليل المصور*. القاهرة مركز الكتاب للنشر.
42. ممدوح عبد الفتاح عنان. (1995). *سيكولوجية التربية البدنية والرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.

43. ميخائيل خليل معوض. (1971). *مشكلات المراهقين في المدن والريف*. القاهرة: دار المعارف.
44. نوري الحافظ. (1990). *المراهقة*. القاهرة: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
45. هاني عبد الرحمان. (1998). *التصور العقلي*. القاهرة: مكتبة وهيبة.
46. واضح أحمد أمين: تأثير التدريب العقلي على بعض المتغيرات العقلية ودقة توجيه الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة (أقل من 20 سنة)، (2009-2010)، لنيل شهادة دكتوراه.
47. وديع ياسين. (1999). *التطبيقات الاحصائية واستعمال الحاسوب في بحوث التربية الرياضية*. موصل: دار النشر لطباعة.

ب/ باللغة الأجنبية:

- 48 . ALDERMAN, R. (1986). *manual de psychologie*. paris: vigot.
- 49 .BOUSMGRN. (1996). *la relaxation*. paris: dahlab.
- 50 .DOPOX, E. (2002). *les langages du cerveau*. paris: odile jacob.
- 51 .FAMOSE, J. P. (1993). *cognition et performance*. paris: INSEP publication.
- 52 .FERNANDZ, L. (1987). *sophrologie et compétition sportive*. paris: vigot.
- 53 .HARBRTZ, R. (1991). *LA GESTION MENTAL DU STRASSE POUR LA PERFORMANCE SPORTIVE*. PARIS: AMPHORA.
- 54 .LEVIS, F. (1987). *sophrologie et compétition sportive*. paris: vigot.
- 55 .RAYMONDS, T. (1994). *la preparation psychologique du sportif*. paris: vigot.
- 56 .THOMAS, R. (1991). *LA PREPARATION PSYCHOLOGIQUE DE SPORTIF*.

الملاحق



ملحق رقم 01

معهد علوم والتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي

الموضوع: تحكيم استبيان التصور العقلي

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة، أنتم أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، بهذا الاستبيان الذي يتدرج في إطار البحث العلمي لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تدريب رياضي.

تحت عنوان:

فعالية تطبيق برنامج التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

دراسة ميدانية على نادي الرياضي لأولبيك مدينة البويرة (MHB)

نرجوا منكم المشاركة في انجاز هذا البحث بالتفضل بإعطاء توجيهات نظركم بكل دقة وموضوعية على كل ما يحويه هذا الاستبيان.

نتمنى إبداء ملاحظاتكم حول صحة الفقرات و مدى انسجامها مع المجال المحدد لها وكتابة أي اقتراحات لتعديلها.

يهمنا رأيكم الشخصي كثيرا، ويرجى منكم الموافقة على تحكيم هذا الاستبيان.

شاكرين مسبقا تعاونكم معنا

ملاحظة:

توضع علامة (X) أمام العبارة التي توافق رأيكم. وإضافة أي اقتراح ترونه مناسباً.

ملحق رقم 02

## مقياس التصور العقلي الرياضي

هذا المقياس من إعداد "رينر مارتنز" و أعد صورته العربية أسامة كامل راتب.

قبل الإجابة على هذا المقياس تذكر أن التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية لشيء...انه يتطلب استخدام الحواس المتعددة مثل:السمع، اللمس، الشم، التذوق، إضافة إلى الحالة الانفعالية المصاحبة للموقف.

يتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية (الممارسة بمفردك، الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل، الأداء في المسابقة (المنافسة).. و المطلوب منك أن تتصور الموقف الموضح لك و تستجيب لكل موقف وفقا لميزان تقدير من خمسة أبعاد على النحو التالي:

- عدم وجود صورة للموقف. 1-2-3-4-5.

- وجود صورة ولكن غير واضحة. 1-2-3-4-5.

- صورة واضحة بدرجة متوسطة. 1-2-3-4-5.

- صورة واضحة بدرجة كبيرة. 1-2-3-4-5.

- صورة واضحة بدرجة كبيرة جدا. 1-2-3-4-5.

