



جامعة ألكلي معند أولعاج - البويرة



معند علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في

ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي.

دور التصور العقلي في تطوير المهارات النفسية

والمعرفية لدى لاعبي كرة اليد

- صنف أكابر-

- دراسة ميدانية على بعض فرق الرابطة الجهوية الأولى بالجزائر

- إشراف الأستاذ:

\* ميموبي رضوان

- من إعداد الطالبتين:

\* صباح طامس

\* بوسعادي ماجر

السنة الجامعية: 2012-2013

شكر وتقدير.

يقول الله تعالى في محكم تنزيله:

[وقال رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي والدي وأن اعمل صالحا

ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين ].

ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم:

(من لم يشكر الناس لم يشكر الله)

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل: ميهوبي رضوان على حسن إشرافه

وتشجيعه المتواصل لنا ونتقدم بالشكر إلى كافة أساتذة قسم علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

وأخيرا نتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان

إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد في انجاز هذا العمل ،من الأساتذة

والزملاء في الدراسة والى كل الإداريين في معهد تقنيات النشاطات البدني و

الرياضية لولاية البويرة، على حسن التعامل والمساعدة.

## إهداء.

اهدي ثمرة العمل والجهد السنين إلى التي كانت لي ذخرا في الحياة، إلى التي سهرت الليالي وتكبدت مر الدنيا واذوق أنا حلوها، إلى التي منحنتي العطف والحب والحنان فلم تبخل علي بشيء، إلى أول من نطق باسمها لساني، وخفق لها قلبي إلى من جعل الله الجنة تحت أقدامها فعشقت تراب أقدامها "أمي الغالية" حفظها الله و أطال من عمرها.

إلى الذي من عطفه سقاني، وبرحمته رعاني، إلى من رباني فأحسن تربيتي، إلى عدتي وعتادي، في دنياي، إلى الذي كان سبب وجودي في هذه الحياة، إلى من غرس في ذاتي التضحية وعزة النفس الشموخ، إلى "أبي العزيز" حفظه الله ورعاه وأطال من عمره.

إلى من قاسمني الأفراح، إلى الشموع التي أضاءت البيت إخوتي الأعزاء:

خليل وزوجته وأبنائه، وعاشور، فاطمة وابنها، عثمان وزوجته، إبراهيم، شعبان، عمران

إلى الأخت والزميلة التي قاسمتني هذا العمل المتواضع "هاجر" إلى الذين عرفه معنى الصداقة والوفاء إلى اعز الأصدقاء وزملائي في قسم علوم النشاطات البدنية والرياضية بالأخص فوضيل وفيروز، عبد الله و سمير، صبرينة، سعيدة وزوجها، كريمة دحمون، نعيمة، كاهنة، طارق، كنزة وشاهيناز.

إلى كل من يحبهم قلبي ولم يذكرهم قلبي ولساني فالعمل كله لكم، وإلى كل من تسكنه روح العلم و المعرفة وإلى كل عائلة صباح وحموم في كل مكان....حفظهم الله ورعاهم.

صباح طاوس

## إهداء.

أحمد الله وأشكره على إتمام هذا العمل المتواضع، وأهدي ثمرة جهدي .....

إلى معنى الطهر والسمو إلى

التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي  
لأنام ملئ أجفاني الى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى من اشترت

راحتي وسعادتي بتعبها وشقائها إلى أغلى اسم نطقه لساني

أمي الغالية حفظها الله ورعاها في كل وقت بعينه التي لاتنام.

" أمي الغالية " حبيبة أطل الله عمرها

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى من

كان لي بمثابة الشمعة التي تحترق لتتير طريق دربي إلى نعم المثل ونعم القدوة

أبي العزيز حفظه الله ورعاها في كل وقت بعينه التي لاتنام

" أبي الغالي " علي أطل الله في عمره...

دون أن أنسى شموع حياتي وصنّاع ابتسامتي في جميع أوقاتي ... إلى سندي الدائم أخويا

العزيزين فرحات وأمين

إلى كل أخواتي: ياسمين وزوجها سيدعلي وابنهم ادم المدللة سارة والطبيبة سمية الكتكوتة اية

، التي أتمنى لها التّجّاح في مشوارها الدّراسي.

إلى كل أخوالي وأبنائهم إلى خالتي جميلة التي لا أنسى فضلها علينا وكل أبنائها أمين ودنيا

وسيد أحمد

إلى كل أعمامي وزوجاتهم وأبنائهم

إلى رفيقتنا دربي ريمة وطاوس

إلى أعزّ الزملاء والأصدقاء في قسم STAPS عبد الله، سمير، فوضيل، أحمد، فيروز وصبرينة

إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد

والى كل من قال فيهم القائل: \*\* رب أخ لم تلده أمك \*\*

إلى من أناروا بصيرتي وعلومني زاد الدنيا والآخرة أساتذتي الأكارم من الابتدائي إلى الجامعة.

و لا أنسى بالذكر من ساعدني في التربص الأستاذ جمعة خالدي حفظه الله

إلى كل المخلصين لرفع اسم التربية البدنية والرياضية عاليًا

بوسعادي هاجر

## محتوى البحث

الموضوع	
أ	شكر وتقدير.
ب	إهداء.
ث	محتوى البحث.
	قائمة الجداول.
ج	قائمة الأشكال.
ح	ملخص البحث.
خ	مقدمة.
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث.</b>	
02	1 الإشكالية.
03	2 الفرضيات.
03	3 أسباب اختيار الموضوع.
03	4 أهمية البحث.
04	5 أهداف البحث.
04	6 الدراسات المرتبطة بالبحث.
06	7 تحديد المصطلحات والمفاهيم.
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: التصور العقلي و المهارات النفسية</b>	
08	تمهيد.
09	1 تعريف التصور العقلي.
09	1 2 1 التصور العقلي الخارجي.

10	± 2 2 التصور العقلي الداخلي.
10	± 3- فوائد استخدام التصور العقلي.
10	± 1 3 اتخاذ القرار المناسب.
10	± 2 3 تطوير إستراتيجية اللعب.
10	± 3 3 المساعدة في تعلم المهارات الحركية وإتقانها.
11	± 4 3 حل مشكلة الأداء.
11	± 5 3 تصحيح الأخطاء.
12	± 6 3 التقسيم الزمني للأداء.
12	± 7 3 بناء الثقة.
12	± 8 3 السيطرة على الانفعالات.
12	± 9 3 المساعدة في تحميل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة .
12	± 4 وضع برامج التصور العقلي.
13	± 1 4 تقديم التصور العقلي للاعب.
13	± 2 4 تقييم قدرات التصور العقلي للاعب.
13	± 5 التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي.
14	± 1 5 تنمية الوعي بالحواس.
14	± 2 5 وضوح الصورة.
15	± 3 5 التحكم في الصورة.
15	± 1-4-5 تنفيذ برامج التصور العقلي.
16	± 7 أوقات ممارسة التصور العقلي.
17	± 1 7 قبل و بعد التمرين.
17	± 2 7 قبل و بعد المنافسة.
17	± 3 7 الفترات البينية للمسابقة.
17	± 4 7 الوقت الشخصي.
18	± 8 مبادئ التصور العقلي.
18	± 1 8 التصور العقلي للأداء ونتائجه.
18	± 2 8 الانتباه إلى التفاصيل.

18	التركيز على الإجابات. 3 8 †
18	التصور العقلي للمهارة ككل. 4 8 †
19	التصور العقلي قبل الأداء مباشرة. 5 8 †
19	التصور العقلي في نفس سرعة الأداء. 6 8 †
19	التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت. 7 8-1
19	مفهوم المهارة النفسية. 9 †
19	تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة. †10 †
21	أهمية تدريب المهارات النفسية للرياضيين. †11 †
22	مراحل برامج تدريب المهارات النفسية. †12 †
22	مرحلة تعلم المهارات النفسية. † †12 †
22	مرحلة اكتساب المهارات النفسية. †12 †2
22	مرحلة الإتقان. †12 †3
22	المسئول عن إدارة عملية تدريب المهارات النفسية. †13 †
23	أداء التدريب على المهارات النفسية. †14 †
23	تخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية. †15 †
24	خلاصة.
<b>الفصل الثاني: كرة اليد</b>	
26	تمهيد.
27	التعريف بكرة اليد. † 2
27	قوانين كرة اليد. † 2 2
27	منطقة المرمى. 2 2 2
27	زمن المباراة. 3 2 2
28	الكرة. 4 2 2

28	2 2 5 الفريق.
28	2 3 متطلبات الأداء في كرة اليد.
28	2 3 1 المتطلبات البدنية.
30	2 3 2 المتطلبات المهارية.
30	2 3 3 المتطلبات الخطئية.
30	2 3 4 المتطلبات المرفلوجية.
31	2 4 5 المتطلبات النفسية.
32	2 5 المهارات الأساسية في كرة اليد.
33	2 5 1 استقبال الكرة.
33	2 5 2 تمرير الكرة.
33	2 5 2 التنطيط في كرة اليد.
33	2 5 3 التصويب في كرة اليد.
34	2 5 4 التمويه والخداع.
36	الخلاصة.
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الثالث: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية</b>	
39	تمهيد.
40	3 1 الدراسة الاستطلاعية .
40	3 2 المنهج المتبع.
41	3 3 مجتمع البحث.
41	3 4 عينة البحث.

41	3 5 مجالات البحث.
41	3 5 1 مجال بشري.
41	3 5 2 مجال مكاني.
41	3 5 3 مجال زمني.
42	3 6 أدوات البحث.
42	3 6 1 الاستبيان.
43	3 7 الأسس العلمية للأداة.
43	3 7 1 الصدق.
43	3 7 2 الموضوعية.
43	3 8 الوسائل الإحصائية.
<b>الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج</b>	
47	تمهيد.
84 48	4 1 عرض وتحليل النتائج.
85	4 2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
86	- الاستنتاج العام.
88	- الخاتمة.
89	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
90	- البيبليوغرافيا.
	- الملاحق.
01	- الملحق رقم(1).
02	- الملحق رقم(2).
03	- الملحق رقم(3).

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الجدول يبين مدى تداول فكرة التصور العقلي عند اللاعبين	48
02	الجدول يبين كيف يرى اللاعبون التصور العقلي .	49
03	الجدول يبين إذا ما كان المدرب يخصص للاعبين أوقات لعملية التصور العقلي.	51
04	الجدول يبين ما إذا كان اللاعبون يتصورون أنفسهم قبل البدء في المنافسة.	52
05	الجدول يبين ما إذا كان اللاعبون يتصورون أنفسهم في المباراة.	54
06	الجدول يبين ما إذا كان اللاعبون يتصورون أنفسهم متقنون للحركة.	55
07	الجدول يبين ما إذا كان للاعبين مهارة حركية يتميزون بها .	57
08	الجدول يبين المهارات الحركية التي يتميز بها اللاعبون.	58
09	الجدول يبرز ما إذا كان اكتساب اللاعبون لمهارة ما راجع لاستحضارهم لتصور العقلي.	60
10	الجدول يوضح إذا كان اللاعبون يستعملون التصور العقلي خلال فترات التدريب.	61
11	الجدول يبين شعور اللاعب عندما يستعملون التصور العقلي خلال التدريب.	62
12	الجدول يبرز الفترات التي يستعمل اللاعبون التصور العقلي أكثر.	64
13	الجدول يوضح ما إذا كان التصور العقلي يزيدهم تركيزاً على الأداء خلال المنافسة.	65
14	الجدول يبين إذا كان التصور العقلي يساعد اللاعبين على تنفيذ خطة اللعب بشكل جيد.	67
15	الجدول يبرز إذا كان التصور العقلي يدفعهم إلى مواصلة الأداء إلى نهاية المباراة.	68
16	الجدول يوضح إذا ما كان التصور العقلي يشجع اللاعبين على أداء مهاراتهم الحركية بشكل مناسب خلال المنافسة.	70
17	الجدول يبين إذا ما كان التصور العقلي يساعد اللاعبين على ضبط أفكارهم و التحكم فيها خلال المنافسة.	71
18	الجدول يبرز مساعدة التصور العقلي للاعبين على أداء واجباتهم أثناء المنافسة .	73

74	الجدول يوضح إذا كان تخلص اللاعبين من الأفكار السلبية يعود إلى التصور العقلي.	19
76	الجدول يبين إذا كان سيطرة اللاعبين على التوتر خلال المنافسة راجع إلى التصور العقلي.	20
77	الجدول يبرز ما إذا كان سيطرة اللاعبين على الخوف خلال المنافسة يعود إلى التصور العقلي.	21
79	الجدول يوضح إذا كان اتخاذ اللاعبين للقرارات الصائبة راجع إلى التصور العقلي.	22
80	الجدول يبين ما إذا كان زيادة الثقة بالقدرات الحركية عند اللاعبين يعود إلى التصور العقلي.	23
82	الجدول يبرز إذا كان التصور العقلي يساعد اللاعبين على الرفع من معنوياتهم خلال المنافسة.	24
83	الجدول يوضح ما إذا كان سيطرة اللاعبين على القلق خلال المنافسة يعود إلى التصور العقلي.	25

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
16	الشكل يوضح الأوقات المفضلة لممارسة التدريب العقلي.	01
20	الشكل يوضح العلاقة الارتباطية و التفاعلية بين المهارات النفسية الخمس.	02
21	الشكل يوضح التوازن بين الوظائف البدنية و النفسية(العقلية)يحقق أفضل أداء.	03
21	الشكل يوضح عدم التوازن بين الوظائف البدنية و النفسية(العقلية) لا يحقق أفضل أداء.	04
23	الشكل يوضح تخطيط و تنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية.	05
29	الشكل يوضح الصفات البدنية للاعب كرة اليد.	06

## محتوى البحث

الموضوع	
أ	شكر وتقدير.
ب	إهداء.
ج	محتوى البحث.
د	قائمة الجداول.
ر	قائمة الأشكال.
س	ملخص البحث.
ص	مقدمة.
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث.</b>	
02	1 الإشكالية.
03	2 الفرضيات.
03	3 أسباب اختيار الموضوع.
03	4 أهمية البحث.
04	5 أهداف البحث.
04	6 الدراسات المرتبطة بالبحث.
06	7 تحديد المصطلحات والمفاهيم.
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: التصور العقلي و المهارات النفسية</b>	
08	تمهيد.
09	1 تعريف التصور العقلي.
09	1 2 1 التصور العقلي الخارجي.

10	± 2 2 التصور العقلي الداخلي.
10	± 3- فوائد استخدام التصور العقلي.
10	± 1 3 اتخاذ القرار المناسب.
10	± 2 3 تطوير إستراتيجية اللعب.
10	± 3 3 المساعدة في تعلم المهارات الحركية وإتقانها.
11	± 4 3 حل مشكلة الأداء.
11	± 5 3 تصحيح الأخطاء.
12	± 6 3 التقسيم الزمني للأداء.
12	± 7 3 بناء الثقة.
12	± 8 3 السيطرة على الانفعالات.
12	± 9 3 المساعدة في تحميل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة .
12	± 4 وضع برامج التصور العقلي.
13	± 1 4 تقديم التصور العقلي للاعب.
13	± 2 4 تقييم قدرات التصور العقلي للاعب.
13	± 5 التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي.
14	± 1 5 تنمية الوعي بالحواس.
14	± 2 5 وضوح الصورة.
15	± 3 5 التحكم في الصورة.
15	± 1-4-5 تنفيذ برامج التصور العقلي.
16	± 7 أوقات ممارسة التصور العقلي.
17	± 1 7 قبل و بعد التمرين.
17	± 2 7 قبل و بعد المنافسة.
17	± 3 7 الفترات البينية للمسابقة.
17	± 4 7 الوقت الشخصي.
18	± 8 مبادئ التصور العقلي.
18	± 1 8 التصور العقلي للأداء ونتائجه.
18	± 2 8 الانتباه إلى التفاصيل.

18	التركيز على الإجابات. 3 8 †
18	التصور العقلي للمهارة ككل. 4 8 †
19	التصور العقلي قبل الأداء مباشرة. 5 8 †
19	التصور العقلي في نفس سرعة الأداء. 6 8 †
19	التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت. 7 8-1
19	مفهوم المهارة النفسية. 9 †
19	تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة. †10 †
21	أهمية تدريب المهارات النفسية للرياضيين. †11 †
22	مراحل برامج تدريب المهارات النفسية. †12 †
22	مرحلة تعلم المهارات النفسية. † †12 †
22	مرحلة اكتساب المهارات النفسية. †12 †2
22	مرحلة الإتقان. †12 †3
22	المسئول عن إدارة عملية تدريب المهارات النفسية. †13 †
23	أداء التدريب على المهارات النفسية. †14 †
23	تخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية. †15 †
24	خلاصة.
<b>الفصل الثاني: كرة اليد</b>	
26	تمهيد.
27	التعريف بكرة اليد. † 2
27	قوانين كرة اليد. † 2 2
27	منطقة المرمى. 2 2 2
27	زمن المباراة. 3 2 2
28	الكرة. 4 2 2

28	2 2 5 الفريق.
28	2 3 متطلبات الأداء في كرة اليد.
28	2 3 1 المتطلبات البدنية.
30	2 3 2 المتطلبات المهارية.
30	2 3 3 المتطلبات الخطئية.
30	2 3 4 المتطلبات المرفلوجية.
31	2 4 5 المتطلبات النفسية.
32	2 5 المهارات الأساسية في كرة اليد.
33	2 5 1 استقبال الكرة.
33	2 5 2 تمرير الكرة.
33	2 5 2 التنطيط في كرة اليد.
33	2 5 3 التصويب في كرة اليد.
34	2 5 4 التمويه والخداع.
36	الخلاصة.
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الثالث: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية</b>	
39	تمهيد.
40	3 1 الدراسة الاستطلاعية.
40	3 2 المنهج المتبع.
41	3 3 مجتمع البحث.
41	3 4 عينة البحث.

41	3 5 مجالات البحث.
41	3 5 1 مجال بشري.
41	3 5 2 مجال مكاني.
41	3 5 3 مجال زماني.
42	3 6 أدوات البحث.
42	3 6 1 الاستبيان.
43	3 7 الأسس العلمية للأداة.
43	3 7 1 الصدق.
43	3 7 2 الموضوعية.
43	3 8 الوسائل الإحصائية.
<b>الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج</b>	
47	تمهيد.
84 48	4 1 عرض وتحليل النتائج.
85	4 2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
86	- الاستنتاج العام.
88	- الخاتمة.
89	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
90	- البيبليوغرافيا.
	- الملاحق.
01	- الملحق رقم(1).
02	- الملحق رقم(2).
03	- الملحق رقم(3).

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الجدول يبين مدى تداول فكرة التصور العقلي عند اللاعبين	48
02	الجدول يبين كيف يرى اللاعبون التصور العقلي .	49
03	الجدول يبين إذا ما كان المدرب يخصص للاعبين أوقات لعملية التصور العقلي.	51
04	الجدول يبين ما إذا كان اللاعبون يتصورون أنفسهم قبل البدء في المنافسة.	52
05	الجدول يبين ما إذا كان اللاعبون يتصورون أنفسهم في المباراة.	54
06	الجدول يبين ما إذا كان اللاعبون يتصورون أنفسهم متقنون للحركة.	55
07	الجدول يبين ما إذا كان للاعبين مهارة حركية يتميزون بها .	57
08	الجدول يبين المهارات الحركية التي يتميز بها اللاعبون.	58
09	الجدول يبرز ما إذا كان اكتساب اللاعبون لمهارة ما راجع لاستحضارهم لتصور العقلي.	60
10	الجدول يوضح إذا كان اللاعبون يستعملون التصور العقلي خلال فترات التدريب.	61
11	الجدول يبين شعور اللاعب عندما يستعملون التصور العقلي خلال التدريب.	62
12	الجدول يبرز الفترات التي يستعمل اللاعبون التصور العقلي أكثر.	64
13	الجدول يوضح ما إذا كان التصور العقلي يزيد تركيزا على الأداء خلال المنافسة.	65
14	الجدول يبين إذا كان التصور العقلي يساعد اللاعبين على تنفيذ خطة اللعب بشكل جيد.	67
15	الجدول يبرز إذا كان التصور العقلي يدفعهم إلى مواصلة الأداء إلى نهاية المباراة.	68
16	الجدول يوضح إذا ما كان التصور العقلي يشجع اللاعبين على أداء مهاراتهم الحركية بشكل مناسب خلال المنافسة.	70
17	الجدول يبين إذا ما كان التصور العقلي يساعد اللاعبين على ضبط أفكارهم و التحكم فيها خلال المنافسة.	71
18	الجدول يبرز مساعدة التصور العقلي للاعبين على أداء واجباتهم أثناء المنافسة .	73

74	الجدول يوضح إذا كان تخلص اللاعبين من الأفكار السلبية يعود إلى التصور العقلي.	19
76	الجدول يبين إذا كان سيطرة اللاعبين على التوتر خلال المنافسة راجع إلى التصور العقلي.	20
77	الجدول يبرز ما إذا كان سيطرة اللاعبين على الخوف خلال المنافسة يعود إلى التصور العقلي.	21
79	الجدول يوضح إذا كان اتخاذ اللاعبين للقرارات الصائبة راجع إلى التصور العقلي.	22
80	الجدول يبين ما إذا كان زيادة الثقة بالقدرات الحركية عند اللاعبين يعود إلى التصور العقلي.	23
82	الجدول يبرز إذا كان التصور العقلي يساعد اللاعبين على الرفع من معنوياتهم خلال المنافسة.	24
83	الجدول يوضح ما إذا كان سيطرة اللاعبين على القلق خلال المنافسة يعود إلى التصور العقلي.	25

## قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الشكل يوضح الأوقات المفضلة لممارسة التدريب العقلي.	16
02	الشكل يوضح العلاقة الارتباطية و التفاعلية بين المهارات النفسية الخمس.	20
03	الشكل يوضح التوازن بين الوظائف البدنية و النفسية(العقلية)يحقق أفضل أداء.	21
04	الشكل يوضح عدم التوازن بين الوظائف البدنية و النفسية(العقلية) لا يحقق أفضل أداء.	21
05	الشكل يوضح تخطيط و تنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية.	23
06	الشكل يوضح الصفات البدنية للاعب كرة اليد.	29
07	الشكل يمثل مدى وجود فكرة التصور العقلي لدى لاعبي اللاعبين.	
08	الشكل يمثل التصور العقلي لدى اللاعبين.	
09	الشكل يمثل مدى تخصص المدرب للاعبين أوقات لعملية التصور العقلي.	

	الشكل يبين ما إذا كان اللاعبون يتصورون أنفسهم قبل البدء في المنافسة.	10
	الشكل يبين مدى تصور اللاعبين لأنفسهم في المباراة.	11
	الشكل يبين مدى تصور اللاعبين لأنفسهم وهم متقنون للحركات.	12
	الشكل يبين امتلاك اللاعب للمهارات الحركية و التمييز بها.	13
	الشكل يبين المهارات الحركية التي يتميز بها اللاعبين.	14
	الشكل يبين مدى اكتساب المهارة راجع إلى استحضار اللاعبين لحركات ماضية.	15
	الشكل يبين مدى استعمال التصور العقلي خلال فترات التدريب.	16
	الشكل يبين شعور اللاعبين عندما يستعملون التصور العقلي خلال التدريب.	17
	الشكل يبين الفترات التي يستعملها اللاعبين أكثر للتصور العقلي.	18
	الشكل يبين إذا كان التصور العقلي يزيد التركيز عند اللاعبين على الأداء خلال المنافسة.	19
	الشكل يبين مساعدة التصور العقلي للاعبين على تنفيذ خطة اللعب بشكل جيد.	20
	الشكل يبين إذا كان استعمال التصور العقلي من طرف اللاعبين يدفعهم إلى مواصلة الأداء إلى نهاية المباراة.	21
	الشكل يبين مدى تشجيع اللاعبين عندما يستعملون التصور العقلي قبل أداء المهارات الحركية بشكل مناسب خلال المنافسة.	22
	الشكل يبين مدى مساعدة التصور العقلي للاعبين على ضبط أفكارهم والتحكم خلال المنافسة.	23
	الشكل يبين مدى مساعدة التصور العقلي للاعبين على أداء واجباتهم أثناء المنافسة.	24
	الشكل يبين مساعدة التصور العقلي على التخلص من الأفكار السلبية في المنافسة.	25
	الشكل يبين مدى مساعدة التصور العقلي في السيطرة على التوتر خلال المنافسة.	26
	الشكل يبين مدى مساعدة التصور العقلي في السيطرة على الخوف خلال المنافسة.	27
	الشكل يبين مدى مساعدة التصور العقلي على اتخاذ القرارات الصائبة في المنافسة.	28

	الشكل يبين مدى استعمال التصور العقلي خلال المنافسة لزيادة الثقة بالقدرات الحركية لدى اللاعبين.	30
	الشكل يبين مدى مساعدة التصور العقلي في الرفع من معنويات اللاعبين خلال المنافسة.	31
	الشكل يبين مدى استعمال التصور العقلي للسيطرة على القلق خلال التدريب والمنافسة.	32

## ملخص البحث:

جاء عنوان دراستنا في دور التصور العقلي في تطوير المهارات النفسية والمعرفية لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر أما الهدف من الدراسة هو إبراز وإظهار أهمية التصور العقلي على طرائقه وتقنياته في تطوير القدرات النفسية لدى الرياضي.

أما مشكلة دراستنا جاءت مشكلة دراستنا للتصور العقلي دور في تطوير القدرات النفسية والمعرفية. كانت فرضيات بحثنا تدور حول التصور يساعد على تعلم واكتساب خطط اللعب، ومدى تحسينه في التركيز لدى لاعبي كرة اليد.

أجريت الدراسة على عينة عشوائية 52 لاعب صنف أكابر للرابطة الولائية الجزائر وكانت تدور الدراسة حول دور التصور العقلي في تطوير المهارات النفسية والمعرفية وقدرة التركيز و التحكم في الضغوطات النفسية.

وفي الأخير أوصي الطلبة الباحثين بالخوض في مجال الإعداد النفسي الرياضي وضرورة إهتمام الباحث العلمي بهذا المجال والسعي لتطويره وإعادة النظر في البرامج التدريبية ومراجعتها بوضع برامج تدريبية توفق بين الجانب البدني والنفسي الرياضي ووضع برامج التدريب العقلي وتطبيقها في الحصص التدريبية.

## مقدمة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة ومظهر من مظاهرها، حيث تعتني هاته الأخيرة بالعقل والجسم وبصحةهما. ما دفع أهل العلم والاختصاصيين إلى الاهتمام بالجانب العقلي والنفسي الرياضي في كل مرحلة من مراحل النمو.

من بين الأنشطة الرياضية التي تتدرج ضمن التربية البدنية و الرياضية، لعبة كرة اليد، التي تعتبر من الرياضات الأكثر شعبية بعد كرة القدم. حيث يقوم الرياضي بمجهود كبير سواء مجهود بدني من خلال السرعة، القوة ومجهود فكري (عقلي) للوصول إلى تفعيل المهارات الأساسية كالتصويب، التمير والاستقبال، هذا الأخير يعتبر من أهم العمليات العقلية في كرة اليد، التي يساعد اللاعب على الاستيعاب الجيد والفهم الدقيق والبناء التصوري الصحيح بالاعتماد على طرق وتقنيات مضبوطة وهادفة يمكنها أن تؤدي للكشف عن المستوى الحقيقي للاعب في كرة اليد. إن الاعتناء بالتصور العقلي يسمح لنا بالحفاظ على فعالية نفسية الايجابية الهامة، حيث أن الأخير يؤثر على المهارات النفسية القابلة لتطوير، إضافة إلى تأثيره على الجوانب المهارية بما فيها الخطئية.

تعتبر عملية الإرشاد النفسي للرياضي الخاصة بالعلاقات التفاعلية بين المهارات النفسية العامل المشترك في جميع برامج التحضير النفسي ونخص بالذكر التصور العقلي الذي يمثل عنصرا أساسيا في حالة المنافسة، حيث يساهم في التقليل من التوترات بما فيها التوترات المفردة، والتي لا يحتاجها في المنافسة. إن استخدام عمليات التصور العقلي بمختلف مهاراته وتقنياته، في تكوين الرياضيين في رياضة كرة اليد بهدف الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء.

لقد اخترنا في دراستنا هذه فرق رياضية، من صنف أكابر موزعة على مدينة البويرة، القادرية، الاخضرية، والشرفة. هذا من اجل توضيح مدى أهمية التصور العقلي في تطوير المهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد، ولقد قسمنا بحثنا إلى: الفصل التمهيدي تم فيه طرح الإشكالية، وتقديم الفرضية العامة متبوعة بالفرضيات الجزئية، إضافة إلى الجانب النظري الذي يضم فصلين، حيث تناولنا في الفصل الأول منه التصور العقلي والمهارات النفسية متبوعا بالفصل الثاني تحت عنوان كرة اليد ومتطلبات الأداء.

إضافة إلى الجانب التطبيقي الذي ضم بدوره فصلين، الفصل الأول منه تعرضنا إلى منهجية البحث، أما الفصل الثاني فاستعرضنا فيه تحليل نتائج الاستبيان ومناقشتها ثم خالصنا بعدها إلى خاتمة لبحثنا ومجموعة من التوصيات.

**مدخل عام:**

**التعريف بالبحث**

## ± الإشكالية:

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

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

هناك العديد من البحوث التي قام بها العلماء والمختصين في هذا المجال تثبت فعالية التصور العقلي. نجد من بينهم "فرونك دومولان" الذي يدعم فكرة أن استعماله للتصور العقلي خاصة كأمر قاعدي يكون عندما يبحث عن الجانب النوعي والتقني. غير أنه بمجرد العودة إلى المشاعر والأحاسيس المرافقة للأداء التقني، تعود التقنية مباشرة<sup>1</sup>. بالإضافة إلى "جاكوبسن" الذي يرى أن الصورة العقلية (الذهنية) هي الحقيقة الثانية للواقع<sup>2</sup>. كما نجد "صندين لوفي" التي تستعمل التصور العقلي في ورشات التدريب من أجل تطوير الحركات الرياضية الصعبة، في البداية كان ذلك صعبا ثم أصبح سهلا، وحاولت أن تكون أكثر تركيزا على ما هو مهم في الحركات الصعبة<sup>3</sup>.

وبالرغم من التطور الحاصل في هذا المجال، وما توصل إليه علم النفس الرياضي. فإن واقع الأندية والنخب الوطنية يعكس تعاملًا خاصًا مع الجانب النفسي عقلي لا يتجاوز أهداف الجانب البدني، الخططي والتقني. في حين أن فوائد الاهتمام به أثبتت وجودها عند الفرق والنخب التي تنقسم المراكز الأولى في هاته الرياضة والتي أعارت الاهتمام الكافي للتصور العقلي في تحضيرها.

انطلاقًا من هذا الواقع الذي يعيشه التصور العقلي في الرياضة الجزائرية، وكرة اليد بالخصوص، رأينا أنه من الضروري تسليط الضوء على هذا العامل الشديد الأهمية في تحضير ومتابعة لاعب كرة اليد الجزائري تحضيرًا عقليًا (ذهنيًا) سليمًا ولائقًا بمتطلبات رياضة كرة اليد خاصة وأن أصدقاء الفرق لا تدلي بالاهتمام لهذا الجانب، مما يجعلنا نتساءل عن مدى أهمية التصور العقلي في تطوير المهارات النفسية للاعب كرة اليد الجزائري وبالتالي يكون تساؤلنا كالتالي: هل للتصور العقلي دور في تطوير المهارات النفسية لدى لاعب كرة اليد؟

1 Raymond Thomas.-la préparation psychologique de sportif.- Paris : édition vigot ,1991.-p115

2 -richard alderman.-manuel de psychologie.- Paris : édition vigot, 1986.-p18

3 rolard herbertez.-mental du stresse pour la performance sportive.-paris : amphora ,1991.-p 59

السؤال العام:

هل للتصور العقلي دور في تطوير المهارات النفسية والمعرفية لدى لاعبي كرة اليد؟

الأسئلة الجزئية:

- هل يستعمل لاعبي كرة اليد التصور العقلي لتعلم واكتساب تقنيات وخطط اللعب المختلفة؟
- هل للتصور العقلي دور في تحسين التركيز لدى لاعبي كرة اليد؟
- هل يساهم التصور العقلي في التحكم في الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة اليد؟

2 الفرضيات:

الفرضية العامة: التصور العقلي له دور في تطوير المهارات النفسية والمعرفية لدى لاعبي كرة اليد.

الفرضيات الجزئية:

- يستعمل لاعبي كرة اليد التصور العقلي لتعلم واكتساب تقنيات وخطط اللعب المختلفة.
- للتصور العقلي دور في تحسين التركيز لدى لاعبي كرة اليد.
- يساهم التصور العقلي في التحكم في الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة اليد.

3 أسباب اختيار الموضوع :

- توضيح أهمية التصور العقلي في تطوير المهارات النفسية.
- نقص الاهتمام بهذا الجانب التصور العقلي في الجزائر مقارنة بالدول المتقدمة.
- تدنى مستوى الأداء الرياضي للاعبين بالأخص لاعبي كرة اليد.
- قلة البرامج لتنمية المهارات النفسية لدى اللاعبين.

4 أهمية البحث:

من الجانب العلمي :

- محاولة إثراء هذا الموضوع لدى الباحثين قصد التعمق في البحث أكثر فأكثر.
- بناء برنامج لتنمية المهارات النفسية لدى اللاعبين.

من الجانب العملي :

- إبراز أهمية الجانب النفسي في العملية التدريبية بالإضافة إلى الجوانب البدنية و الخطئية.
- بيان فعالية التصور العقلي في تحسين وتطوير المهارات النفسية.

5 أهداف البحث:

يهدف بحثنا إلى:

- بيان أهمية التصور العقلي في تطوير المهارات النفسية والمعرفية.
- التوسع في مجال علم النفس الرياضي المهم في الميدان الرياضي.
- تقديم طرق و وسائل جديدة تساعد في تطوير قدرات الرياضية في الميدان.

6 الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى : بحث من إعداد عبد الباسط خمخام، أحمد يزير عبد الحكيم عريوة سنة 2007 2008 تحت عنوان التصور العقلي و أثره على تحسين مهارة الشقلبة بالخلف على اليدين فليب في الجمباز لدى المراهقين.

وقد استعمل فيه الباحث المنهج الوصفي على عينه البحث من 20مراهق، للكشف عن التصور العقلي وأثره على تحسين مهارة الشقلبة إلى الخلف على اليدين في الجمباز لدى المراهقين، وقد توصل الباحث إلى:

- إن لقدرة التصور العقلي تأثير كبير على الأداء الجيد للمهارات الرياضية.
- إن الأداء الجيد للمهارات الرياضية تأتي من خلال توفيق الرياضي بين الجانب البدني و العقلي أنه كلما كانت قدرة الرياضي على التصور كبير كلما زاد مستوى الانجاز المهاري.

الدراسة الثانية:

بحث من إعداد بن شيبان رضوان، بونقار بوبكر، مزهود جلال في سنة 2009 2010 تحت عنوان التدريب الذهني و تأثيره على النتائج الرياضية لدى لاعبي كرة الطائرة- صنف أكابر دراسة ميدانية لفرق القسم الممتاز لولاية سطيف المسيلة برج بوعريريج.

و قد استعمل فيه الباحث المنهج الوصفي على عينة البحث تشمل 24 لاعبا صنف أكابر و 10 مدربين و 5 فرق على مستوى ولاية البرج و سطيف ومسيلة وقد توصل الباحث إلى:

- عملية الاسترخاء تساعد الرياضي في التخلص من التوتر والقلق والشعور بالراحة والأداء الجيد في المباراة.
- عملية التصور العقلي تساعد اللاعب على الأداء الجيد في المبارات وتسهل عليه اتخاذ المواقف الصائبة في المنافسة والسيطرة على الانفعالات.
- عملية الانتباه تمكن اللاعب من تقليل الوقوع في الأخطاء والتجاوب مع الكرة واللاعبين في المبارات ويمكن من الأداء الجيد و تنمية الثقة بالنفس والتخلص من الضغط.

## 7 تحديد المصطلحات والمفاهيم:

## • التصور العقلي:

- لغة: تصور، تصورا أي صور الشيء : توهم صورته وتخيله.<sup>1</sup>
- اصطلاحاً: التصور هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات. والأساس الفسيولوجي للتصور، هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور.<sup>2</sup>
- التعريف الإجرائي: التصور العقلي هو قدرة الفرد العقلية على استرجاع الأشياء والمظاهر والأحداث الماضية ومحاولة تعديلها وتفسيرها وإنتاج صور وأفكار جديدة.

## • المهارات النفسية :

- لغة: هي الحدق في الشيء.<sup>3</sup>
- اصطلاحاً: هي العملية التي يتم في عضويتها تعليم وتدريب المهارات النفسية أو العقلية في إطار عملية التدريب العقلي "Mental training"، والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العملية النفسية والعقلية للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي.<sup>4</sup>
- التعريف الإجرائي: هو برنامج تربوي يصمم لمساعدة المدرب واللاعبين بالخصوص لاكتساب وممارسة مهارات نفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي.

## • كرة اليد :

- لغة: جمع الأيدي ويدي الكف أو من أطراف الأصابع إلى الكتف.<sup>5</sup>
- اصطلاحاً: تلعب كرة اليد بين فريقين يتكون كل منهما من سبعة لاعبين بالإضافة إلى حارس المرمى وغرض كل فريق من هذان الفريقان إحراز هدف في مرمى الفريق الآخر ومنعه من إحراز هدف، وتلعب هذه الرياضة باليدين ويجب إحراز الهدف باليدين وضمن قواعد اللعبة.<sup>6</sup>

1 المنجد الأبجدي- دار الشرق، بيروت، لبنان، 1967، ص 257

2- محمد العربي شمعون- التدريب العقلي في المجال الرياضي - بدون طبعة - دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 1996- ص 218.

3 المنجد الأبجدي- نفس المرجع السابق .

4 أسامة كامل راتب - تدريب المهارات النفسية- ط1- دار الفكر العربي، القاهرة: 2002- ص 206

5 مؤنس رشاد الدين - الكامل في الكلام والمعاني - ط1 - دار الراتب الجامعية، بيروت، ص 912

6 خالد محمد الحشوش - الموسوعة الرياضية العصرية- بدون طبعة - دار يافا العملية، عمان، 2009- ص 188 .

**التعريف الإجرائي:** تعتبر كرة اليد من الرياضات الجماعية التي تجري أحدهما بين فريقين، يهدف كل فريق إلى إحراز هدف والفوز على الآخر وعدد كل فوج ست لاعبين إضافة إلى حارسي مرمى.

**تعريف التصور الذهني:**

**لغة:** تصور، تصورا أي صور الشيء : توهم صورته وتخيله.<sup>1</sup>

**اصطلاحاً:** هو تجسيد مواقف وخبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن، هو تجسيد اللاعب لموقف تنافسي أو تدريبي هينا في الذهن مع ربط هذا الموقف بالمشاعر والإنفعالات التي يمكن أن تحدث.<sup>2</sup>

**التعريف الإجرائي:** التصور الذهني هو تجسيد لموقف رياضي سبق حدوثه في الذهن.

<sup>1</sup>المنجد الأبجدي- دار الشرق، بيروت، لبنان، 1967، ص 257.

<sup>2</sup>عماد عبد الرحيم الزغول- علم النفس المعرفي- ط2- القاهرة، دار المعارف، 1998، ص165.

# الجانب النظري

**تمهيد:**

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

**1 تعريف التصور العقلي:**

التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهرة التي سبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات. والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور.<sup>1</sup>

التصور العقلي عبارة عن محاولة استرجاع لأحداث الخبرات الحسية السابقة، أو محاولة تكوين صورة جديدة لحدث جديد ومحاولة تكراره ذهنياً أكثر من مرة، هذا بالإضافة إلى أن التصور العقلي يستخدم لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنياً، وعن طريق تصور المحاولات الناجحة، محاولة التخلص من الأخطاء تدريجياً، وأن جميع الرياضيين الذين لديهم فكرة تحصيلية عن الأداء الأمثل للمهارة يستطيعون التصور العقلي من مقارنة أدائهم من الأداء الأمثل وبالتالي يتمكنون من تصحيح الأخطاء ولا يقتصر التصور العقلي على الخبرات السابقة، لكن يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل، فعند وضع إستراتيجية لمباراة قادمة مع منافس لم يسبق اللعب معه، عادة ما يبدأ اللاعب بتكوين عدة نقاط في العقل، ويتصور كيفية الاستجابة لهذه المواقف لأن الإنسان يمتلك القدرة أيضاً على خلق التصورات العقلية في المواقف القادمة.<sup>2</sup>

**1 2 أنواع التصور العقلي:**

يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين أساسيين هما:

**1 2 1 التصور العقلي الخارجي "EXTERNAL IMAGERY"**

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كان يشاهد فيلماً سينمائياً، واللاعب الذي يستخدم هذا النوع من التصور يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل.

والمثال عن ذلك إذا كان لاعب كرة اليد يتصور ضربة الجزاء من منظور خارجي فسوف يشاهد وضع الاستعداد، ومسك الكرة، والحركات الخداعية، ومرجحة الكرة قبل التصويب ومتابعتها حتى الدخول في المرمى، بالإضافة إلى أبعاد أخرى حتى تلك التي خلف ظهره مثل أماكن وقوف اللاعبين الجمهور وكل ما هو موجود في الصورة لأنه ينظر من موقف المتفرج.

1 محمد العربي شمعون- التدريب العقلي في المجال الرياضي- دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 1996- ص 218.  
2 محمد حسن علاوي- علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية- دار الفكر العربي : القاهرة، مصر، 2004- ص 249 .

**1-2-2 التصور العقلي الداخلي "INTERNAL IMAGERY"**

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء، وهو على عكس التصور الخارجي. واللاعب الذي يستخدم هذا التصور يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور وإحساس وانفعالات وإجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل.<sup>1</sup>

**3 فوائد استخدام التصور العقلي:**

هناك العديد من الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي "التصور الذهني" في الميدان الرياضي، ومن بين أهم هذه الاستخدامات بالنسبة للاعب الرياضي:

**1 3 1 - اتخاذ القرار المناسب:**

يستخدم اللاعب التصور العقلي في المساعدة على التفكير في الاحتمالات التي يمكن مواجهتها في المنافسة القائمة، وهذه العملية تسمى عملية اتخاذ القرار الموقفي وذلك من خلال تقويم الموقف التنافسي والتخطيط المسبق للأداء.<sup>2</sup>

**1 3 2 - تطوير إستراتيجية اللعب:**

يستخدم التصور العقلي في المساعدة على تطوير الأداء بواسطة تصور اللاعب المواقف اللعب والتخطيط لما يجب أن يقوم به تحت مثل هذه الظروف، ويمكن استخدام وسائل الإيضاح السبورة مثلاً في تحديد مواقف اللاعبين واستخدام التصور. في أماكن أعضاء الفريق والمنافسين والتخطيط للتغلب على هذه المواقف في المستقبل.<sup>3</sup>

**1 3 3 - المساعدة في تعلم المهارات الحركية وإتقانها:**

يمكن استخدام تدريبات التصور الذهني على تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق استدعاء الذهني للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليده، كما يمكن استعمال هذه النظرية لتكرار هذه المهارة التي يريد اللاعب إتقانها، ولكي يمكن مساعدة اللاعب على التصور العقلي، الصحيح للمهارة الحركية وبالتالي الإسهام الإيجابي في سرعة تعلمها وإتقانها في غضون عمليات تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها.<sup>4</sup>

1 أسامة كامل راتب- علم النفس الرياضي كمفاهيم - التطبيقات- ط3- دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 2000- ص 217.

2 أسامة كامل راتب- علم النفس الرياضية المفاهيم والتطبيقات- ط3- دار الفكر العربي: القاهرة، 1999- ص218.

3 محمد العربي شمعون- التدريب العقلي في المجال الرياضي- مرجع سابق، ص 219.

4 محمد العربي شمعون - التدريب العقلي في المجال الرياضي- مرجع سابق، ص 219.