و فيما يلي المواقف الرياضية المطلوب أن تستجيب عليها:

## موقف (1): الممارسة بمفردك

اختر مهارة محددة في رياضتك...التصور العقلي أنك تؤدي المهارة في المكان المعتاد بمفردك (الملعب/المضمار/حمام السباحة..الخ)، أغلق العينين حوالى دقيقة.

و حاول أن تشاهد نفسك في هذا المكان، تسمع الأصوات، وتشعر بجسمك و هو يؤدي الحركات، و كن واعيا بحركاتك العقلية والانفعالية.

- كيف تجيد رؤية نفسك و أنت تؤدي المباراة. 1-2-3-4-5.

- كيف تجيد الاستماع للأصوات المصاحبة للأداء. 1-2-3-4-5.

- كيف تشعر بجسمك يؤدي المهارة. 1-2-3-4-5.

- كيف تجيد الشعور بحالتك الانفعالية المصاحبة. 5-4-3-2-1

### موقف (2): الممارسة مع آخرين

أداء التصور العقلي لنفس المهارة السابقة، ولكن في حضور مدربك و زملائك في الفريق، في هذه اللحظة ارتكبت خطأ واضحاً. أغلق العينين حوالي دقيقة و استحضر الصورة العقلية لهذا الخطأ و الموقف الذي يحدث بعده مباشرة.

- كيف تجيد رؤية نفسك. 5-4-3-2-1

- كيف تجيد الاستماع للأصوات. 5-4-3-2-1

- كيف تجيد الإحساس الحركي. 5-4-3-2-1

- كيف تجيد الشعور بحالتك الانفعالية. 5-4-3-2-1

### موقف (3): مشاهدة الزميل

التفكير في زميل لك يفشل في أداء مهارة سهلة. أغلق العينين حوالي دقيقة. استحضر الصورة العقلية بنشاط وواقعية لأداء زميلك وهو يفشل في أداء هذه المهارة في إحدى المسابقات أو المنافسات الرياضية.

- كيف تجيد رؤية زميلك. 5-4-3-2-1

- كيف تجيد الاستماع للأصوات.... 5-4-3-2-1

- كيف تشعر بجسمك ... 5-4-3-2-1

- كيف تجيد الشعور بالانفعالات ... 5-4-3-2-1

### موقف (4): الأداء في المنافسة

التصور العقلي لنفسك تقوم بالأداء في إحدى المسابقات (المباريات) و أنت تلعب بمهارة فائق، و يوجد جمهور وزملاء يعبرون عن تقديرهم لك. الآن أغلق العينين حوالي دقيقة، وتصور هذا الموقف بواقعية ونشاط كلما أمكنك ذلك.

- كيف تجيد رؤية نفسك. 5-4-3-2-1

- كيف تجيد الاستماع للأصوات. 5-4-3-2-1

- كيف تجيد الإحساس بالأداء الحركي. 5-4-3-2-1

- كيف تجيد الشعور بالانفعالات. 5-4-3-2-1

## تقدير درجات للتصور العقلي

- التصور البصري = جمع الدرجات في العبارة (1) للمواقف الأربعة = .....
- التصور السمعي = جمع الدرجات في العبارة (2) للمواقف الأربعة = .....
- الإحساس الحركي = جمع الدرجات في العبارة (3) للمواقف الأربعة = .....
- الحالة الانفعالية المصاحب = جمع الدرجات في العبارة (4) للمواقف الأربعة = .....

تتراوح الدرجات لكل (بعد) بين 4 درجات كحد أدنى و 20 درجة كحد أقصى، كلما زادت

الدرجة يبين ذلك كفاءتك في القدرة على التصور العقلي، والدرجة المنخفضة تعني أنك تحتاج إلى المزيد من التدريب لتطوير هذا البعد للتصور العقلي.

يتم تقدير لمستوى التصور العقلي في كل بعد على النحو التالي:

10-18	1 - ممتاز
17-15	2 - جيد
14-12	3 - متوسط
11-8	4 - ضعيف
7-4	5 - ضعيف جدا

ملحق رقم 03

**Test d'évaluation des capacités d'imagerie :**

(Réalisé par : Edgar Thill et Philippe fleurance1998)

Ce questionnaire a pour but d'évaluer la netteté et la vivacité de vos images mentales.