### 1 3 4 - حل مشكلة الأداء:

أشار "تيري أو رليك" إلى أن إحدى لاعبات التزلج على الجليد الإيقاعي واجهت صعوبات في أداء إحدى الحركات الإجبارية، وعندما طلب منها محاولة رؤية نفسها تؤدي هذه الحركة كانت غير قادرة على استرجاع هذه الصورة عند هذا الحد. وطلب منها أداء هذه الحركة من خلال التصور العقلي لمدة عشر دقائق يوميا لمدة أسابيع وتم ذلك في خطوات التالية:

- أن تمر من نقطة التي يحدث فيها التوقف. وقد استغرق حل هذه المشكلة عدة أيام.
- التركيز على أداء الحركة الإجبارية في أفضل صورة لها.
- الأداء بتلقائية وانسيابية قدر الإمكان لمرات متعددة ومتصلة.
- حدث فجأة أن تغلب عليها وبدأت في استكمال الصورة دون توقف.

و يعكس هذا النموذج دور التصور العقلي في حل المشكلات التي يمكن أن تواجه اللاعبين في المواقف المختلفة في المجال الرياضي، ولكن تجدد الإشارة إلى أن ذلك يحتاج إلى متخصصين في الإعداد النفسي، وليس مجرد تصور العقلي واسترجاع مجموعة من الخبرات.<sup>1</sup>

### 1 3 5 - تصحيح الأخطاء:

التصور العقلي للأداء المماري الفاشل يدعم الأخطاء إلا في حالة ما إذا كان التدريب مصمما بهدف التعرف على الأخطاء لمحاولة تصحيحها ومساعدة اللاعب في التقدم بمستوى الأداء.

ويتم ذلك من خلال الخطوات التالية:

\* التصور العقلي للأداء الخاطئ.

\* الإحساس والشعور بأخطاء الأداء.

\* محاولة تصحيح الاستجابة.

\* التصور العقلي لأداء صحيح.

\* تكرار لإعادة التصور العقلي الصحيح عدة مرات.

\* الأداء العقلي للمهارة.

ويجب تشجيع اللاعب على العمل من خلال هذه الخطوات بعد أداء مباشرة كلما أمكن ذلك، ولكن لا يفضل استخدام هذه الطريقة من التصور العقلي عندما يكون اللاعب في حالة استنارة الانفعالية عالية أو الضغط العصبي.<sup>2</sup>

1 عبد الستار جبار الضمد- فزيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة- ط1- دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000- ص 212.  
2 محمد العربي شمعون- مرجع سابق، 2000- ص 221.

### 1 3 -6 التقسيم الزمني للأداء:

إحدى الطرق المستخدمة في التصور العقلي وخاصة في الأنشطة التي تمثل المسافة في علاقتها بالزمن عنصراً أساسياً. وبتناول اللاعب "أليكس بومان" BOUMAN ALIX صاحب الميدالية الذهبية في دورة لوس أنجلوس الأولمبية (1984) وصاحب الرقم القياسي العالمي في (200م) سباحة كنموذج لشرح أبعاد هذه الطريقة.<sup>1</sup>

### 1 3 7 - بناء الثقة:

يساعد التصور العقلي على تطوير بناء الثقة في النفس لدى اللاعب، فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهارات الحركية يتمكن واقتدار ودقة، فذلك يدعم التقدير الإيجابي لقدراته البدنية والمهارية، وهذا المفهوم الإيجابي لقدرات اللاعب البدنية والمهارية يكسب اللاعب الثقة بالنفس.<sup>2</sup>

### 1 3 8 السيطرة على الإنفعالات:

يمكن أن تتصور مواقف سابقة تمثل لك بعض المشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على الانفعالات مثل الشعور بالغضب والاستثارة تجاه حكم إحدى المباريات والمسابقات، هذا الحكم أحتسب ضدك خطأ متعمد، يمكن أن تتصور نفسك وأنت تتعامل مع هذا الموقف بشكل إيجابي مثل الشهيقة العميق والتركيز على التنفس والأداء المطلوب منك.<sup>3</sup>

### 1 3 9 - المساعدة في تحمل الألم وسرعة الاستفاداة الشفاء بعد الإصابة:

يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة الألم ومحاولة تصور الاستفاداة للشفاء في حالة الإصابة، وذلك بالتركيز على التصور العقلي لمواجهة الألم في مكان الإصابة. كما أن اللاعب المصاب الذي لا يستطيع الأداء الحركي العقلي يمكنه استخدام التصور العقلي للأداء الحركي باستخدام جميع التمرينات الحركية التي يمارسها زملاءه ولكن بصورة عقلية أو هو الأمر الذي يساعد على استعداده العقلي للأداء الحركي بعد الاكتمال الشفاء مباشرة ويجعله في الاندماج نفسي مع بقية زملاءه بدلاً من انزاله وشعوره بضعفه ومرضه وإصابته.<sup>4</sup>

### 1 4 وضع برامج التصور العقلي:

هناك أربع مراحل يمكن الاسترشاد بها ببرامج التصور العقلي للاعبين وهي:

- تقديم التصور العقلي للاعب.
- تقييم قدرات التصور العقلي للاعب.

1 أسامة كامل راتب - علم النفس الرياضي - المفاهيم والتطبيقات - ط1 - دار الفكر العربي: القاهرة، مصر - 2000 - ص 320 .  
 2 أسامة كمال راتب - علم النفس الرياضي - المفاهيم والتطبيقات - نفس المرجع ، 2000 - ص 320 .  
 3 أسامة كامل راتب - تدريب المهارات النفسية - ط1 - دار الفكر: القاهرة، مصر - 2000 - ص 120 .  
 4 محمد حسن علاوي - علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية - مرجع سابق، ص 255 .

- التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي.
- تنفيذ برنامج التصور العقلي بصورة مقننة.

#### 1 4 1 - تقديم التصور العقلي للاعب:

من الأمور الأساسية للتدريب على التصور العقلي هو اقتناع اللاعب بمدى أهمية هذه التقنية لتطوير مستواه، وإعداده نفسياً كما على ينبغي على الأخصائي النفسي أو المدرب الرياضي أن يحيط اللاعب بالمعارف والمعلومات الصحيحة والمرتبطة بالتدريب على التصور العقلي وأهدافه ونتائج المتوقعة، حتى يستطيع أن يقنع اللاعب به، وأن يكسبه الإدراك الصحيح بأن التدريب العقلي هو ببساطة أسلوب أو طريقة مساعدة بجانب التدريبات البدنية والحركية والخطية. لذا يجب أن يفهم اللاعب ماهية التصور العقلي وبعض الدلائل التي توضح أهمية وفائدته وطرق الأداء لبرامج هذه التقنية، وغير ذلك من المعارف والمعلومات المرتبطة بها، والرد الواضح كذلك على استفسارات اللاعب في هذا المجال، لكي يكون اللاعب على وعي تام بهذا الأسلوب كما يقدم له نموذجاً توضيحياً لهذه التقنية.<sup>1</sup>

#### 1 4 2 - تقييم قدرات التصور العقلي للاعب:

في حالة اقتناع اللاعب بفائدة التصور العقلي وقبل تطبيق أي برنامج للتمرين ينبغي عليه بداية تقييم قدرات اللاعب على التصور العقلي، إذ أن اللاعب كما سبق القول يحتاج إلى استخدام جميع حواسه وانفعالاته عند قيامه بالتدريب على التصور العقلي، ومن أهمية أن يكون لدى الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي فكرة واضحة عن قدرة اللاعب بالنسبة لهذه النواحي، كما يمكن استخدام بعض الاختبارات لقياس قدرات اللاعب على التصور العقلي، وفي نتائج هذه الاختبارات يمكن الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي التعرف على مواطن القوة والضعف بالنسبة للتصور العقلي للاعب باستخدام حواسه المختلفة " السمع، البصر، الإحساس الحركي".<sup>2</sup>

#### 1 5 - التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي:

كما هو معروف فإن اللاعبين يختلفون في قدراتهم الحركية وبالتالي فإنهم يختلفون في قدراتهم على التصور العقلي من حيث أنها مهارة نفسية لأنها يستطيعون تطوير هذه القدرات من خلال التمرن والتدريب. إن التدريب الأساسي لمهارات التصور العقلي يشبه تدريب للصفات البدنية أو المهارات الحركية في المرحلة الإعدادية لعملية التدريب الرياضي، والتي يكتسب فيها الرياضي الصفات الأساسية البدنية والمهارات الحركية فان المرحلة الأساسية للتدريب على التصور العقلي تهدف إلى اكتساب اللاعب أساسيات التصور العقلي وخاصة الحركي منه الذي يساعد اللاعب على الاستفادة من خلال المنافسات الرياضية.

1 محمد حسن علاوي- علم نفس المدرب والتدريب الرياضي- ط 09 - دار المعارف: القاهرة ، 1998- ص 213.

2 محمد حسن علاوي- المرجع السابق، 2002- ص 215.

يتضمن التدريب الأساسي للتصور العقلي على برنامج التنمية مهارات التصور العقلي، الذي يهدف إلى تحسين مقدرة اللاعب على وضوح الصورة العقلية والتحكم فيها وذلك من خلال ثلاث مراحل كما يلي:

\* تنمية الوعي بالحواس.

\* وضوح الصورة.

\* التحكم في الصورة.<sup>1</sup>

### 1 5 1 المرحلة الأولى : تنمية الوعي بالحواس "الإدراكات الذاتية":

يتشكل التصور العقلي للشخص من خلال خبراته، ثم يحاول هذا الشخص التعامل مع هذه الخبرات المخزونة في ذاكرته واستخدامها لإيجاد صورة عقلية يستطيع أن يتخيلها بوضوح وان يتحكم فيها، لذلك فان الخطوة الأولى لتحسين مهارات التصور العقلي هي أن يصبح الشخص لديه وعي بخبراته السابقة، الأمر لا يختلف كثيرا بالنسبة للاعب، كلما استطاع استخدام حواس أكثر "البصر، الشعور، السمع،..." كانت فرصته أفضل في تكوين الصورة العقلية الواضح لخبراته.<sup>2</sup>

وفيما يلي نموذج لتمرين يساعد على تنمية الوعي بالحواس "الإدراكات الذاتية"

#### • تمرين :

اختر أداء حركيا سبق لك وأن قمت بأدائه بإتقان بصورة ناجحة، والآن حاول باستخدام كل حواسك أن تستحضر هذا الموقف في عقلك أو حاول أن ترى نفسك تتفوق في الأداء وأن تتصور الأصوات المصاحبة وأن تتصور إحساسك الحركي عند أداء الحركات، وأن تستشعر الانفعالات الايجابية المصاحبة، والآن حاول أن تتصور الأسباب التي أدت إلى نجاحك في هذا الأداء فمثلا هل هو التركيز العميق أو الشعور بالثقة في النفس أو انخفاض درجة القلق لديك؟ وبعد تحديد الأسباب المباشرة في الأداء حاول أن تحدد كيفية تواجد هذه الأسباب في موقف الأداء الناجح، حاول أن تفكر في الجوانب التي قمت بها للإعداد لهذا الأداء الناجح، كرر ما سبق ولكن مع تصور معين سبق أن قمت بأدائه بصورة غير ناجحة.

### 1 5 2 المرحلة الثانية: وضوح الصورة:

تهتم هذه المرحلة بتنمية وضوح الصورة العقلية من خلال سلسلة من التمرينات تشمل الحواس الهامة مع مراعاة أن وضوح ونقاء وواقعية الصورة تعتمد على التصور البصري فقط للصورة وإنما تنمية الوضوح تشتمل على

1 أسامة كامل راتب- تدريب بمهارات النفسية ، مرجع سابق، 2002- ص 134 .  
2 عماد عبد الرحيم الزغول - علم النفس المعرفي- ط2- دار المعارف: القاهرة، مصر، 1998- ص 195.

كل الحواس، انه من الضروري أن تكون قريبة من الأداء الحقيقي.... لذلك من الأهمية عند استحضار الصورة لإعطاء اهتمام للتفاصيل مثل: الأدوات أرضية الملعب، الإضاءة، درجة الحرارة، الجمهور.<sup>1</sup>

وفيما يلي نموذج لتمارين يساعد على تنمية الوضوح للصورة:

• **تمرين:**

ضع نفسك في المكان المألوف لديك والذي تتدرب فيه عادة كالملاعب أو القاعة أو حمام السباحة مثلا وتصور أنه لا يوجد أحد سواك. حاول الوقوف في نقطة من هذا المكان بحيث تستطيع رؤية كل ما حولك وحاول أن تلتقط أدق التفاصيل عن المكان، والآن تصور نفسك في هذا المكان ولكن في حضور عدد كبير من المتفرجين وتصور نفسك أنك سوف تشترك في منافسة في هذا المكان، وحاول أن تتصور المناظر والأحداث والروائع والأحاسيس، أو المشاعر في حالة اشتراكك في منافسة أمام هؤلاء المتفرجين وفي نفس هذا المكان المألوف لديك.

**1 5 3 المرحلة الثالثة: تنمية التحكم في الصورة:**

الخطوة التالية لبرنامج تدريب التصور العقلي هي مساعدة اللاعب على تنمية القدرة على التحكم الإداري للتصور العقلي، ولا يشترط أن يكون لدى اللاعب المقدرة على إحضار الصورة العقلية متميزة بالوضوح والنقاء، ولكن المهم أن يستحضر الصورة التي تتضمن العمل الذي يريده، وإلا فما قيمة أن يستحضر صورة تتضمن نفس الخطأ، لذا فإنه من المهم أن تكون الصورة واضحة صحيحة وهذا ما يطلق عليه التحكم في الصورة.<sup>2</sup>

وفيما يلي نموذج لتمارين يساعد على تنمية التحكم في الصورة:

• **تمرين:**

أختر مهارة حركية سهلة في رياضتك وقم بأداء هذه المهارة، الآن تصور نفسك تؤدي هذه المهارة مع زميل أو ضد منافس وتصور أنك تقوم بأداء خطة فريدة ناجحة باستخدام هذه المهارة.

**1 6 تنفيذ برامج التصور العقلي:**

يجب الوضع بعين الاعتبار، أنه لكي تصبح مهارة التصور العقلي فاعلة ومؤثرة، ينبغي التدرب عليها بصورة منتظمة ومقننة، وأن لا يكون هذا النوع من التدريب كجزء إضافي أو هامشي بالنسبة للفرد الرياضي ولكنه ينبغي أن يكون جزء أساسيا في خطة تدريب اللاعب، مثله في ذلك مثل تدريب على المهارات الحركية أو خطط اللاعب كما يجب أن يرتبط تدريب التصور العقلي مع حاجات اللاعب ورياضته التي يتخصص فيها وأن يكون طويلا أو معقدا والبدء من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المعقد، وكلما ازداد اللاعب قبولا وإيقان بمثل هذه البرامج أمكن زيادة درجة الصعوبة وإدخال المزيد من الإضافات والتنويعات.

1 عماد عبد الرحيم الزغول - علم النفس المعرفي- المرجع السابق، 1989- ص 200.

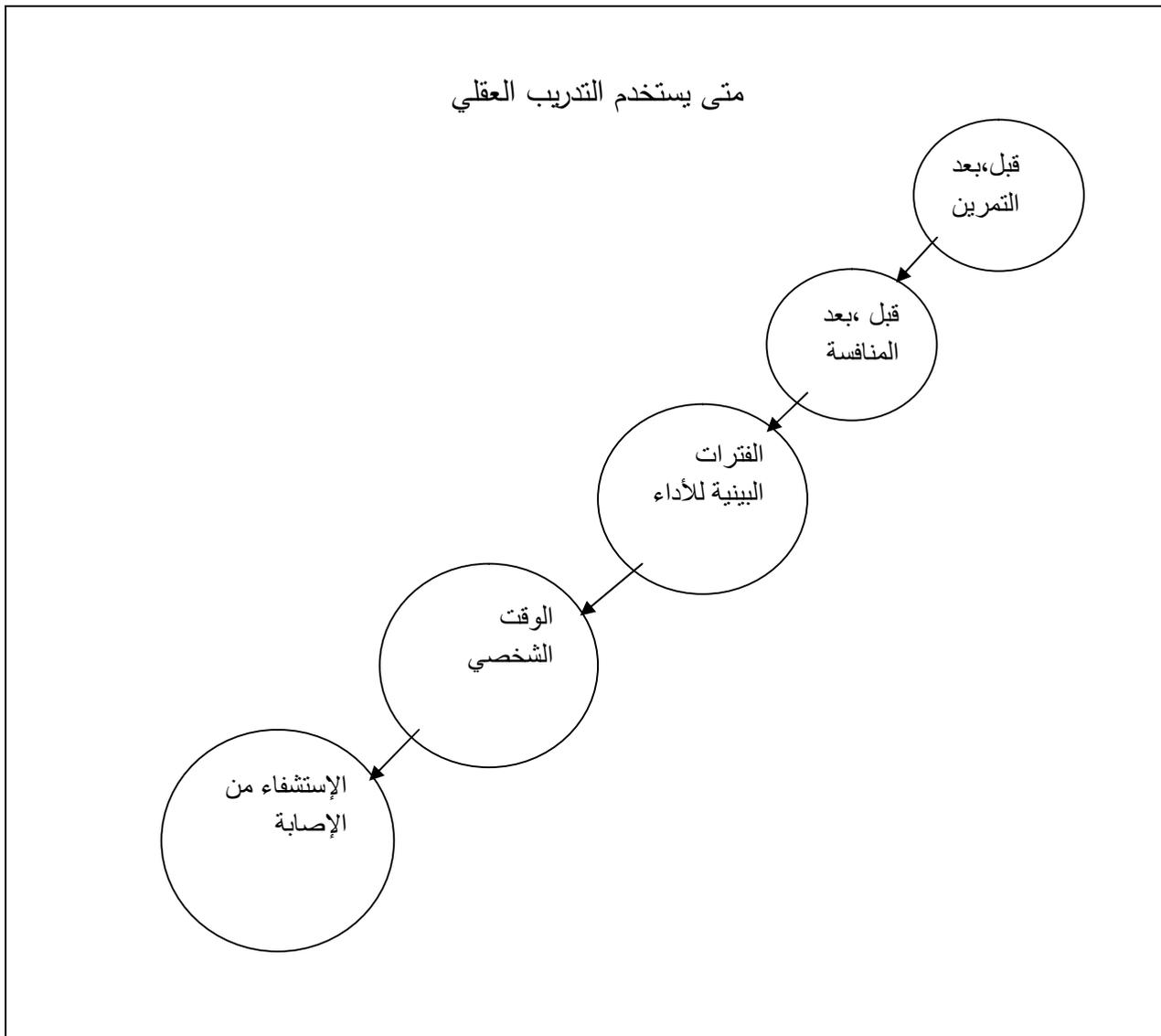
2 محمد حسن علاوي- نفس المرجع، 2003- ص 203.

كما أنه معروف أنه من الصعوبة بالمكان أن نضع برنامج للتصور العقلي يصلح لكل أنواع الرياضات أو يتناسب مع كل الرياضيين، ولكن المرشد النفسي للرياضي أو المدرب الرياضي يستطيع وضع كل هذه البرامج في ضوء الأهداف أو الاستخدامات المقصودة من هذا البرامج. وارتباطه بالبعد الزمني أي الأوقات التي تنفذ فيها وكذا الطريقة المستخدمة لتنفيذه، حسب حاجات الرياضي سواء كانت بدنية أو نفسية.<sup>1</sup>

### 1 7 أوقات ممارسة التصور العقلي:

برغم أنه يمكن استخدام التصور العقلي في أوقات متعددة، فإن هناك أوقات معينة يكون أكثر فائدة مثل

#### الشكل (1)



الشكل (01): يوضح الأوقات المفضلة لممارسة التدريب العقلي.

1محمد حسن علوي - علم النفس المدرب والتدريب الرياضي- مرجع سابق 2002- ص 228 .

### 1-7-1 قبل وبعد التمرين:

أحد الطرق المناسبة لوضع جدول الممارسة المنتظمة للتصور العقلي يكون قبل وبعد كل جرعة ممارسة. ويخصص وقت 10 دقائق لكل جلسة (معظم اللاعبين يصعب عليهم السيطرة والتركيز أكثر من هذه المدة) ومن طرق الهامة للتركيز والتهيئة قبل الممارسة قيام اللاعب بالتصور للمهارات ( اللعب المتوقع أدائه ) كذلك بعد كل تمرين يجب على كل لاعب مراجعة المهارات والاستراتيجيات التي قام بأدائها، ونظرا لأن اللاعب يؤدي التصور العقلي بعد التمرين مباشرة فإنه يشعر بوضوح الحركات في عقله وتكون الصورة أكثر وضوحا عن المعتاد.<sup>1</sup>

### 1-7-2 قبل وبعد المنافسة:

يتم التصور العقلي لدى اللاعب للمنافسة من خلال إعادة ترتيب ما يريد عمله في عقله بما فيه الاستراتيجيات المختلفة للمواقف المختلفة والتصور العقلي قبل المنافسة يساعد على تحسن الأداء وردود الأفعال المختلفة. وأفضل وقت لإستخدام التصور العقلي قبل المنافسة يعتمد على شخصية اللاعب نفسه. بعض اللاعبين يحبون أداء التصور العقلي خلال ساعة أو ساعتين قبل البداية. وهناك لاعبون آخرون يفضلون التصور العقلي بواقع مرتين أو ثلاث مرات قبل المنافسة. والشيء الهام هنا أن يتم التصور العقلي وأن يشعر اللاعب بالراحة والرغبة كجزء من النظام الروتيني الذي يؤديه قبل المنافسة، وعدم ممارسة التصور العقلي كنوع من الإجبار.

كذلك يمكن للاعب بعد المنافسة مراجعة المهارات والاداءات الناجحة بما يسمح بالوضوح والتحكم في الصورة العقلية. كذلك يمكن للتلاميذ في دروس التربية الرياضية مراجعة التصور العقلي لجوانب التصحيح أو الخطأ للمهارات التي تم تعليمها وممارستها. كما يمكن تمثيل صورة عقلية بمسابقات غير ناجحة، ثم تتعامل مع ذلك بالأداء الناجح أو اختبار واستراتيجيات مختلفة مناسبة.<sup>2</sup>

### 1-7-3 الفترات البينية للمسابقة:

معظم المسابقات الرياضية تتخللها فترات بينية للأداء يمكن خلالها أن يستخدم اللاعب التصور العقلي لإعداد الأداء التالي، وفي العديد من الرياضات توجد أوقات توقف بعد المحاولات "مثل مسابقات الرمي أو الوثب... الجمباز... الغطس... الكراتي..."، وهذه الفترات تعتبر فرصة مثالية لاستخدام التصور العقلي.<sup>3</sup>

### 1-7-4 الوقت الشخصي:

يمكن للاعب ممارسة التصور العقلي في المنزل. " أو في مكان هادئ آخر مناسب له"، وتزداد أهمية ذلك في الأيام التي قد ينقطع فيها اللاعب عن التمرين، وفي هذه الحالة يحاول اللاعب أن يخصص 10 دقائق لممارسة برنامج التصور العقلي، ويفضل بعض اللاعبين أداء التصور العقلي قبل الذهاب إلى النوم بينما البعض الآخر يفضل أن يفعل ذلك عند الاستيقاظ في الصباح.<sup>4</sup>

1 أحمد عكاشة - علم النفس الفيزيولوجي - ط1- مكتبة الانجلو مصرية: القاهرة ، 1992- ص 152.

2 أسامة كامل راتب- تدريب المهارات النفسية- ط1- دار الفكر العربي: القاهرة، 1990- ص 138 .

3 Roland harbrtz : la gestion mental du strasse pour la performance sportive, ed: amphora.- p59

4 هاني عبد الرحمن- مكريم التصور العقلي- ط1- مكتبة وهبية: القاهرة، تيفون، 1998- ص 34 .

### 1 7 5 - الاستشفاء من الإصابة:

يتدرب اللاعب على استخدام التصور العقلي لتمرينات الاسترخاء بغرض خفض مستوى القلق عند الإصابة ويستخدم التصور العقلي لمراجعة الانفعالات للخبرات المتوقعة عند العودة للمنافسة، كما يستخدم لمراجعة للتصور العقلي للمهارات البدنية والأداء مما يجعله أكثر تهيأ عند العودة للعب كذلك فإن التصور العقلي يساعد اللاعب مثل -لاعب الجري مسافات طويلة- على مقاومة الآلام، وذلك بأن يقوم اللاعب بالتركيز على السباق والتكنيك بدلا من الآلام والتعب.

### 1 8 مبادئ التصور العقلي:

يتوقف الاستخدام الجيد للتصور العقلي على مجموعة من المبادئ:

#### 1 8 1 التصور العقلي للأداء ونتائجه:

يجب أن يتصور اللاعب كلا من أداء المهارة إلى جانب نتائج هذا الأداء. ففي الإرسال في التنس الطاولة يجب تعليم اللاعب كيفية التصور العقلي ليس فقط لإرسال ككل ولكن وضع الكرة المرجحة الكلية للذراع، وطيران الكرة، واتصال المضرب مع الكرة، وكذلك مكان إسقاط الكرة.<sup>1</sup>

#### 1 8 2 الانتباه إلى التفاصيل:

كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحا كان التصور العقلي أفضل، وكمثال لذلك لاعب كرة اليد، حيث يجب أن يضع في الاعتبار الإضاءة، وسطح الملعب، ودرجة الحرارة، وكلما زاد التركيز على تفاصيل المهارة كان استخدام التصور العقلي أكثر فاعلية في التأثير على مستوى الأداء.<sup>2</sup>

#### 1 8 3 التركيز على الإيجابيات:

يجب أن يكون تركيز التصور العقلي على الأداء الناجح، لأن ذلك يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي على الارتقاء بمستوى الأداء.<sup>3</sup>

#### 1 8 4 التصور العقلي للمهارة ككل:

يجب التصور العقلي للمهارة في إطارها الكلي، ليس التركيز على جزء من أجزاء المهارة، لأن المهارة يتم التحكم فيها بواسطة البرنامج الحركي ولذلك فمن الأهمية ممارسة البرنامج كاملا. وعلى سبيل المثال إذا تم تصور مرحلة الاقتراب فقط في سباق (110م) حواجز أو الوثب الطويل، أو الثلاثي أو القفز بالزانة في ألعاب القوى أو الاقتراب فقط من حصان القفز في رياضة الجمباز فإن اللاعب قد يواجه مشاكل بواسطة الانتقال بين الاقتراب وبداية

1 أحمد عكاشة- علم النفس الرياضي- ط9- مكتبة الانجوميصرية: القاهرة، 2001- ص 53 .

2 أحمد عكاشة- الطب النفسي المعاصر- ط1- مكتبة الانجلوميصرية: القاهرة، 1982- ص83.

3 هاني عبد الرحمن مكرم- التصور العقلي- ط2- مكتبة وهيبية : القاهرة ، تيغون ، 1998- ص 50 .

الأداء. وعادة ما توجه النصيحة إلى أهمية التصور الكلي للمهارة في الحالات التي تتطلب ممارسة التصور على أجزاء من المهارة قبل نهاية التدريب حتى تتكامل الصورة عن الأداء.<sup>1</sup>

### 1 8 5 التصور العقلي قبل الأداء مباشرة:

يجب على اللاعب استخدام المهارات التصويرية لاسترجاع المهارة على الأقل مرة واحدة قبل الأداء مباشرة ويعتمد عدد مرات الاسترجاع على طريقة اللاعب الخاصة وطبيعة النشاط الممارس ويفضل الأداء أكثر من ذلك إذا كان هناك متسع من الوقت.<sup>2</sup>

### 1 8 6 التصور العقلي في سرعة الأداء:

يجب أن يكون التصور العقلي في نفس سرعة الأداء المهاري، وعادة ما يميل اللاعب إلى أداء التصور العقلي في صورة أسرع من الأداء المهاري.<sup>3</sup>

### 1 8 7 التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت :

يحقق التصور العقلي لفترة وجيزة من الزمن نتائج ايجابية ويجنب اللاعب الصعوبات التي يواجهها عند محاولة الاحتفاظ بالتركيز لمدة طويلة من الوقت. وقد يجد أن الفترة ما بين ثلاث إلى خمس دقائق مناسبة لتحقيق الغرض مع الوضع وفي الاعتبار سن اللاعب عند تعلم مهارات الانتباه، فإذا كان اللاعب غير قادر توجيه الانتباه الكامل إلى ممارسة التصور العقلي فإن العائد سوف يكون قليلا، وحيث أن صغار اللاعبين تقل لديهم القدرة على تركيز الانتباه بالمقارنة مع البالغين فإنه من المحتمل في البداية أن يتعلم عادات خاطئة في التركيز تؤثر على طريقة التصور العقلي، وبالتالي عدم تحقيق الأهداف.

### 1 9 مفهوم المهارة النفسية:

يستخدم مصطلح "مهارة SKILL" ففي مجالات الحياة اليومية للدلالة على العديد من المعاني والمفاهيم، ففي مجال الرياضي يستخدم المهارات النفسية للإشارة إلى العملية التي يتم في غضون تعليم وتدريب المهارات النفسية (أو العقلية) في إطار عملية التدريب العقلي MENTAL TRAIMING، والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية (العقلية) للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي.<sup>4</sup>

### 1 10 تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية (العقلية أو المعرفية) المرتبطة بالرياضة، إلا أن هؤلاء الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتحديد أنواع هذه المهارة النفسية.

1raymod thomas : la preparation psychologique de sportif. ed vigot 1991 P 115

2: أسامة كامل- راتب تدريب المهارات النفسية- نفس المرجع، 2003- ص 94 .

ومن أبرز النماذج التي حاولت تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة النموذج الذي قدمه "راينمارتنز" 1987 والذي أشار فيه إلى أن البرنامج الأساسي لتدريب المهارات ينبغي أن يتضمن ما يلي:<sup>1</sup>

- مهارات التصور

PSYCHIC ENERGY

- إدارة الطاقة النفسية

STRESS MANAGEMENT

- إدارة الضغط

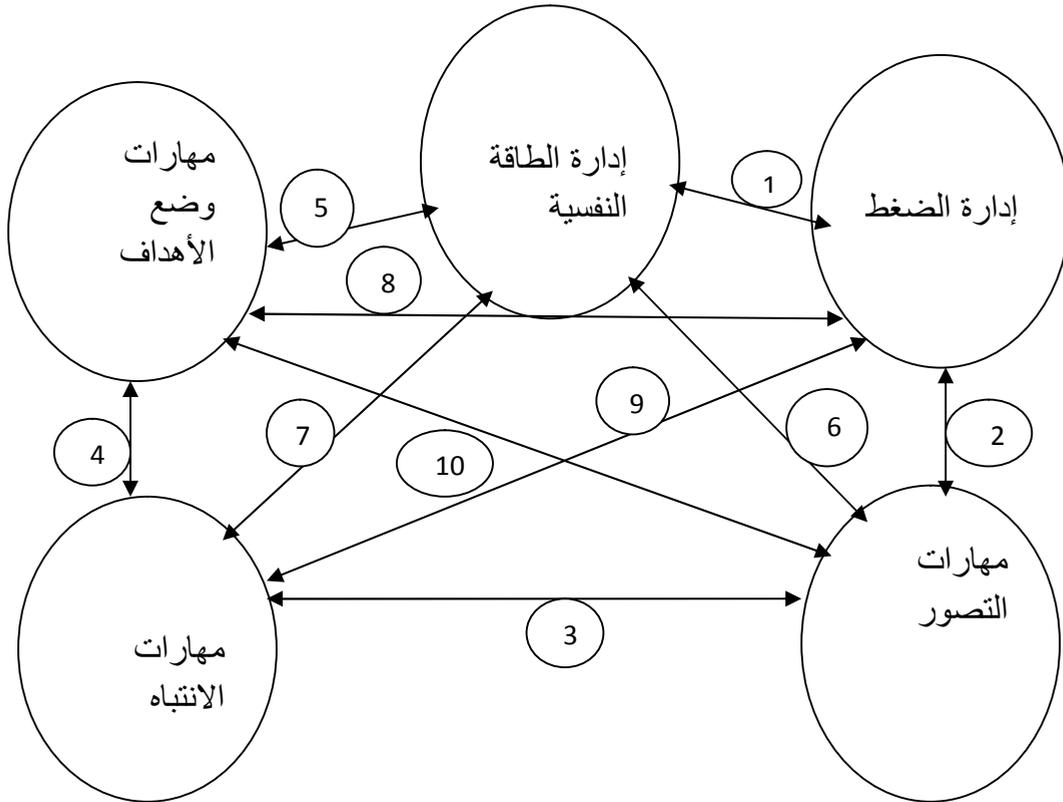
ATTENTION SKILLS

- مهارات الانتباه

GOOL SETTING SKILLS

- مهارات وضع الأهداف

وأشار "مارتنز" إلى وجود درجة كبيرة من الترابط والتفاعل بين تدريب هذه المهارات الخمسة بعضها ببعض الأخر كما يوضح الشكل رقم (02):



شكل رقم (02): العلاقات الإرتباطية والتفاعلية بين المهارات

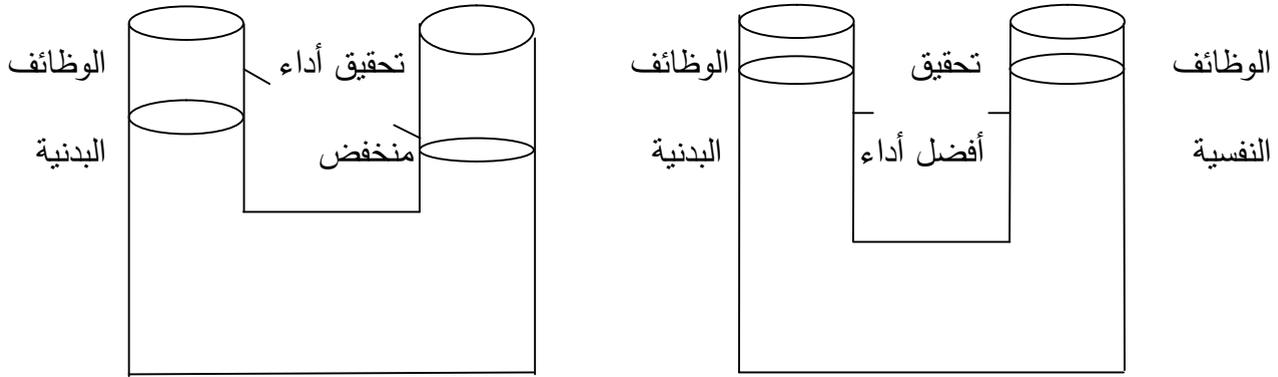
النفسية الخمس عن: راينمارتنز MARTENS (1987 م)

3: محمد حسن علاوي - علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية - نفس المرجع 2001 - ص 193 .

### 1 1 أهمية تدريب المهارات النفسية للرياضيين:

في ضوء ما تقدم فإنه لكي يستطيع اللاعب الرياضي تحقيق أفضل أداء في المنافسات الرياضية ينبغي أن يكون لدى اللاعب تكامل وتوازن بين الوظائف البدنية والوظائف العقلية (أو النفسية) ويمكن تشبيه عملية التكامل والتوازن بين هاتين العمليتين كما يوضحها شلنج SCHILLING بأنبوبة ذات نهايتين ممثلة بسائل، وتمثل إحدى النهايتين الوظائف البدنية والنهاية الأخرى تمثل الوظائف العقلية (النفسية).

وعندما يكون تنمية القدرات والمهارات البدنية والحركية متساوية لتنمية المهارات العقلية أو النفسية فعندئذ يتساوى السائل الموجود في نهايتي الأنبوبة، وبالتالي يستطيع اللاعب الرياضي تحقيق الأداء الأفضل كما في الشكل رقم (19) أما في حالة الاهتمام الأكبر بتنمية القدرات والمهارات الحركية والبدنية وأما في حالة إغفال أو عدم الاهتمام الواضح بتنمية القدرات والمهارات العقلية (النفسية) فعندئذ لن يستطيع اللاعب الرياضي تحقيق أفضل أداء في المنافسة الرياضية كما الشكل رقم (20).<sup>1</sup>



الوظائف البدنية النفسية

الوظائف البدنية النفسية

شكل رقم (04): عدم التوازن بين الوظائف

شكل (03): التوازن بين الوظائف البدنية والنفسية

النفسية (العقلية) لا يحقق أفضل أداء عن:

(العقلية) يحقق أفضل أداء - عن: شلنج schilling

شلنج shilling (1995) م.

(1995) م.

## 1 12 مراحل برامج تدريب المهارات النفسية:

### 1 12 1 - مرحلة تعلم المهارات النفسية:

هذه المرحلة الخاصة بتعلم المهارات النفسية قد تكون لفترة قصيرة جدا (ساعة واحدة مثلا) وقد تمتد لتشمل مقرا يقدم في أيام قليلة، وأهم شيء يجب التركيز عليه هو أهمية تنمية المهارات النفسية، فعل سبيل المثال عند تعلم مهارة مواجهة الضغوط النفسية، فأنت تحتاج إلى توضيح أسباب القلق وعلاقة الحالة الانفعالية للاعب والأداء وأن توضح أهمية أن يصل اللاعب إلى حالة الاستشارة الانفعالية المثلى لتحقيق أفضل مستوى أداء، وكيف أن بعض حالات الاستشارة الانفعالية قد تؤثر سلبيا على الأداء، وكيف يمكن توجيهها لتؤثر ايجابيا. والتأكيد على أن تعلم السيطرة على الاستشارة الانفعالية يعتبر شيء هاما، ثم تقدم أمثلة لبعض اللاعبين المتميزين في رياضات معينة يهتمون بتنمية مهاراتهم العقلية.<sup>1</sup>

### 1 12 2 - مرحلة اكتساب المهارات النفسية :

تركز المرحلة الثانية أو مرحلة اكتساب المهارة على أساليب تعلم المهارات النفسية المختلفة. حيث تخصص بعض اللقاءات الرسمية وغير الرسمية لتعلم هذه المهارات. وعلى سبيل المثال عندما يكون الغرض تعلم المهارات إدارة أو مواجهة الضغوط النفسية، فإن الجلسات الرسمية يجب أن تتضمن التركيز على تقارير الذات الايجابية لتحل محل تقارير الذات السلبية التي تحدث في ظروف المنافسة الضاغطة. وقد يتبع هذه الجلسات الرسمية جلسات فردية لتعليم كل لاعب المواجه الايجابية لمواقف المنافسة الفعلية.<sup>2</sup>

### 1 12 3 - مرحلة الإتقان:

الهدف الأساسي من هذه المرحلة يكمن من محاولة اللاعب إتقان المهارات النفسية بصورة دقيقة وبدون بذل المزيد من الجهد ومحاولة ربط هذه المهارات النفسية بالمواقف الفعلية الحقيقية لأداء اللاعب وخاصة في المنافسة الرياضية.<sup>3</sup>

## 1 13 المسئول عن إدارة عملية التدريب المهارات النفسية:

برنامج تدريب المهارات النفسية ينبغي أن يخطط له ويشرف عليه ويقوم بتقييمه أخصائي نفسي رياضي، وذلك في حالة عمله طوال الوقت مع اللاعبين الرياضيين أو مع الفريق الرياضي وفي حالة وجود الأخصائي النفسي الرياضي للعمل لبعض الوقت مع اللاعبين أو مع الفريق الرياضي فعندئذ يقع على كاهله عبء وضع البرنامج التدريبي للمهارات النفسية، ويقوم بتعليم أحد أعضاء الجهاز الفني أو الجهاز الإداري "المدرّب" للاعبين أو للفريق

1 أسامة كامل راتب- تدريب المهارات النفسية- نفس المرجع، 2000- ص 103 .

2 أسامة كامل راتب- نفس المرجع. 2000- ص 103.

3 محمد حسن علاوي- علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية- 1- دار الفكر العربي: القاهرة، 2002- ص 206 .

الرياضي بطرق الأداء للبرنامج التدريب مع قيام الأخصائي النفسي الرياضي بالإشراف الفترتي والقيام بعمليات تقييم من فترة لأخرى نظرا لأن عضو الجهاز الفني "المدرّب" المختار يكون متواجدا طوال الوقت مع اللاعبين، وهو الأمر الذي يساعده على القيام بهذه المهمة تحت إشراف الأخصائي النفسي الرياضي الذي يتواجد الفترات متفرقة.<sup>1</sup>

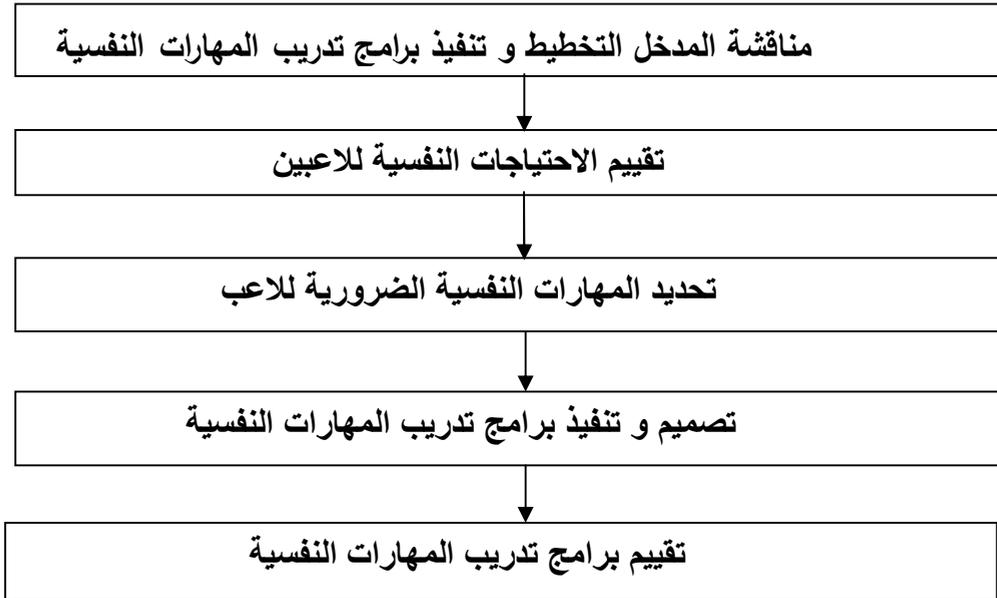
#### 1 14 فترة أداء التدريب على المهارات النفسية:

تختلف مقدار الوقت المطلوب لممارسة المهارات النفسية تبعا لنوع المهارات المطلوبة ممارستها وكيف يتم تعلمها عندما يكون المطلوب تعليم مهارة عقلية جديدة يخصص لذلك جرعات تدريب من 15 - 30 دقيقة بواقع 3-5 أيام في الأسبوع. ويلاحظ أن بعض المهارات لا تحتاج إلى جرعات خاصة نظرا لأن كل تمرين يمكن أن يؤدي مع التدريب البدني.

هذا وعندما يصبح الرياضيون أكثر كفاءة وتمكن من أداء مهارات التدريب العقلي، فإنهم يحتاجون إلى عدد أقل من جرعات التدريب. ومن ناحية أخرى فإنه يمكن تنظيم جرعات تدريب خاصة إضافية لهؤلاء اللاعبين الذين يواجهون بعض الصعوبات عند تعلم تلك المهارات العقلية.

#### 1 15 تخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية:

تمر عملية التخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية للاعبين الرياضيين بالمراحل التالية:<sup>2</sup>



شكل رقم (05): تخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية.

1 أسامة كمال راتب- تدريب المهارات النفسية- نفس المرجع، ص 101 .

2 محمد حسن علاوي- علم النفس التدريب- المرجع السابق، 2002- ص 207.

## خلاصة:

من خلال كل ما سبق نستنتج في هذا الفصل أن الرياضي بحاجة إلى التصور العقلي كجانب عقلي لتنمية المهارات النفسية التي تزيد من ثقة الفرد بقدراته الحركية وتأثيرها على الجانب البدني.

لذا على الرياضي التخلص من المشاكل التي لها علاقة بالتصور العقلي الذي يعد من العوامل المؤثرة في المهارات الحركية في كرة اليد، ودوره في تحسين الأداء والوصول إلى أعلى المستويات وتحقيق الانجاز الرياضي.

**الفصل الثاني:**

**كرة اليد**

**ومتطلبات الأداء**

### تمهيد:

لقد حققت كرة اليد مكانة مرموقة على المستوى الدولي بعد رياضة كرة القدم، وأصبحت تتنافس نظيرتها من الرياضيات، 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.

ولهذه الرياضة الجماعية مهارات أساسية، سوف نتطرق إليها في هذا الفصل، نظرا لأهميتها على مستوى المهاري والحركي، وما يميز اللاعبين من بعضهم لبعض.

## 2-1- تعريف كرة اليد:

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 و قوانين اللعبة.<sup>1</sup>

## 2 2- قوانين كرة اليد:

### 2 2-1- الملعب:

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

**ملاحظة:** يجب وجود مسافة أمان خارج حدود الملعب بمسافة متر واحد على الأقل خلف خطي الجانب ومتران على الأقل خلف خطي المرمى.