Cette estimation se fera en utilisant l'échelle de 0 à 4 ci-dessous. Avant de répondre essayez de vous relaxer. Répondez à chaque item de façon indépendante, en cerclant le numéro de la bonne réponse.

0

1

2

3

4

Aucune image

Image vague  
impréciseMoyennement  
nette et vivaceNette  
vivaceParfaitement  
vivace, nette**Vous pensez à votre entraîneur :**

- |   |           |
|---|-----------|
| 1- Le contour de son corps, de ses épaules, du visage | 0-1-2-3-4 |
| 2- L'allure habituelle de sa démarche                 | 0-1-2-3-4 |
| 3- Les différentes couleurs de son survêtement        | 0-1-2-3-4 |

**Vous pensez à votre terrain ou salle d'entraînement :**

- |  |           |
|--|-----------|
| 4- La forme et tous les détails du matériel        | 0-1-2-3-4 |
| 5- La sensation de contact au sol en s'y déplaçant | 0-1-2-3-4 |
| 6- Le bruit d'une séance d'entraînement            | 0-1-2-3-4 |

**Vous effectuez un saut à pieds joints dans l'herbe :**

- |  |           |
|--|-----------|
| 7- Votre saut est comme dans un film                 | 0-1-2-3-4 |
| 8- Vous ressentez la mise en jeu de tout le corps    | 0-1-2-3-4 |
| 9- Vous sentez l'odeur de l'herbe fraîchement coupée | 0-1-2-3-4 |

**Vous imaginez votre prestation durant une compétition :**

- |   |           |
|---|-----------|
| 10- Vous arrivez à vous voir des 3 /4 arrière | 0-1-2-3-4 |
|---|-----------|



- 11- A ressentir toutes les sensations de mouvement 0-1-2-3-4
- 12- Vous êtes conscient des émotions ressenties 0-1-2-3-4
- Vous imaginez qu'un adversaire exécute un bon geste technique :**
- 13- Vous percevez en détail et sans saccades ce geste 0-1-2-3-4
- 14- Vous percevez votre propre présence à cette occasion 0-1-2-3-4
- 15- Vous entendez le bruit des spectateurs 0-1-2-3-4

**Cotation :**

Imagerie visuelle : items n 1+4+7+10+13

Imagerie kinesthésique : items n 2+5+8+11+14

Autre modalités : items n 3+6+9+12+15

Scoras total : somme des items précédents

## Programme de relaxation et d'imagerie :

Réalisé par Target(Christian)

### 1- Programme de relaxation :

thème	N°	Enoncé de l'exercice	objectifs
a- induction	1	ascenseur	Déconnexion avec le monde environnant
	2	pesanteur	Abaissement du tonus musculaire
	3	Détente-tension	Idem par contraste contraction-relâchement
b- Respiration cœur	4	Apaisement respiration	Déconnexion généralisée par la respiration
	5	Régulation cardiaque	Idem par contrôle cardiaque
	6	Respiration abdominale	Détente rapide
	7	Respiration massage	Détente par control viscéral
	8	Respiration expulsion	Symbolique d'exécution de l'anxiété

### Programme de relaxation et d'imagerie :

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

## 2- Programme d'imagerie :

Thème	N°	Enoncé de l'exercice	Objectifs
D- Les modalités de l'image	12	La modalité visuelle et ses sous-modalités.	-balayage des sous-modalités visuelles. -mise en évidence du pouvoir de manipulation de ses images .
	13	Les autres modalités et leurs sous-modalités.	-Les modalités auditives et kinesthésiques. -Leur puissance émotionnelle.
E- Perspectives de l'image	14	La perspective externe :IMD La perspective interne : IMA.	Apprendre et ressentir leurs spécificités et leur plasticité.
F- le switch contre la fatigue	15	Retarder ou différer l'apparition de la fatigue(ou de douleur).	Les 3 techniques de dévocalisation et communication sensorielle du switch appliqués à la douleur physique.
G-les images de référence	16	Identifier l'image de référence et ses émotions.	Rechercher et identifier ses meilleurs moments avec l'émotion qui la caractérise.
	17	Ancrer et stocker l'image de référence et ses émotions.	Code, ancrer, répéter, mémoriser et pouvoir rappeler ses meilleurs moments.
H- techniques et stratégies du switch	18	Switch de positif à positif : ajuster le niveau d'activation et de concentration.	Surfer sur des ancrages d'images positives successives : l'émostat.
	19	Switch de négatif à positif : modifier le niveau d'activation .	Tenter d'effacer les traces négatives en basculant sur une image.
I- Se placer en méta	20	Se distancier de son action pour la juger.	Faire le point périodiquement : après l'action et/ou pendant l'action.
J- Répétition mental	21	Apprendre et mémoriser un geste(ou autre comportement).	Apprendre et mémoriser des situations de façon complémentaire à l'entraînement physique (renforcement).
		Identifier ses erreurs et	Possibilité de corriger une erreur