أ - يجب أن يوضع المرمى في منتصف كل من خطي المرمى كما يجب أن يتم تثبيت كل مرمى في الأرض بأحكام بحيث يكون ارتفاع المرمى 2 متر والمسافة بين القائمين 3 أمتار.<sup>2</sup>

### 2 2-2- منطقة المرمى:

تحدد منطقة المرمى بخطاً منطقة المرمى والذي يرسم كالتالي.

أ خط طوله 3 أمتار أمام المرمى وعلى بعد 2 متر من خط المرمى وموازيا له.

ب يوصل طرفا هذا الخط بخط المرمى بواسطة ربعي دائرة نصف قطر كل منهما 2 متر تقاسم من الزاوية الداخلية الخلفية لقائمي المرمى.

ت يرسم خط المرمى الحرة (9 أمتار) بشكل منقطع بحيث تكون الأجزاء المتقطعة من خط والفراغات بينها بمسافة 15 سنتمتر وعلى بعد 3 أمتار خارج خط منطقة المرمى وموازية له.

د - يكون خط إلى 9 أمتار بطول متر واحد وعلى بعد 7 أمتار من الحد الخلفي المنتصف خط كل مرمى وموازيا له.

هـ يصل خط المنتصف نقطتي وسط خطي الجانب

وتحدد منطقة التبديل بخطين طول كل منهما 15 سنتمتر على جانبي خط المنتصف ويحدد كل خط على ساحة الملعب (داخل الملعب) شكل زاوية قائمة على خط الجانب ويكون على بعد 4.5 متر من خط المنتصف وموازيا له،

ولكي تؤدي هذه الخطوط دورها الإرشادي للفريق تمتد 15س خارج الملعب.<sup>3</sup>

1بزار علي- جو كل فلسجة التدريب في كرة اليد- ط1- دار دجلة ، ناشرون وموزعون، 2008- ص 188.

2خالد محمد الحشوش- الموسوعة الرياضية العصرية بدون طبعة- دار يافا العملية:عمان، 2009- ص 188.

3أسامة رياض- الطب الرياضي وكرة اليد- ط1- مركز الكتاب للنشر:القاهرة، 1999- ص15

### 2-2-3 زمن المباراة:

- يجب أن يكون زمن اللعب على فترتين كل منها 30 دقيقة مع راحة لمدة 10 دقائق بينهما وذلك لجميع فرق الذكور والإناث ذوي الفئة العمرية 18 سنة فما فوق.
- يبدأ احتساب زمن اللعب عندما يطلق حكم الساحة صافرة لأداء رمية الإرسال الأولى وينتهي بإشارة الميقاتي معلنا نهاية المباراة .

### 2-2 4 الكرة:

- يجب أن تكون الكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد أو من مادة صناعية ويجب أن لا يكون سطحها الخارجي لامعا أو مليسا
- يجب أن يكون محيط الكرة في بداية المباراة بالنسبة للرجال من 58 60 سنتمتر وزنها 425 475 غرام.
- يجب أن يتوفر كرتين قانونيتين في المباراة.
- حال بدء المباراة لا يسمح بتبديل الكرة إلا في الحالات الاستثنائية القصوى.

### 2 2 5 الفريق:

- يضم الفريق 12 لاعبا يتم تسجيل ويجب أن يكون لكل فريق حارس مرمى في كل الأوقات ولا يجوز تواجد لأكثر من 7 لاعبين (7 في الملعب وحارس مرمى) في الملعب في نفس الوقت أما باقي اللاعبين فهم للتبديل.
- ولا يسمح بالتواجد في منطقة التبديل إلا للاعبون البدلاء واللاعبون الموقوفون وأربعة من إداري الفريق ويجب تسجيل أسماء إداري الفريق في استمارة التسجيل مع تبديل أي منهم أثناء سير المباراة
- ويجب أن يتم أن يتم اختيار أحدهم ليكون مسؤولا عن الفريق، ولا يسمح إلا لهذا الإداري بالتحدث مع المسجل والميقاتي بالأحكام الضرورية.<sup>1</sup>

### 2 3 متطلبات الأداء في كرة اليد:

#### 2 3 1 المتطلبات البدنية:

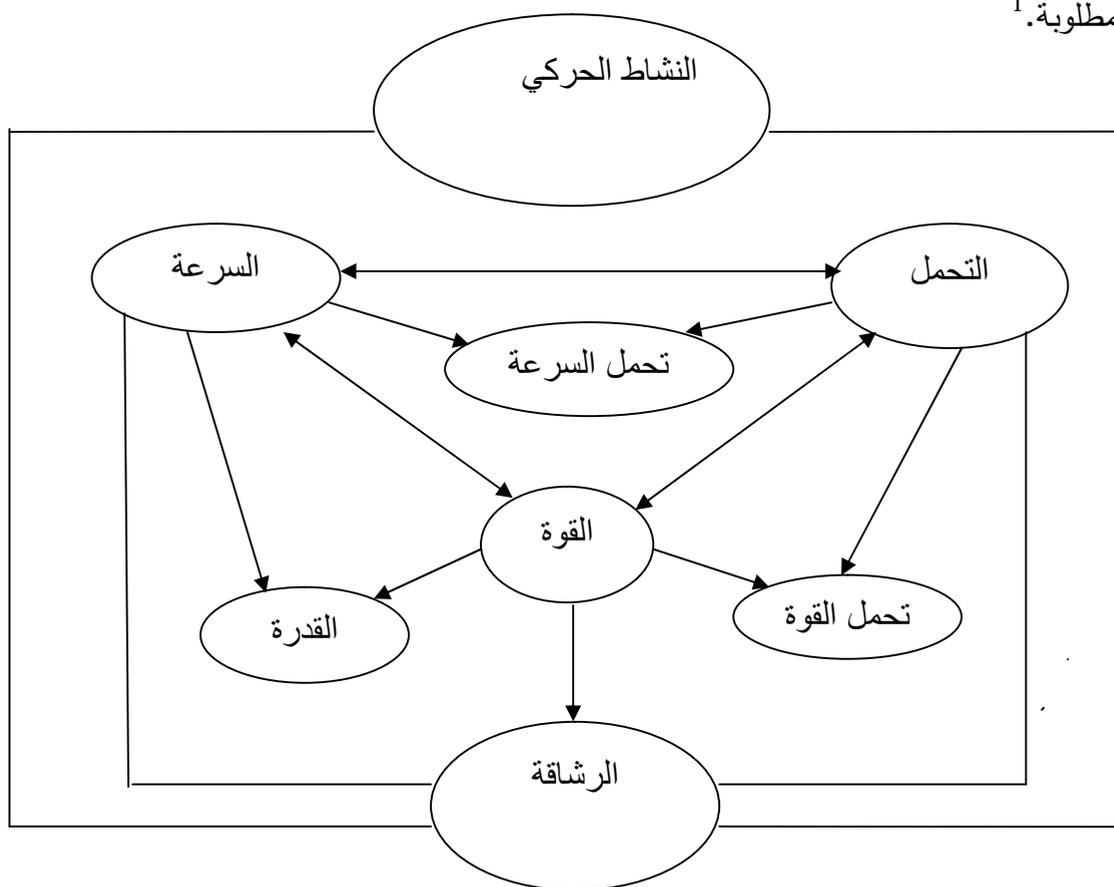
تتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام، وصفات بدنية للإعداد البدني الخاص، حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد، بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية

1 خالد محمد حشوش- الموسوعة الرياضية المعاصرة- بدون طبع- دار يافا العلمية: عمان، 2009- ص188.

الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد، وتزويد لاعب بالقدرات المهارية والخطئية، على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب فعدم قدرة اللاعب على سرعة التنفيذ يرجع إلى أن الكثير من اللاعبين ليس لديهم القدرة على الاسترخاء ولبعض المجموعات العضلية إراديا.

فكما هو واضح فان صفة السرعة للاعب كرة اليد تتضمن في محتواها سرعة الاستجابة والتي تصاحب بالعديد من العمليات النفسية التي تشتمل على سرعة الإدراك الحسي وخاصة البصري منه، وسرعة رد الفعل للعضلات، وسرعة اتخاذ القرار المبني على التفكير المنطقي.

فالحمل البدني المرتفع الشدة للاعب كرة اليد يحتاج إلى قدرة بدنية وتحمل عضلي حتى يرتفع مستوى كفاءته الحيوية وتنمي لديه سرعة الحركة وينجح في حسم الصراع الفردي لصالحه، وباختصار فانه لا بد وان يمتلك لاعب كرة اليد الصفات البدنية التي تسمح له بان يؤدي المباراة وهو في كامل كفاءته الحيوية ونهايتها، وكذلك الصفات البدنية الخاصة التي تمكنه من أداء الجوانب المهارية والخطئية بالصورة المطلوبة.<sup>1</sup>



الشكل رقم(06): الصفات البدنية للاعب كرة اليد.

1كمال درويش ، عماد الدين عباس، سامي محمد علي- الأسس الفسيولوجية للتدريب كرة اليد نظريات تطبيقات- دار الفكر العربي:القاهرة، 1998- ص 21.

**2 3 2 المتطلبات المهارية:**

تتضمن المتطلبات المهارية جميع المهارات الأساسية للعبة، سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد، بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى الوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد، بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

فكرة اليد تحتل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، ويمكن حصر المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد فيما يلي:<sup>1</sup>

المتطلبات المهارية الهجومية.

المتطلبات المهارية الدفاعية.

المتطلبات المهارية لحارس المرمى.

**2 3 3 المتطلبات الخطئية:**

عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة اليد، فإننا نعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع، بغرض تحقيق التفوق والفوز على الفريق المنافس، ويمكن حصر المتطلبات الخطئية فيما يلي:<sup>2</sup>

المتطلبات الخطئية الهجومية.

المتطلبات الخطئية الدفاعية.

المتطلبات الخطئية الهجومية لحارس المرمى.

المتطلبات الخطئية الدفاعية لحارس المرمى.

<sup>1</sup> أسامة رياض- الطب الرياضي وكرة اليد - ط1- دار الفكر: القاهرة، 1999- ص 65 .  
<sup>2</sup> محمد حسن علاوي - الإعداد النفسي في كرة اليد- بدون طبعة دار الفكر العربي: القاهرة ، مصر ، 2003- ص 33 .

## 2 3 4 المتطلبات المرفلوجية :

إن أي لعبة سواء كانت فردية أو جماعية تلعب فيها المتطلبات المرفلوجية دورا هاما في تحقيق النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من نتائج الفرق خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي، بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجه فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والأهمية، فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية وطول قامة معتبرة، كما يتميز كذلك بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا كف يد واسعة وسلاميات أصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب مع طبيعة لعبة كرة اليد:<sup>1</sup>

## \*النمط الجسماني:

إن النمط الجسماني أو الجسمي للاعب كرة اليد وهو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التمرين ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو الأنسب لمثل هذا النوع من الرياضة.

## \*الطول:

يعتبر الطول عامل أساسي ومهم وخاصة في الهجوم، وتسجيل الأهداف له أثر كبير على الارتقاء وفي الدفاع كذلك (الصد واسترجاع الكرات)، ونقصد هنا نماذج للاعبين فرق المستوى العالي "النخبة" التي يتضح فيها هذه المؤشرات بصفة كبيرة وبما أن اللاعب يمتاز بالقامة العالية بلا شك أنه يملك ذراعين طويلتين تساعده على تنفيذ تمريرات سريعة ومحكمة ومدققة في الأماكن المناسبة.

## \*الوزن:

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد الحديثة ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا المؤشر: وزن الجسم يساوي 100/ الطول.

ولكي تحسب الوزن المناسب للاعب عادة إن نطرح 100 من طول اللاعب ونحصل على وزن وبالتالي نجد أن متوسط وزن اللاعب مناسب بل تميل نوع ما إلى خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومي والدفاعي:<sup>2</sup>

1كمال عبد الحميد، زينب فهمي- كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس- ط101- دار الفكر العربي: القاهرة ، 1978 ، ص 25.  
2منير جرجس إبراهيم- كرة اليد للجميع- بدون طبعة- دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 2004- ص 25.

## 2 3 4 المتطلبات النفسية:

إن الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العالية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، وذلك بهدف التطور والارتقاء بالأداء والوصول لأعلى المستويات الرياضية.

فقد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية والأولمبية والعالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية الأخرى التي لها دور هاماً ورئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات.

ويعتبر الجانب النفسي للاعبين والفريق ككل أحد أهم الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين والفرق في المستويات العالية والتي يقع فيها اللاعبون، والفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلباً على مستوياتهم الفنية خلال المباريات.<sup>1</sup>

## 2-4 المهارات الأساسية في كرة اليد:

ويقصد بها كل الحركات الهادفة والاقتصادية التي تسمح باستمرار اللعب في موافق متعددة بطريقة قانونية، وتعد المهارات الأساسية لأي لعبة من الألعاب الرياضية الدعامة القوية التي تبني عليها اللعبة وهي الحجر الأساس لها وعلى إتقانها يتوقف إلى حد كبير نجاح اللاعب والفريق، لذا يجب تعريف اللاعبين بالمهارات الأساسية، ويتم البدء من السهل إلى الصعب وإعطاء تمارين على توظيف مهاراتهم الفردية ضمن العمل الجماعي أو الفريق. وتنقسم المهارات الأساسية في كرة اليد إلى ما يلي:<sup>2</sup>

## 2-4-1 مسك الكرة:

تعد مهارة مسك الكرة من المهارات التي تعتمد عليها بقية مهارات اللعبة كالتمرير والتصويب، فالمناولات بين أعضاء الفريق الواحد تعتمد على مسك الكرة بالدرجة الأولى وبالتالي الوصول إلى مرمى الفريق الخصم بأسرع ما يمكن.

لذا يجب على اللاعب أن يحسن مسك الكرة بسهولة ليستطيع التصرف بها حسب ما يتطلبه الموقف في المباراة وبالرغم من سهولة أداء هذه المهارة وبساطتها، فضلاً على أنها لا تتطلب من اللاعب بذل مجهود بدني أو فكري كبير، تبقى العامل الأساسي الذي يضمن اللاعب المهاجم بقاء الكرة تحت سيطرته لمدة محدودة يجب أن لا تتعدى ثلاث ثواني حسب قانون اللعبة، ومسك الكرة مقسم إلى:

1 غزت محمود كاشف- الإعداد النفسي للرياضيين- بدون طبعة- دار الفكر: القاهرة، 1991- ص 184 .  
2 محمد حسن علاوي، محمد العربي شمعون- الإعداد النفسي في كرة اليد- ط01- مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2001- ص 39 .

❖ - مسك الكرة بيد واحدة.

❖ - مسك الكرة بكلتا اليدين.<sup>1</sup>

## 2-4-2 استقبال الكرة:

يشير "ميز جرجس إبراهيم" إلى أن استقبال الكرة لا تقل أهمية عن سابقتها أكثر استخداما خلال اللعب وكقاعدة عامة أن الاستقبال الجيد للكرة يجب أن يتم باليدين مما يساعد على عدم فقدانها كما يساعد على أداء

التمرير الجيد ويمكن تسليم الكرة:

أ - بيد واحدة.

ب - بكلتا اليدين.

## 2-4-3 تمرير الكرة:

بواسطة التمرير يمكن الوصول إلى مرمى المنافس، والتمرير الجيد لا يقل أهمية عن عملية التصويب والفريق الجيد هو الذي يجيد أفراده تمرير الكرة ويستطيعون الوصول إلى مرمى الخصم مرات عديدة وتسجيل الأهداف عكس الفريق الذي لا يجيد أفراده التمرير، فإن فرصة الوصول إلى مرمى الفريق المنافس تكون قليلة وهذا بالتأكيد له أثر غير إيجابي على عدد الأهداف المسجلة.

وتختلف التمرير ة حسب القوة، المسافة، الاتجاه، الارتفاع، وكذلك التوقيت.<sup>2</sup>

## 2-4-4 التنطيط في كرة اليد:

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب المسافة في حال إفراد المهاجم بحارس المرمى، حيث يراعي السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى الدائرة بهدف التصويب، كما يؤدي حركة تنطيط الكرة في حالة عدم القدرة على التمرير للزميل المراقب وذلك لتحديده لمدة ثلاث ثواني أو ثلاث خطوات ويفضل عدم استخدام هذه المهارة في غير ما ذكر حيث إن تنطيط الكرة يسهم في إبطال الهجوم ويعطي الفرصة للفريق المنافس لأخذ المكان الصحيح للدفاع.<sup>3</sup>

1 أسعد محسن إسماعيل- الدليل في تحكيم كرة اليد- دار الحكم للطباعة والنشر ، 1990 ، ص 100 .

2 منير جرجس إبراهيم- كرة اليد للجميع- ط04- دار الفكر العربي: مدينة نصر، 1994- ص 100.

3 منير جرجس إبراهيم- مرجع سابق 1994- ص13.

## 2-4-5 التصويب في كرة اليد:

إن التصويب هي الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخطئية التي استخدمت لوصول اللاعب إلى مرمى الحارس. ويتأثر التصويب بعدة عوامل منها:

**المسافة:** فكلما قصرت المسافة ساعد ذلك على دقة التصويب.

**التوجيه:** يجب على اللاعب إجادة استعمال رسغ اليد لأن ذلك يساعده في توجيه التصويب.

**السرعة:** حيث تمكن اللاعب من استغلال ثغرات الفريق المنافس في الوقت المناسب.

وفي كرة اليد يمكن التفريق بين التصويبات كما يلي:

- التصويب البعيد.

- التصويب القريب.

- رمية الجزاء.

- رمية الحرة المباشرة.<sup>1</sup>

## 2-4-6 التمويه والخداع:

يستخدم اللاعب المهاجم الخداع وسيلة للتخلص من المدافع ولإثارة الانتباه إلى الاتجاه الخاطئ، ويعرف الخداع بأنه: عبارة عن حركات يؤديها اللاعب بجسمه أو بجزء منه بالكرة أو بدونها من أجل جلب انتباه اللاعب الخصم والحصول على رد فعل معين بالإتجاه المعاكس للحركة الأصلية للمهاجم مما يسمح للمهاجم بالتخلص من الرقابة الدفاعية أو التخفيف من الضغط الدفاعي الواقع عليه والانتقال إلى مكان هجومي أفضل.<sup>2</sup>

\*الخداع بدون كرة:

وينقسم إلى:

الخداع بتغيير سرعة الجري.

الخداع البسيط بالجسم.

\*الخداع بالكرة:

1 منير جرجس إبراهيم- كرة اليد بين النظرية والتطبيق- ط04دار بور سعيد للطباعة، الإسكندرية، 2004- ص 169 .  
2محمد حسن علاوي- علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية- ب طب دار الفكر العربي:مصر، 2002- ص 249 .

عبارة عن مهارة تستعمل في المكان المناسب والوقت المناسب حتى لا تتسبب في هزيمة الفريق، ويؤدي هذا النوع بالطرق التالية:

الخداع بالجسم.

الخداع قبل التمرين.

الخداع قبل التصويب.

الخداع قبل تنطيط الكرة.

خداع حارس المرمى.

ويعد الخداع من الوسائل المهمة للتخلص من المدافع ولذلك لا بد من امتلاك اللاعب المهارات الحركية والصفات البدنية التي يعتمد عليها الخداع بصورة أساسية، فطبيعة الأداء المهاري للخداع تتلخص في أنه خداع اللاعب بحركة إلى الجهة المعاكسة لحركة المدافع إما بنقل حركي لكل الجسم أو جزء منه إلى منطقة لكي يفقد اللاعب اتزانه وبعد ذلك بحركة سريعة بتغيير إتجاهه نحو المرمى أو ينقل الكرة إلى الزميل لتحقيق التفوق العددي.<sup>1</sup>

1محمد حسن علاوي- علم النفس و علم المدرب الرياضي- ط09- دار المعارف:القاهرة،1998- ص 150 .

## خلاصة:

من خلال كل ما سبق، يمكن القول أن كرة اليد حققت مكانة عالية في المجال الرياضي وخاصة في الرياضة الجماعية، مما جعل إقبال الجماهير إليها يتزايد بشكل كبير.

ونظرا لخصوصية اللعبة بالمهارات الحركية، التي تتطلب من ممارسيها تطويرها وإتقانها لتحقيق الأهداف والوصول إلى أعلى المستويات كما أن شعبيتها جعلتها محل الاهتمام للعديد من الباحثين والمختصين في المجال الرياضي، بالإضافة إلى أن انتشارها يزداد في أنحاء العالم بشكل كبير جدا.

# الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: منهجية البحث

وأجراءاته الميدانية

**تمهيد:**

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

**3 1 دراسة الاستطلاعية:**

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محاور دراسته الميدانية.<sup>1</sup>

في هذه الدراسة التي تتناول موضوع دور التصور العقلي في تطوير المهارات النفسية المعرفية لدى لاعبي كرة اليد" اخترنا مجموعة من الفرق المتخصصة في رياضة كرة اليد من أجل تشخيص وجمع المعلومات والأفكار التي ترتبط مباشرة بموضوع بحثنا الذي هو موضوع انشغالنا، وبالتالي تجسيد الدراسة النظرية والفرضيات المطروحة على أرض الواقع من خلال تحديد عينة البحث ومنهج المتبع في الدراسة وضبط عينة البحث.

• **الدراسة الأساسية:** وهي تتكون من ما يلي:

**3 2 المنهج المستخدم:** يعتبر المنهج الوصفي من بين المناهج التي تعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد عليه في الواقع، ويهتم في وصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو كمياً.<sup>2</sup>

وهو الأكثر ملائمة للإجابة على الإشكالية المطروحة في هذا البحث، وتكمن أهميته في أنه يعطي تفسيراً علمياً بشكل منظم في طبيعة الظاهرة وكيفية تحليلها، من خلال الكشف عن دور التصور العقلي في تحسين وتطوير المهارات النفسية والمعرفية لدى لاعبي كرة اليد، وقمنا بتوزيع الاستبيان على اللاعبين للتعبير عن تفاعله اتجاه الموضوع و في الأخير قمنا بالتعبير عن هذه النتائج إحصائياً من أجل توضيح معناها.

**❖ متغيرات البحث:**

- المتغير المستقل: التصور العقلي.

- المتغير التابع: تطوير المهارات النفسية والمعرفية.

1 موريس انجرس، بوزيد صحراوي و اخرون- منهجية البحث في العلوم الإنسانية- دار القصبه للنشر: ط 2، الجزائر- 2004- ص 298.

2 رشيد زرواتي- تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية- ط1- دار هومة:الجزائر 2002- ص 191.

**3 3 مجتمع البحث:** هو مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تتركز عليها الملاحظات، ولكي يكون البحث قابلا للانجاز لابد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد دراسته، وأن نوضح المقياس المستعمل من اجل حصر هذا المجتمع.<sup>1</sup>

**3 4 العينة البحث:** باعتبار العينة جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء مهم من الكل، بمعنى انه تأخذ مجموعة من الأفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة.<sup>2</sup>

ولقد تم اختيار عينة هذه الدراسة بصورة عشوائية، حيث شملت أندية مدينة البويرة لكرة اليد (صنف أكابر). (OMB) النادي الرياضي لاولمبيك مدينة البويرة. (MHB) النادي الرياضي لمدينة البويرة. (ESL) النادي الرياضي لوفاق الاخضرية. (DRBK) الجمعية الرياضية لبلدية القادرية. (CH) نادي الشرفة.

### 3 5 مجالات البحث:

- **المجال البشري:** يشمل بحثنا على 52 لاعب موزعين على أندية كرة اليد (صنف أكابر) بولاية البويرة.
- **المجال المكاني:** أجريت هذه الدراسة بما يخص الجانب النظري في مختلف المكتبات منها مكتبة المعهد البويرة، مكتبة الجزائر، مكتبة بجاية، مكتبة مسيلة.
- أما الجانب التطبيقي تم إجراء هذا البحث على مستوى خمسة فرق منتمية إلى القسم الوطني الثاني {ب} و القسم الجهوي الأول موزعة على ولاية البويرة.
- **المجال الزمني:** انطلقنا في بحثنا هذا في بداية شهر أكتوبر إلى غاية منتصف شهر ماي 2013.

1موريس انجس، بوزيد صحراوي وآخرون: منهجية البحث في العلوم الإنسانية: ط2- دار القصبه للنشر:الجزائر، 2004- ص298.

## 3 6 أدوات البحث:

من أجل الوصول لإجابة على التساؤلات المطروحة في بحثنا حول دور التصور العقلي في تطوير المهارات النفسية في كرة اليد اعتمدنا علي مجموعة من المراجع منها الكتب ومذكرات الماجستير، مما سمح بجمع أكبر قدر من المعلومات والأفكار المتعلقة ببحثنا.

## 3 6 1 الاستبيان:

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

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

❖ تحديد الهدف من الاستبيان.

❖ تحديد الوقت المخصص للاستبيان.

❖ اختيار العينة التي يتم استجوابها.

❖ وضع عدد كافي من الاختبارات لكل سؤال.

❖ وجود أهداف موجزة للاستبيان.<sup>1</sup>

حيث يشمل الاستبيان على محور واحد يتضمن أسئلة موجهة للممارسين بصفتهم محل الدراسة وتم جمع آرائهم.

❖ نوع الأسئلة: تم الاعتماد علي الأسئلة التالية:

**الأسئلة المفتوحة:** يسمح فيه للمبحوثين بالإجابة حسب آرائهم بدلا من إجبارهم علي اختبارين أو أكثر بإجابات محددة مسبقا.

<sup>1</sup>بوداود عبد اليمين،عطاء الله احمد. المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضة. ط1- ديوان المطبوعات الجامعية الساحة المركزية:الجزائر، 2009. ص76.

**الأسئلة المغلقة:** تكون الأسئلة محددة غير قابلة للتأويل يختار فيها المبحوث بإجابة من بين الإجابات المطروحة كان أن الإجابة بـ "نعم" و"لا" و"نادرا".

**الأسئلة المفتوحة:** يتميز بكفاءات من الحصول على المعلومات المتعلقة بالموضوع المعالج بالإضافة إلى انه يعطي المستجوب فرصة لإبداء في الموضوع المطروح.

### 3 7 الأسس العلمية للأداة:

**3 7 1 صدق وموضوعية الأداء:** للتأكد من صدق الأداة (الاستبيان) وموضوعيتها قمنا باستخدام صدق المحكمين، كميّار للتأكد من صحة الاستبيان، حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة الأساتذة، ليحكموا مدى وضوح العبارات وشكلها، ومدى كفاءة الأسئلة لتغطية كل محور من محاور المتغيرات الدراسية.

واستنادا إلى ملاحظاتهم وتوجيهاتهم: قمنا بتعديل صياغة العبارات التي اتفق عليها المحكمين، حيث تم تعديل الاستبيان، وذلك بالإضافة بعض العبارات، وحذف البعض الأخر وتركزت توجيهات المحكمين علي تثبيت المصطلحات التي تتماشى مع الموضوع بالإضافة إلى اقتراحاتهم، من تعديل في صياغة العبارة أو حذفها أو إضافة عبارات جديدة.

### 3 8 الوسائل الإحصائية:

في التقنية الإحصائية التي اعتمدنا عليها لتحليل نتائج المقياس هي النسبة المئوية والمطابقة نتائج الملاحظة مع الجانب النظري نقوم بحساب  $\chi^2$  بعد ذلك نجد  $\chi^2$  الجدولة بعد تحديد مستوى الدلالة (0,05) ودرجات الحرية وهي عبارة عن عدد الإحتبارات ناقص واحد وأخيرا تقارن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة بقيمة  $\chi^2$  بقيمة  $\chi^2$  الجدولة

**1 النسبة المئوية:** هي الأداة التي يعتمد عليها الإحصاء الوصفي ومن أجل أن تكون نتائج الاستبيان لها معني ودلالة وأهمية، نتطلب من القيام لمعالجة إحصائية لمساعدة القانون التالي:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{المجموع الكلي للأفراد العينة (ن)}}$$

(لتكرارات المشاهدة التكرارات المتوقعة)<sup>2</sup>

التكرارات المتوقعة

كا<sup>2</sup> = مج

العدد الفعال هو التكرارات المشاهدة.

التكرار المتوقع            و            حيث: (ن) يمثل عدد الأفراد. (و) يمثل عدد الاختبارات الموضوعية  
ن

---

<sup>2</sup>فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب. مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي. ط1. دار المسيرة: عمان، الأردن، 2006. ص 212.

**خلاصة:**

من خلال هذا الفصل تطرقنا إلى منهج البحث المناسب لموضوع البحث وتحديد متغيرات البحث، كما قمنا بتحديد مجالات البحث ومع إبراز الأدوات المستعملة، فاخترنا الاستبيان كوسيلة للموضوع. كما اعتمدنا على الأسس العلمية وبالإضافة إلى الوسائل الإحصائية فاخترنا النسبة المئوية وكاف التريبع (كا<sup>2</sup>).

# الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

مقدمة:

عندما تم تفرغ الاستبيان الذي وزعناه على اللاعبين، الذي يشمل مجموعة من الأسئلة التي تصب بمجملها في الفرضيات الجزئية، والتي بدورها تابعة لموضوع الدراسة.

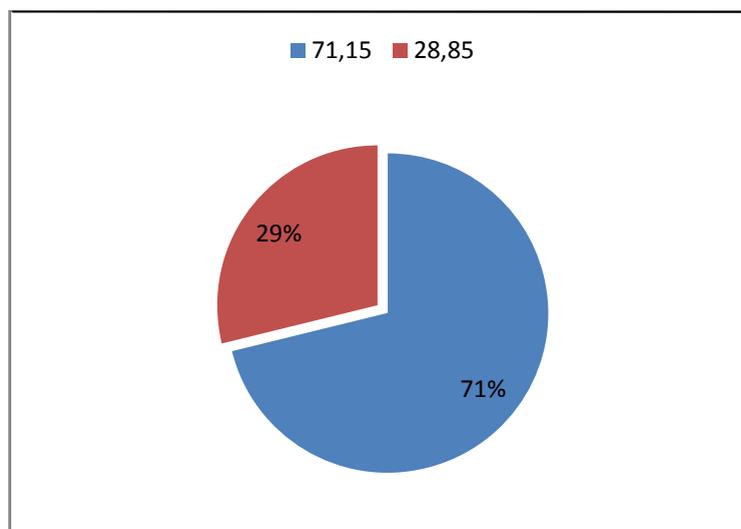
فكانت إجابات اللاعبين تدعم تلك الفرضيات، ما يدعم موضوع التصور العقلي ودوره في تطوير المهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد وهذا ما تبينه وتفسره نتائج الفصل الثالث.

السؤال رقم (01): هل لديك فكرة عن التصور العقلي؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان اللاعبون لديهم فكرة عن التصور العقلي.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية DF	الاستنتاج الإحصائي
نعم	37	71,15	9,307	3,841	0,05	1	دالة إحصائية
لا	15	28,85					
المجموع	52	%100					

الجدول رقم (01): يبين مدى وجود فكرة التصور العقلي في لدى اللاعبين.



الشكل رقم (01) يبين مدى وجود فكرة التصور العقلي لدى اللاعبين.

مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (01) نجد إن هناك اختلاف في آراء أفراد العينة (اللاعبين) حول ما إذا كانت لديهم فكرة عن التصور العقلي، منهم 71,15 % جاوبوا بنعم أي إن لديهم فكرة عن التصور العقلي و 28,85 % جاوبوا بلا وهذا الاختلاف يعتبر اختلاف جوهري، حيث بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المجموعة 9,307 وهي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي قيمتها 3,841، أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمعنى إن هذا الاختلاف بين مفردات العينة موجود وليس اختلاف صدفة (عشوائيا).

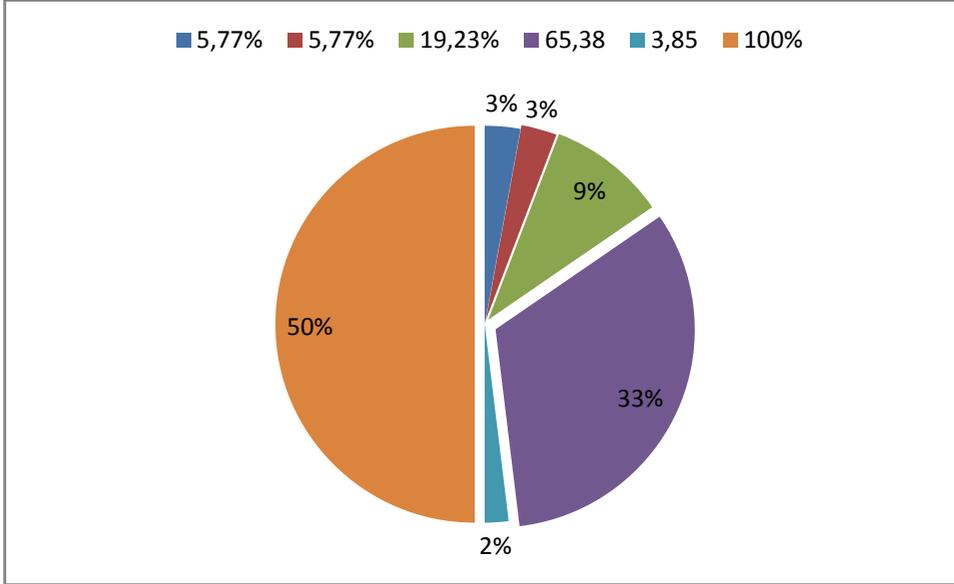
الاستنتاج: من خلال اللاعبين نستنتج أن أغلب اللاعبين لديهم فكرة عن التصور العقلي وهذا يعود بالإيجاب لتطوير مهاراتهم النفسية.

السؤال رقم (02): ما ذا يمثل لك التصور العقلي؟

الغرض منه: معرفة وجهة نظر اللاعبين للتصور العقلي وكيف يرونه.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاجات الإحصائية
استحضار لصور الماضية	3	5,77	68,015	9,488	0,05	4	دالة إحصائية
استحضار للأشياء	3	5,77					
استحضار للمواقف	10	19,23					
استحضار للحركات	34	65,38					
تكوين مهارة ما	2	3,85					
المجموع	52	%100					

الجدول رقم (02): يبين ماذا يمثل التصور العقلي لدى اللاعبين.



الشكل رقم (02): يبين ماذا يمثل التصور العقلي لدى اللاعبين.

#### مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (02) نجد إن هناك اختلاف في آراء أفراد العينة حول التصور العقلي وما يمثل بنسبة لديهم إذ نجد 5,77% يمثل لهم التصور العقلي عبارة عن استحضار لصورة ماضية و 5,77% يمثل استحضار للأشياء و 19,23% يمثل لديهم استحضار للمواقف وتبقى نسبة 65,38% يمثل لديهم استحضار للحركات، و 3,85% يمثل لديهم التصور العقلي تكوين مهارة ما.

وهذا الاختلاف يمثل اختلاف جوهري حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 68,015 وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي قيمتها 9,488، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

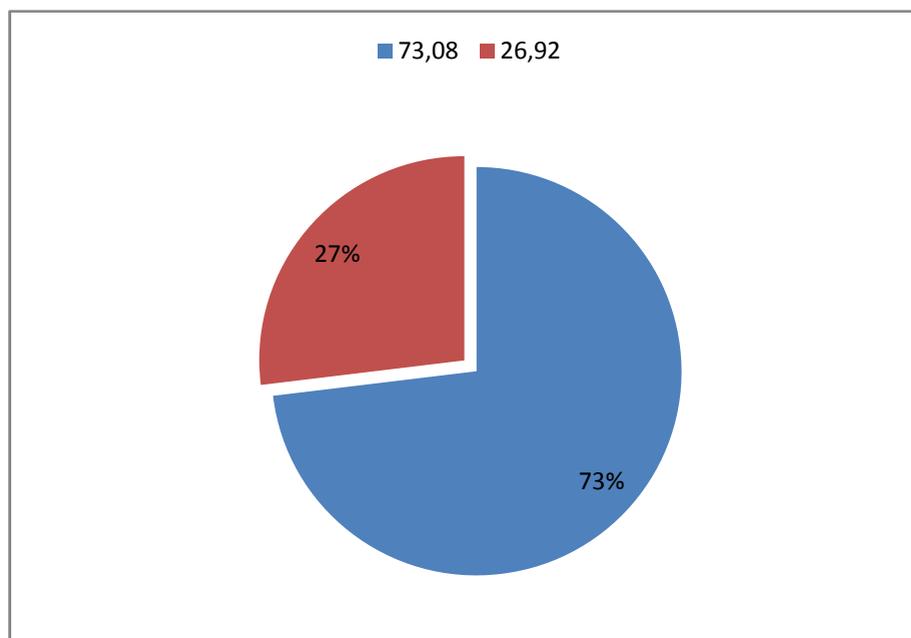
نستنتج من خلال الجدول أن أغلب اللاعبين يمثل التصور العقلي لديهم استحضار للحركات وبعض الآخر يمثل إما استحضار للمواقف أو الأشياء أو لصور ماضية أو تكوين مهارة ما.

السؤال رقم (03) : هل يخصص المدرب لكم أوقات لعملية التصور العقلي؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان المدرب يخصص للاعبين أوقات لعملية التصور العقلي.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية DF	الاستنتاج الإحصائي
نعم	38	73,08	11,076	3,841	0,05	1	دالة إحصائية
لا	14	26,92					
المجموع	52	%100					

الجدول رقم (03): يبين مدى تخصص المدرب للاعبين أوقات لعملية التصور العقلي.



الشكل رقم (03): يبين مدى تخصص المدرب للاعبين أوقات لعملية التصور العقلي.

مناقشة و تحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (03) نجد أن هناك اختلاف في آراء أفراد العينة، حيث تبين لنا نسبة 73,08% من أفراد العينة أجابوا بنعم أي أن المدرب خصص لهم أوقات لعملية التصور العقلي ونسبة 26,92% أجابوا بلا .

وهذا الاختلاف يعتبر اختلاف جوهري حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 11,076 % وهي اكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي قيمتها 3,841، أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية. بمعنى أن هذا الاختلاف موجود وليس اختلاف صدفة.

الاستنتاج:

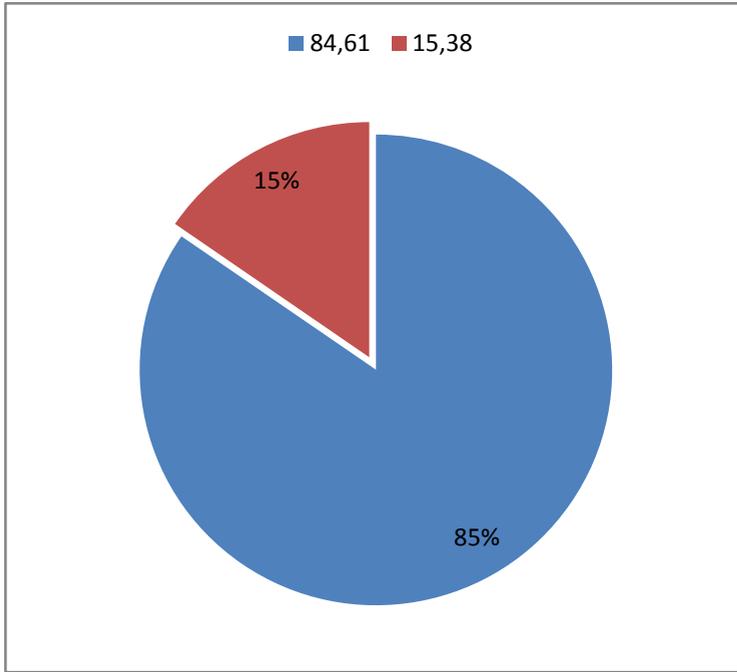
من خلال إجابات اللاعبين نستنتج أن المدرب يخصص لهم أوقات لعملية التصور العقلي وأنها مجدولة في برنامجهم التدريبي. إلا أن البعض ليست مبرمجة في جدولهم التدريبي.

السؤال رقم (04): هل تتصور نفسك قبل البداية في المنافسة؟

الغرض منه: معرفة إذا ما كان اللاعبين يتصورون أنفسهم قبل البدء في المنافسة.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية DF	الاستنتاجات الإحصائية
نعم	44	84,61	24,923	3,841	0,05	1	دالة إحصائية
لا	8	15,38					
المجموع	52	%100					

الجدول رقم (04): يبين ما إذا كان اللاعبون يتصورون أنفسهم قبل البدء في المنافسة.



الشكل رقم (04): يبين ما إذا كان اللاعبون يتصورون أنفسهم قبل البدء في المنافسة.

#### مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (04) نجد أن هناك اختلاف في آراء العينة (اللاعبين) حيث يبين لنا نسبة 84,61 % يتصورون أنفسهم قبل البدء في المنافسة، فأجابوا بنعم ونسبة 15,38 أجابوا بلا أي أنهم لا يتصورون أنفسهم قبل البدء في المنافسة.

وهذا الاختلاف يعتبر اختلاف جوهري، حيث بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 24,923 وهي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي قيمتها 3,841، أي انه توجد فروق فرعية ذات دلالة إحصائية، بمعنى أن هذا الاختلاف موجود وليس صدفة .

#### الاستنتاج:

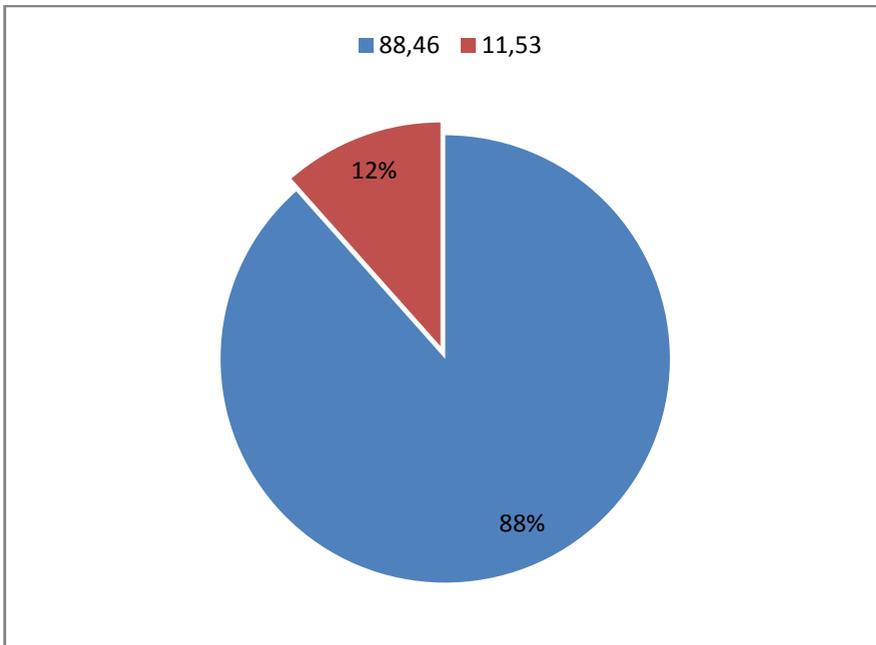
من خلال أجوبة اللاعبين نستنتج أن أكثرهم يتصورون أنفسهم قبل البدء المنافسة وهذا تمكنه من العملية العقلية إلا أن البعض الآخر لا يتصورون أنفسهم قبل البدء في المنافسة وذلك لعدم تمكنهم من عملية التصور العقلي.

السؤال رقم (05) هل تتصور نفسك في المباراة؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان اللاعبين يتصورون أنفسهم في المباراة.

الاستنتاجات الإحصائية	درجة الحرية DF	مستوى الثبات	المجدولة	المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الأجوبة
دالة إحصائية	1	0,05	3,841	30,769	88,46	46	نعم
					11,53	6	لا
					%100	52	المجموع

الجدول رقم (05): يبين ما مدى تصور اللاعبين لأنفسهم في المباراة.



الشكل رقم (05): يبين ما مدى تصور اللاعبين لأنفسهم في المباراة.

مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (05) نجد أن هناك اختلاف في آراء أفراد العينة (اللاعبين) حول تصور أنفسهم في المباراة إذا نجد نسبة 88,46% أجابوا بنعم أي أنهم يتصورون أنفسهم في المباراة ونسبة 11,53% أجابوا بلا.

وهذا الاختلاف يعتبر اختلاف جوهري حيث بلغت قيمة  $F$  المحسوبة 30,769 وهي أكبر قيمة  $F$  الجدولة والتي قيمتها 3,841 أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية. بمعنى أن هذا الاختلاف بين مفردات العينة موجود وليس اختلاف صدفة (عشوائياً).