<b>K- Programme mentale de correction</b>	<b>22</b>	<b>les corriger.</b>	<b>technique(ou autre comportement) et de mémoriser la repense corrigée.</b>
<b>L- Programmer le future</b>	<b>23</b>	<b>Construire et vivre son future 3 séquences vivantes.</b>	<b>Construire en perspective les étapes de sa vie vivre et observer son futur.</b>

ملحق رقم 04

## شبكة ملاحظة الأداء المهاري (مهارة التمرير) في كرة اليد.

Type de réalisations	/	/	/	/	/	/
<b>P. simple</b>	<b>MVT bras tireur</b>	<b>P. pied</b>	<b>adresse</b>	<b>p. main. en réception</b>	<b>p. pied. en réception</b>	<b>Total :</b>
<b>évaluation</b>	1-2-3-4 1-2-3-4 1-2-3-4	1-2-3-4 1-2-3-4 1-2-3-4	1-2-3-4 1-2-3-4 1-2-3-4	1-2-3-4 1-2-3-4 1-2-3-4	1-2-3-4 1-2-3-4 1-2-3-4	
<b>Passe avec robons</b>	<b>MVT bras droit de tireur</b>	<b>P. pied en déplacement</b>	<b>Cours en avant</b>	<b>P. main. en réception</b>	<b>P. pied en réception</b>	
<b>évaluation</b>	1-2-3-4 1-2-3-4 1-2-3-4	1-2-3-4 1-2-3-4 1-2-3-4	1-2-3-4 1-2-3-4 1-2-3-4	1-2-3-4 1-2-3-4 1-2-3-4	1-2-3-4 1-2-3-4 1-2-3-4	
<b>Passe longe. bras droit</b>	<b>MVT bras de tireur droit</b>	<b>P. pied droit. de tireur</b>	<b>trajectoire</b>	<b>adresse</b>	<b>Course</b>	
<b>évaluation</b>	1-2-3-4 1-2-3-4 1-2-3-4	1-2-3-4 1-2-3-4 1-2-3-4	1-2-3-4 1-2-3-4 1-2-3-4	1-2-3-4 1-2-3-4 1-2-3-4	1-2-3-4 1-2-3-4 1-2-3-4	

المفتاح:

1: لا شيء.

2: حسن.

3: جيد.

4: ممتاز.

نتائج شبكة الملاحظة للأداء المهاري قبل التجربة (العينة الضابطة):

العينة الضابطة	التمريرة الطويلة (P.L)	التمريرة المرتدة (P.AR)	التمريرة العادية (P.S)
1	16	24	24
2	19	18	19
3	15	20	23
4	15	23	24
5	15	18	19

نتائج شبكة الملاحظة للأداء المهاري قبل التجربة (العينة التجريبية):

العينة التجريبية	التمريرة الطويلة (P.L)	التمريرة المرتدة (P.AR)	التمريرة العادية (P.S)
1	15	26	19
2	20	20	20
3	19	18	17
4	17	24	24
5	12	17	19

نتائج شبكة الملاحظة للأداء المهاري بعد التجربة (العينة الضابطة):

العينة الضابطة	التمريرة الطويلة (P.L)	التمريرة المرتدة (P.AR)	التمريرة العادية (P.S)
1	17	25	21
2	18	19	22
3	17	21	21
4	15	24	19
5	15	24	19

نتائج شبكة الملاحظة للأداء المهاري بعد التجربة (العينة التجريبية):

العينة التجريبية	التمريرة الطويلة (P.L)	التمريرة المرتدة (P.AR)	التمريرة العادية (P.S)
1	25	29	38
2	29	34	29
3	46	29	29
4	25	30	31
5	26	29	24