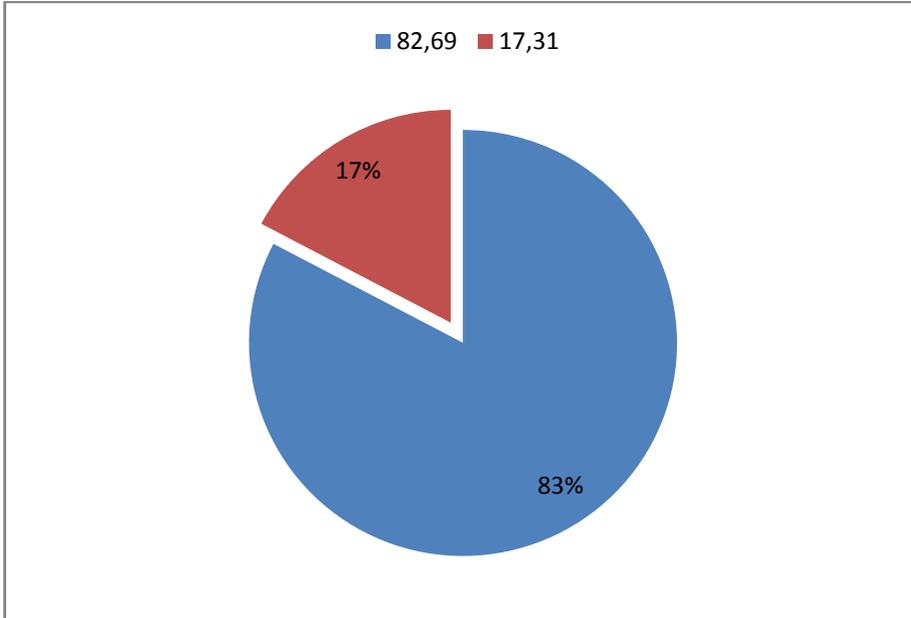
الاستنتاج من خلال إجابيات اللاعبين نستنتج أن أغليتهم يتصورون أنفسهم في المباراة، أي أنهم يتخيلون أنفسهم في المباراة وهذا لأهميتها في الميدان.

السؤال رقم (06): هل تتصور نفسك متقناً للحركات؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعبين يتصورون أنفسهم متقنون للحركات.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية DF	الاستنتاجات الإحصائية
نعم	43	82,69	22,230	3,841	0,05	1	دالة إحصائية
لا	9	17,31					
المجموع	52	%100					

الجدول (06): يبين مدى تصور اللاعبين لأنفسهم وهم متقنون للحركات.



الشكل (06): يبين مدى تصور اللاعبين لأنفسهم وهم متقنون للحركات.

#### مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (06) نجد أن هناك اختلاف في آراء العينة (اللاعبين) حول مدى تصورهم لأنفسهم متقنون للحركات إذ نجد 82,69 % أجابوا بنعم أي أنهم يتصورون أنفسهم متقنون للحركات ونسبة 17,31 % أجابوا بلا أي أنهم لا يتصورون أنفسهم متقنون للحركات، وهذا الاختلاف يعتبر اختلاف جوهري حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 22,230 وهي أكبر قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي قيمتها 3,841 أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بمعنى أن هذا الاختلاف بين مفردات العينة موجود وليس اختلاف صدفة (عشوائياً).

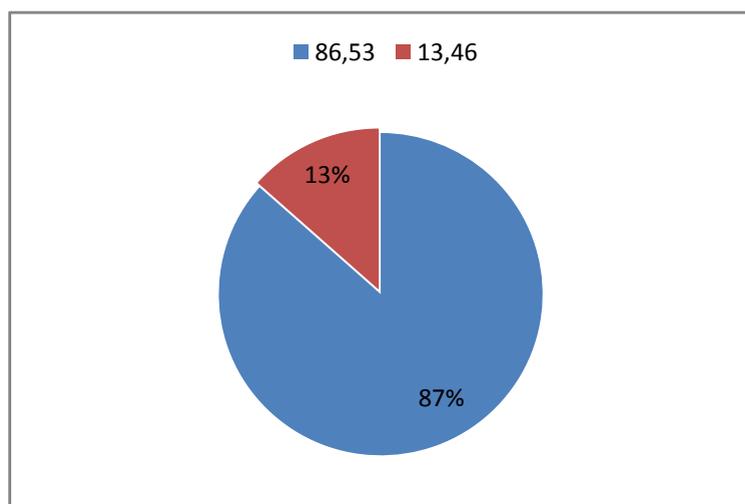
استنتاج: من خلال أجوبة اللاعبين نستنتج أن أغليبيتهم يتصورون أنفسهم متقنون للحركات، وهذا لأهمية التصور العقلي للأداء الحركي الجيد.

السؤال رقم(7): هل لديك مهارة حركية تتميز بها؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت لدى اللاعبين مهارة حركية يتميزون بها.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية DF	الاستنتاجات الإحصائية
نعم	45	86,53	27,769	3,841	0,05	1	دالة إحصائية
لا	7	13,46					
المجموع	52	%100					

الجدول رقم (07): يبين امتلاك اللاعب للمهارات الحركية والتميز بها.



الشكل رقم (07): يبين امتلاك اللاعب للمهارات الحركية والتميز بها.

مناقشة وتحليل واستنتاج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (07) نجد أن هناك اختلاف في أداء أفراد العينة (اللاعبين) حول امتيازهم بالمهارات الحركية إذا نجد نسبة 86,53 % أجابوا بنعم أي لديهم مهارات حركية يتميزون بها ونسبة 13,46 أجابوا بلا أي ليس لديهم مهارات حركية يتميزون بها.

وهذا الاختلاف يعتبر اختلاف جوهري، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 27,769 من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي قيمتها 3,841، أي انه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بمعنى أن هذا الاختلاف بين مفردات العينة موجود وليس اختلاف صدفة (عشوائياً).

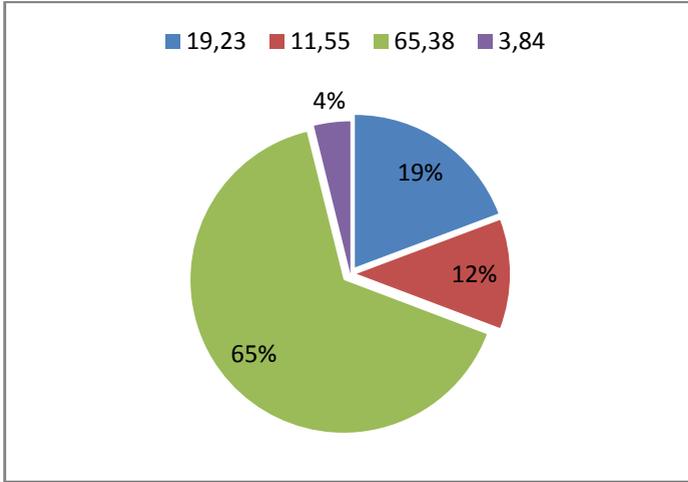
استنتاج: من خلال أجوبة اللاعبين نستنتج أن أغلب اللاعبين يمتلكون مهارات حركية يتميزون بها.

السؤال رقم (08): ما هي المهارة الحركية التي تتميز بها؟

الغرض منه: معرفة المهارة الحركية التي يتميزون بها اللاعبين.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاجات الإحصائية
التميز	10	19,23	47,692	7,815	0,05	3	دالة إحصائية
الاستقبال	6	11,55					
التصويب	34	65,38					
الخداع	2	3,84					
المجموع	52	%100					

الجدول (08): يبين المهارات الحركية التي يتميز بها اللاعبين.



الشكل (08): يبين المهارات الحركية التي يتميز بها اللاعبين.

#### مناقشة و تحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (08) نجد أن هناك اختلاف في أداء أفراد العينة (اللاعبين) حول المهارة الحركية التي يتميزون بها إذا نجد 19,23 % يتميزون بمهارة التمير، و 11,55 بمهارة الاستقبال و 65,38 % بمهارة التصويب و 65,38% بمهارة التصويب و 3,84 % يتميزون بمهارة الخداع.

وهذا الاختلاف يعتبر اختلاف جوهري، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 47,692 وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي قيمتها 7,815، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمعنى أن هذا الاختلاف بين مفردات العينة موجود وليس اختلاف صدفة (عشوائي).

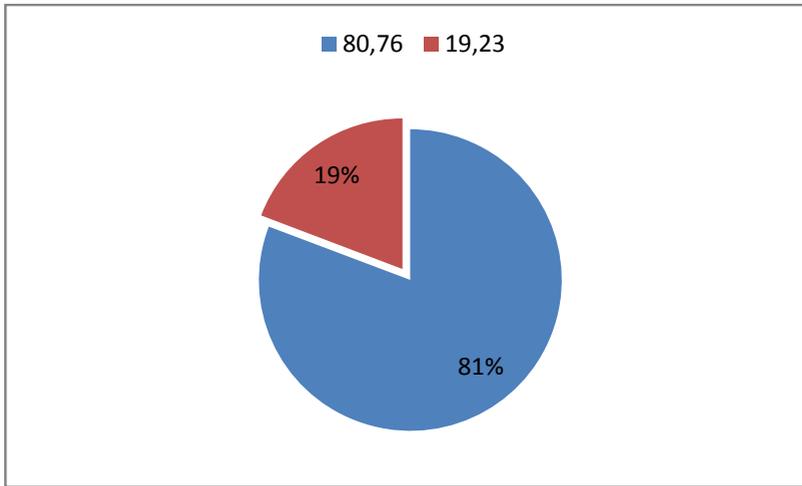
استنتاج: من خلال أجوبة اللاعبين نستنتج أنهم يتميزون بمهارات حركية مختلفة كالتصويب، التمير، الاستقبال، الخدع وهذا لميلهم واهتمامهم بالرياضة وحبهم لكرة اليد.

السؤال رقم 09: هل تظن أن اكتساب المهارة ما راجع إلى استحضارك لحركة ماضية؟

الغرض من السؤال: معرفة ما كان اكتساب اللاعبين لمهارة ما راجع إلى استحضار للحركات الماضية.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية DF	الاستنتاجات الإحصائية
نعم	42	80,76	19,692	3,841	0,05	1	دالة إحصائية
لا	10	19,23					
المجموع	52	%100					

الجدول رقم (09): يبين مدى اكتساب المهارة راجع إلى استحضار اللاعبين لحركات ماضية.



الشكل رقم (09): يبين مدى اكتساب المهارة راجع إلى استحضار اللاعبين لحركات ماضية.

مناقشة و تحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (09) نجد أن هناك اختلاف في أداء أفراد العينة (اللاعبين) حول اكتسابهم للمهارة راجع إلى استحضارهم للحركات الماضية، إذا نجد نسبة 80,76 % أجابوا بنعم أي أن المهارة التي اكتسبوها راجع إلى استحضارهم للحركات الماضية ونسبة 19,23 أجابوا بلا

وهذا الاختلاف يعتبر اختلاف جوهري، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 19,692 وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي قيمتها 3,841، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمعنى أن هذا الاختلاف بين مفردات العينة موجود وليس اختلاف صدفة (عشوائيا)

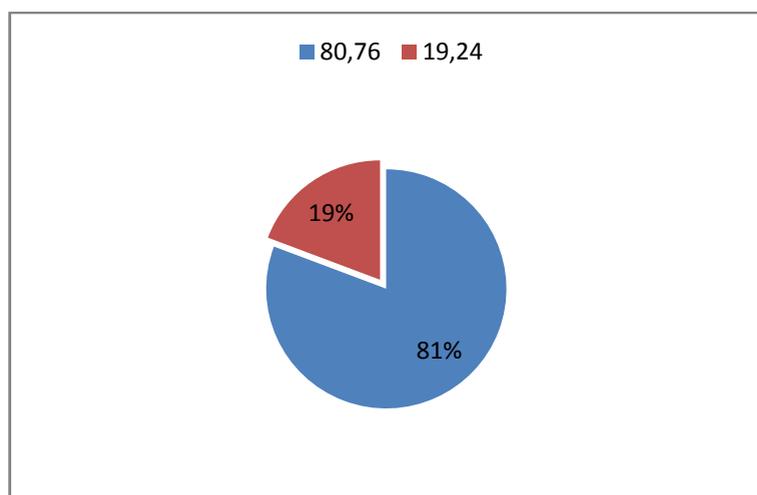
الاستنتاج: من خلال أجوبة الجدول نستنتج أن اللاعبين الذين اكتسبوا مهارة ما في المهارات المختلفة راجع إلي استحضار تهم للحركات الماضية، وهذا لأهمية التصور العقلي.

الجدول رقم (10): هل تستعمل التصور العقلي خلال فترات التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعبون يستعملون التصور العقلي خلال فترات التدريب.

الاستنتاجات الإحصائية	درجة الحرية DF	مستوى الثبات	الجدولة	المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الأجوبة
دالة إحصائية	1	0,05	3,841	19,692	80,76	42	نعم
					19,24	10	لا
					%100	52	المجموع

الجدول رقم (10): يبين مدى استعمال التصور العقلي خلال فترات التدريب.



الشكل رقم (10): يبين مدى استعمال التصور العقلي خلال فترات التدريب.

مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (10) نجد أن هناك اختلاف في آراء أفراد العينة (اللاعبين) حول مدى استعمالهم للتصور العقلي خلال فترات التدريب، إذ نجد نسبة 80,76 % أجابوا بنعم أي أنهم يستعملون التصور العقلي خلال فترات التدريب ونسبة 19,24 أجابوا بلا أي أنهم لا يستعملون التصور العقلي خلال فترات التدريب.

وهذا الاختلاف يعتبر اختلاف جوهري، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 19,692 وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي قيمتها 3,841، أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمعنى أن هذا الاختلاف بين مفردات العينة موجود وليس اختلاف صدفة.

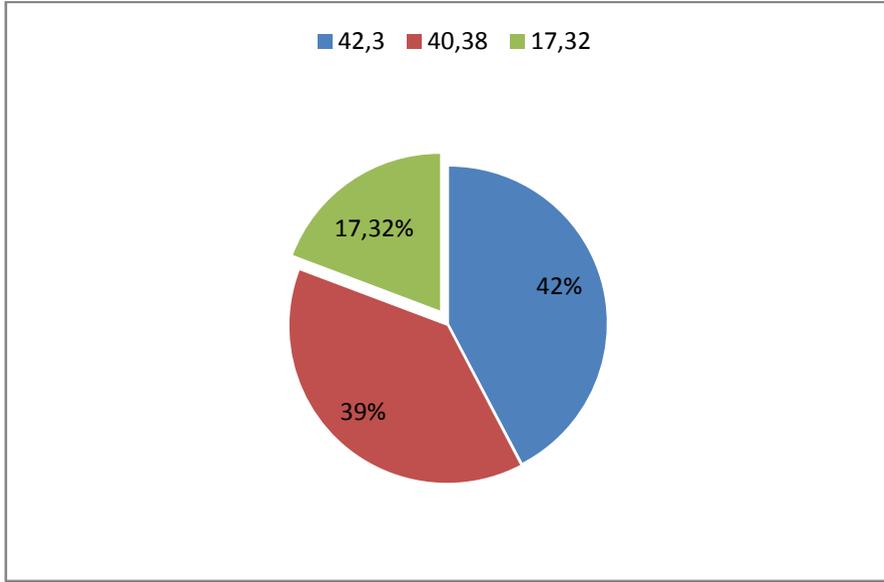
الاستنتاج: من خلال نتائج الجدول نجد أن معظم اللاعبين يستعملون التصور العقلي خلال فترات التدريب وهذا ما يعكس أهمية التصور العقلي على أدائهم النفسي والحركة.

السؤال رقم (11): كيف تشعر عندما تستعمل التصور العقلي خلال التدريب؟

الغرض منه معرفة شعور اللاعبين عندما يستعملون التصور العقلي خلال فترات التدريب.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية DF	الاستنتاجات الإحصائية
بتحسين في المهارة	22	42,30	17,934	5,991	0,05	2	دالة إحصائية
بالتمكن من المهارة	20	40,38					
بتعلم المهارة	10	17,32					
المجموع	52	100%					

الجدول رقم (11): يبين شعور اللاعبين عندما يستعملون التصور العقلي خلال التدريب.



الشكل رقم (11): يبين شعور اللاعبين عندما يستعملون التصور العقلي خلال التدريب.

#### مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (11) نجد أن هناك اختلاف في آراء أفراد العينة (اللاعبين) حول شعورهم عندما يستعملون التصور العقلي خلال فترات التدريب، إذ نجد نسبة 42,30 % يشعرون بتحسين المهارة و 40,38 % يشعر بالتمكن من المهارة و 17,32 % بتعلم المهارة .

وهذا الاختلاف يعتبر اختلاف جوهري، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 17,934 وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي قيمتها 5,991، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمعنى أن هذا الاختلاف بين مفردات العينة موجود و ليس اختلاف صدفة (عشوائياً).

#### الاستنتاج:

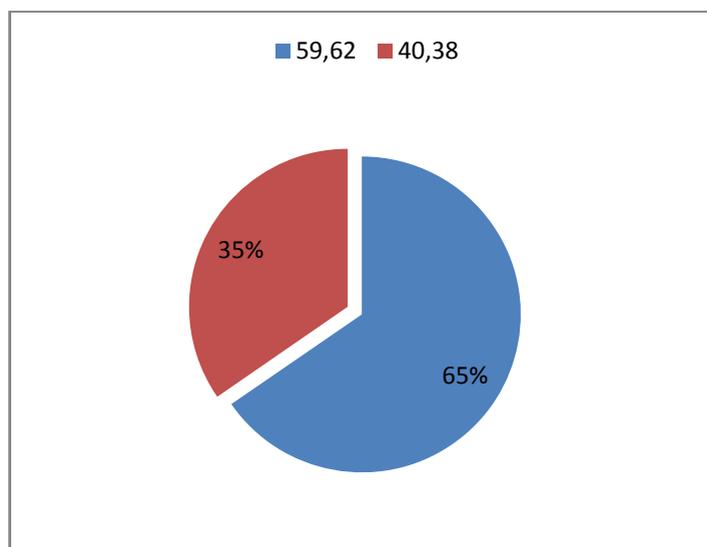
من خلال نتائج الجدول نستنتج أن اللاعبين معظمهم يشعرون خلال التدريب بالتحسن من أدائهم المهاري والبعض الآخر يشعرون بالتمكن من المهارة أو بتعلم المهارة وهذا ما يثبت تأثير التصور العقلي عليهم.

السؤال رقم(12): ما هي الفترة التي تستعمل فيها التصور العقلي أكثر؟

الغرض منه: معرفة الفترة التي يستعمل فيها اللاعبون التصور العقلي أكثر.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية DF	الاستنتاجات الإحصائية
نعم	34	59,62	4,923	3,841	0,05	1	دالة إحصائية
لا	18	40,38					
المجموع	52	%100					

الجدول رقم (12): يبين الفترات التي يستعملها اللاعبون أكثر للتصور العقلي.



الشكل رقم (12): يبين الفترات التي يستعملها اللاعبون أكثر للتصور العقلي.

مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (12) نجد أن هناك اختلاف في آراء أفراد العينة (اللاعبين) حول

الفترات التي يستعملون فيها أكثر للتصور العقلي إذا نجد 59,62 % يستعملون التصور العقلي قبل التمرين و38,40 % قبل المنافسة.

وهذا الاختلاف يعتبر اختلاف جوهري، حيث بلغت قيمة  $F$  المحسوبة 4,923 وهي أكبر من قيمة  $F$  الجدولة والتي قيمتها 3,841، أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمعنى أن هذا الاختلاف بين مفردات العينة موجود وليس اختلاف صدفة.

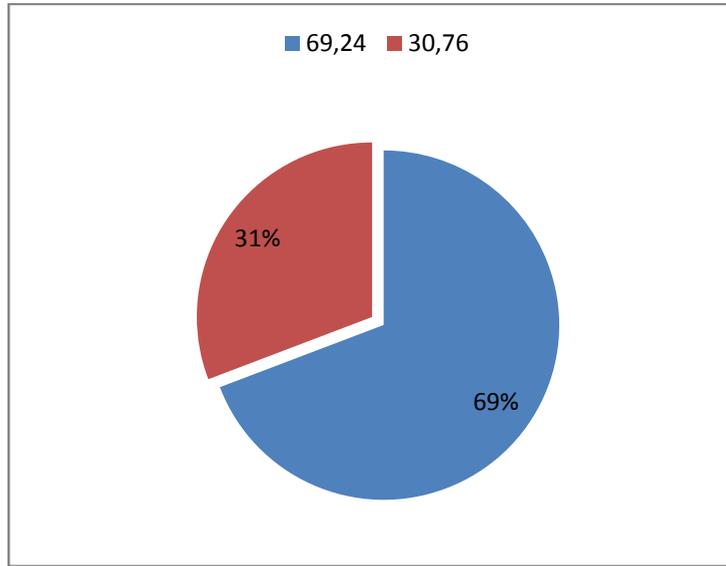
الاستنتاج: من خلال إجابات اللاعبين نستنتج أن أكثر اللاعبين يستعملون التصور العقلي قبل التمرين وبعض الآخر يفضلون استعماله قبل المنافسة وكلاهما يثبتون أهمية التصور العقلي.

**السؤال رقم 13:** هل التصور العقلي يزيد تركيزا علي الأداء خلال المنافسة؟

**الغرض منه:** معرفة ما إذا كان التصور العقلي يزيد من تركيز اللاعبين على الأداء خلال المنافسة.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية DF	الاستنتاجات الإحصائية
نعم	36	69,24	3,846	3,841	0,05	1	دالة إحصائية
لا	16	30,76					
المجموع	52	100%					

**الجدول رقم (13):** يبين إذا كان التصور العقلي يزيد التركيز عند اللاعبين على الأداء خلال المنافسة.



الشكل (13): يبين إذا كان التصور العقلي يزيد التركيز عند اللاعبين على الأداء خلال المنافسة.

#### مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (13) نجد أن هناك اختلاف في آراء أفراد العينة (اللاعبين) حول التصور العقلي وزيادة التركيز عند اللاعبين على الأداء خلال المنافسة إذا نجد 69,24 % أجابوا بنعم أي أن التصور العقلي يزيدهم تركيزا علي الأداء خلال المنافسة ونسبة 30,76 % أجابوا بلا أي أن التصور العقلي يزيدهم تركيزا عند اللاعبين على الأداة خلال المنافسة

وهذا الاختلاف يعتبر اختلاف جوهري، حيث بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 3,846 وهي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي قيمتها 3,841، أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمعنى أن هذا الاختلاف بين مفردات العينة موجود وليس اختلاف صدفة.

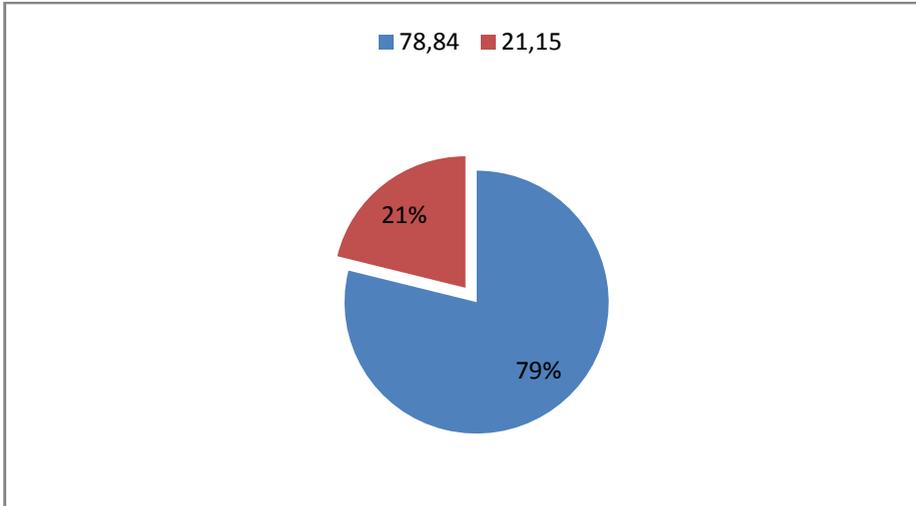
الاستنتاج: من خلال نتائج الجدول نستنتج أن زيادة تركيز اللاعبين على الأداء قبل المنافسة راجع إلى التصور العقلي وهذا لأهمية هذا الأخير.

السؤال رقم 14 : هل التصور العقلي يساعدك على تنفيذ خطة اللعب بشكل جيد؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان التصور العقلي للاعبين على تنفيذ خطة اللعب بشكل جيد.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية DF	الاستنتاجات الإحصائية
نعم	41	78,84	17,307	3,841	0,05	1	دالة إحصائية
لا	11	21,15					
المجموع	52	%100					

الجدول رقم (14): يبين مساعدة التصور العقلي للاعبين على تنفيذ خطة اللعب بشكل جيد .



الشكل رقم (14): يبين مساعدة التصور العقلي للاعبين على تنفيذ خطة اللعب بشكل جيد.

مناقشة و تحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (14) نجد أن هناك اختلاف في آراء أفراد العينة (اللاعبين) حول مساعدة التصور العقلي على تنفيذ خطة اللعب بشكل جيد إذا نجد 78,84 % أجابوا بنعم أي أن التصور العقلي يساعدهم علي تنفيذ خطة اللعب بشكل جيد ونسبة 21,15 % أجابوا بلا، أي أن التصور العقلي لا يساعدهم علي تنفيذ خطة اللعب بشكل جيد.

وهذا الاختلاف يعتبر اختلاف جوهري، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 17,307 وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي قيمتها 3,841، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمعنى أن هذا الاختلاف بين مفردات العينة موجود وليس اختلاف صدفة (عشوائياً)

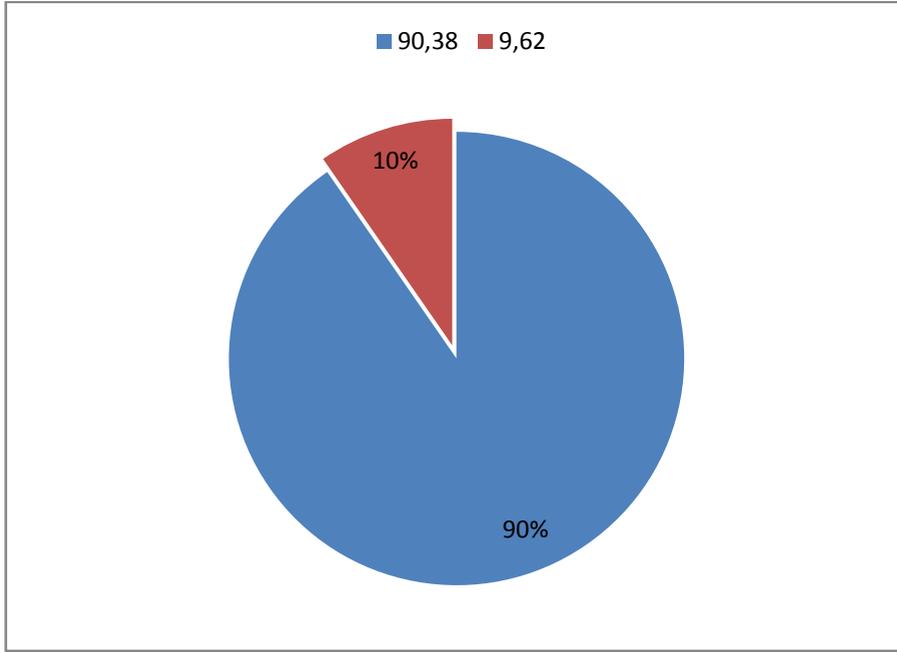
**الاستنتاج:** من خلال نتائج الجدول نستنتج أن تنفيذ خطة اللعب من طرف اللاعبين بشكل جيد راجع إلى مساعدة التصور العقلي.

**السؤال 15:** هل استعمالك للتصور العقلي يدفعك إلى مواصلة الأداء إلى نهاية المباراة؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان استعمال التصور العقلي من طرف اللاعبين يدفعهم إلى مواصلة الأداء إلى نهاية المباراة.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية DF	الاستنتاجات الإحصائية
نعم	47	90,38	33,923	3,841	0,05	1	دالة إحصائية
لا	5	9,62					
المجموع	52	%100					

**الجدول رقم (15):** يبين إذا كان استعمال التصور العقلي من طرف اللاعبين يدفعهم إلى مواصلة الأداء إلى نهاية المباراة.



**الشكل رقم (15):** يبين إذا كان استعمال التصور العقلي من طرف اللاعبين يدفعهم إلى مواصلة الأداء إلى نهاية المباراة.

**مناقشة وتحليل النتائج:** من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (15) نجد أن هناك اختلاف في آراء أفراد العينة (اللاعبين) حول التصور العقلي يدفع اللاعبين إلى مواصلة الأداء إلى نهاية المباراة إذ نجد 90,38% أجابوا بنعم أي أن التصور العقلي يدفعهم إلى مواصلة الأداء إلى نهاية المباراة.

وهذا الاختلاف يعتبر اختلاف جوهري، حيث بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 33,923 وهي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي قيمتها 3,841، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمعنى أن هذا الاختلاف بين مفردات العينة موجود وليس اختلاف صدفة.

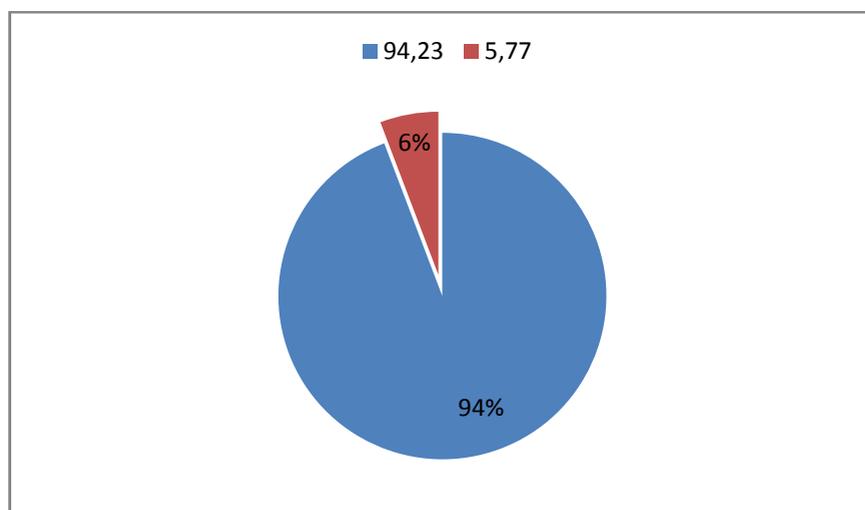
**الاستنتاج:** من خلال نتائج الجدول نستنتج أن معظم اللاعبين الذين يواصلون الأداء إلى نهاية المباراة راجع إلى مساعدة التصور العقلي.

الجدول رقم 16: هل التصور العقلي يشجعك على أداء مهارتك الحركية بشكل مناسب خلال المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان التصور العقلي يشجع اللاعبين في أداء مهارتهم الحركية بشكل مناسب خلال المنافسة.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية DF	الاستنتاجات الإحصائية
نعم	49	94,23	40,692	3,841	0,05	1	دالة إحصائية
لا	3	5,77					
المجموع	52	%100					

الجدول رقم (16): يبين مدى تشجيع اللاعبين عندما يستعملون التصور العقلي قبل أداء المهارات الحركية بشكل مناسب خلال المنافسة.



الشكل رقم (16): يبين مدى تشجيع اللاعبين عندما يستعملون التصور العقلي قبل أداء المهارات الحركية بشكل مناسب خلال المنافسة.

مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (16) نجد أن هناك اختلاف في آراء أفراد العينة (اللاعبين) حول تشجيع التصور العقلي على أداء المهارات الحركية بشكل مناسب خلال المنافسة، فمنهم 94,23 % أجابوا بنعم أي التصور العقلي يشجعهم على أداء المهارات الحركية بشكل متناسب خلال المنافسة، ونسبة 5,77 % أجابوا بلا أي أن التصور العقلي لا يشجعهم على أداء مهاراتهم الحركية بشكل مناسب خلال المنافسة.

وهذا الاختلاف يعتبر اختلاف جوهري، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 40,692 وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي قيمتها 3,841، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمعنى إن هذا الاختلاف بين مفردات العينة موجود وليس اختلاف عشوائي.

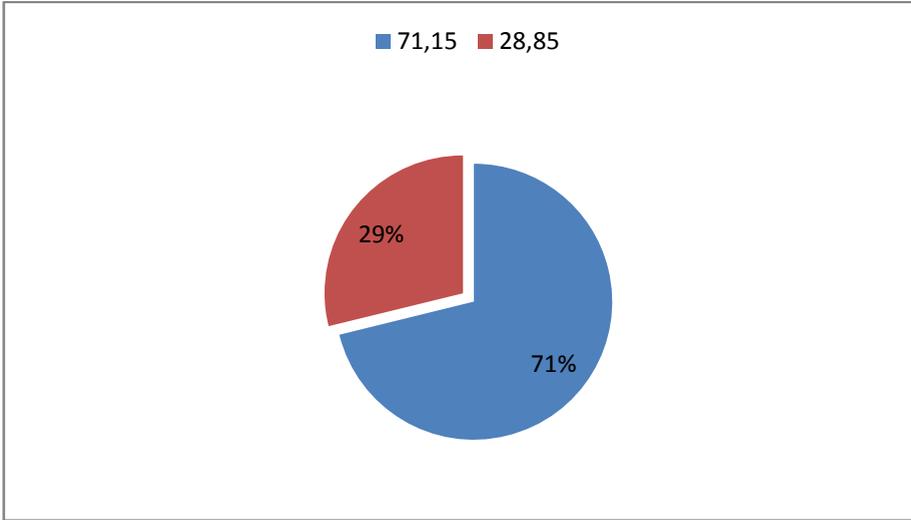
**الاستنتاج:** من خلال إجابات اللاعبين نستنتج أن أداء اللاعبين بمهارتهم الحركية بشكل مناسب خلال المنافسة راجع إلى التصور العقلي وشجاعتهم.

**السؤال رقم 17:** هل يساعدك التصور العقلي على ضبط أفكارك والتحكم فيها خلال المنافسة؟

**الغرض منه:** معرفة ما إذا كان التصور العقلي يساعد على ضبط أفكارهم والتحكم فيها خلال المنافسة.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية DF	الاستنتاجات الإحصائية
نعم	37	71,15	9,307	3,841	0,05	1	دالة إحصائية
لا	15	28,85					
المجموع	52	100%					

**الجدول رقم (17):** يبين مدى مساعدة التصور العقلي للاعبين على ضبط أفكارهم والتحكم فيها خلال المنافسة.



الشكل رقم (17): يبين مدى مساعدة التصور العقلي للاعبين على ضبط أفكارهم والتحكم خلال المنافسة.

**تحليل و مناقشة النتائج:** من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (17) نجد أن هناك اختلاف في آراء أفراد العينة (اللاعبين) حول مساعدة التصور العقلي في ضبط أفكارهم والتحكم خلال المنافسة فمنهم من 71,15 % أجابوا بنعم أي أن التصور العقلي يساعدهم على ضبط الأفكار والتحكم فيها خلال المنافسة، ونسبة 28,85 % من أجابوا بلا أي أن التصور العقلي لا يساعدهم على ضبط أفكارهم والتحكم فيها خلال المنافسة، وهذا الاختلاف يعتبر اختلاف جوهري، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 33,923 وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي قيمتها 3,841 أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمعنى أن هذا الاختلاف بين مفردات العينة موجود وليس اختلاف صدفة (عشوائيا).

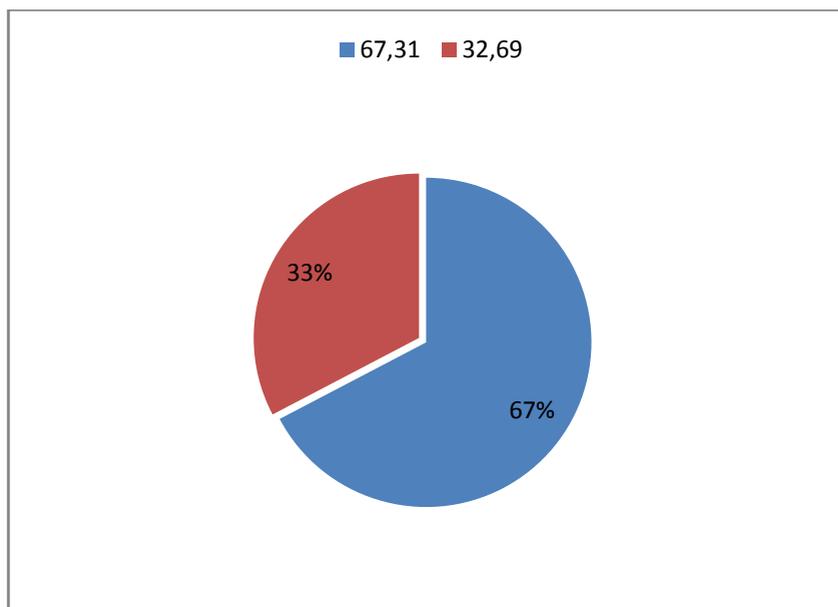
**الاستنتاج:** من خلال نتائج الجدول نستنتج أن اللاعبين الذين يضبطون أفكارهم ويتحكمون فيها راجع إلى مساعدة التصور العقلي، وهذا دليل على أهمية التصور العقلي.

السؤال رقم 18: هل يساعدك التصور العقلي على أداء واجباتك أثناء المنافسة؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان التصور العقلي يساعد اللاعبين على أداء واجباتهم أثناء المنافسة.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية DF	الاستنتاجات الإحصائية
نعم	35	67,31	6,230	3,841	0,05	1	دالة إحصائية
لا	17	32,69					
المجموع	52	%100					

الجدول رقم (18): يبين مدى مساعد التصور العقلي للاعبين على أداء واجباتهم أثناء المنافسة.



الشكل رقم (18): يبين مدى مساعد التصور العقلي للاعبين على أداء واجباتهم أثناء المنافسة.

مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (18) نجد أن هناك اختلاف في آراء أفراد العينة (اللاعبين) حول مساعدة التصور العقلي على أداء اللاعبين واجباتهم أثناء المنافسة فمنهم 67,3% أجابوا بنعم، أي أن التصور العقلي يساعدهم على أداء واجباتهم أثناء المنافسة ومنهم من أجابوا بلا أي أن التصور العقلي لا يساعدهم على أداء واجباتهم أثناء المنافسة أي أن التصور العقلي لا يساعدهم على أداء واجباتهم أثناء المنافسة 62,32%

وهذا الاختلاف يعتبر اختلاف جوهري، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 6,230 وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي قيمتها 3,841، أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمعنى أن هذا الاختلاف بين مفردات العينة موجود وليس اختلاف صدفة (عشوائيا).

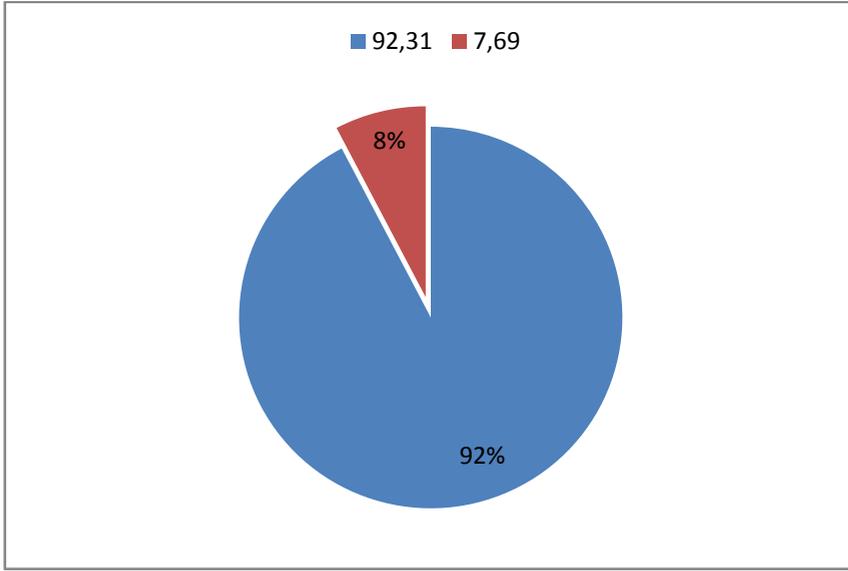
الاستنتاج: من خلال النتائج الجدول نستنتج أن اللاعبين الذين يقومون بأداء واجباتهم أثناء المنافسة راجع على مساعدة التصور العقلي، وهذا ما يعكس أهمية هذا الأخير.

السؤال رقم 19: هل يساعذك التصور العقلي على التخلص من الأفكار السلبية في المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان التصور العقلي يساعد اللاعبين على التخلص من الأفكار السلبية في المنافسة.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية DF	الاستنتاجات الإحصائية
نعم	48	92,31	37,230	3,841	0,05	1	دالة إحصائية
لا	4	7,69					
المجموع	52	100%					

الجدول رقم (19): يبين مدى مساعدة التصور العقلي على التخلص من الأفكار السلبية في المنافسة.



الشكل رقم (19): يبين مدى مساعدة التصور العقلي على التخلص من الأفكار السلبية في المنافسة.

مناقشة وتحليل النتائج: من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (17) نجد أن هناك اختلاف في آراء أفراد العينة (اللاعبين) حول ما إذا كان التصور العقلي يساعد على التخلص من الأفكار السلبية في المنافسة فمنهم 92,31% أجابوا بنعم أي أن التصور العقلي يساعدهم على التخلص من الأفكار السلبية في المنافسة .

وهذا الاختلاف يعتبر اختلاف جوهري، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 37,230 وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي قيمتها 3,841، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمعنى أن هذا الاختلاف بين مفردات العينة موجود وليس اختلاف صدفة (عشوائياً).

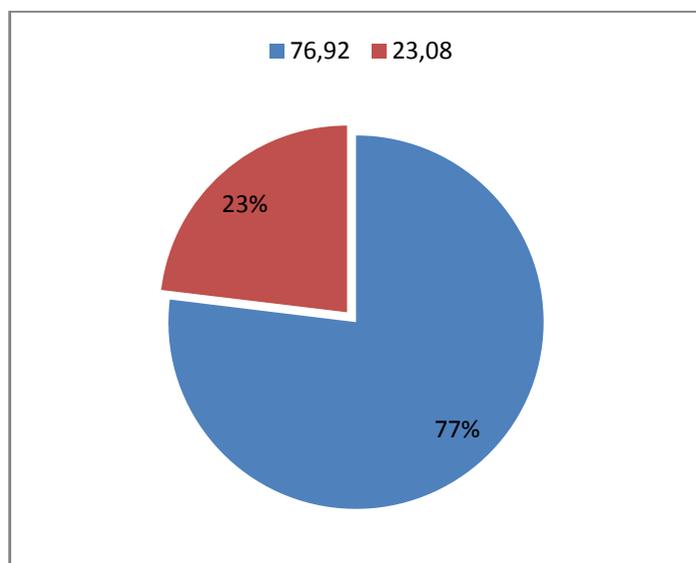
الاستنتاج: من خلال إجابات اللاعبين نستنتج أن معظمهم يتخلصون من الأفكار السلبية في المنافسة بمساعدة التصور العقلي، وهذا ما يثبت أهمية العملية.

السؤال رقم 20: هل يساعدك التصور العقلي في السيطرة على التوتر خلال المنافسة؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان التصور العقلي يساعد اللاعبين في السيطرة على التوتر خلال المنافسة.

الاستنتاجات الإحصائية	درجة الحرية DF	مستوى الثبات	المجدولة	المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الأجوبة
دالة إحصائية	1	0,05	3,841	15,076	76,92	40	نعم
					23,08	12	لا
					%100	52	المجموع

الجدول رقم (20): يبين مدى مساعدة التصور العقلي في السيطرة على التوتر خلال المنافسة.



الشكل رقم (20): يبين مدى مساعدة التصور العقلي في السيطرة على التوتر خلال المنافسة.

#### مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (20) نجد أن هناك اختلاف في آراء أفراد العينة (اللاعبين) حول مدى مساعدة التصور العقلي في السيطرة على التوتر خلال المنافسة فمنهم 76,92% من أجابوا بنعم، أي أن التصور

العقلي لا يساعدهم عن التوتر خلال المنافسة، ومنهم 23,08 % من أجابوا بلا أي انه التصور العقلي لا يساعدهم من السيطرة على التوتر خلال المنافسة.

وهذا الاختلاف يعتبر اختلاف جوهري، حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 15,076 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي قيمتها 3,841، أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمعنى أن هذا الاختلاف بين مفردات العينة موجود وليس اختلاف صدفة (عشوائيا).

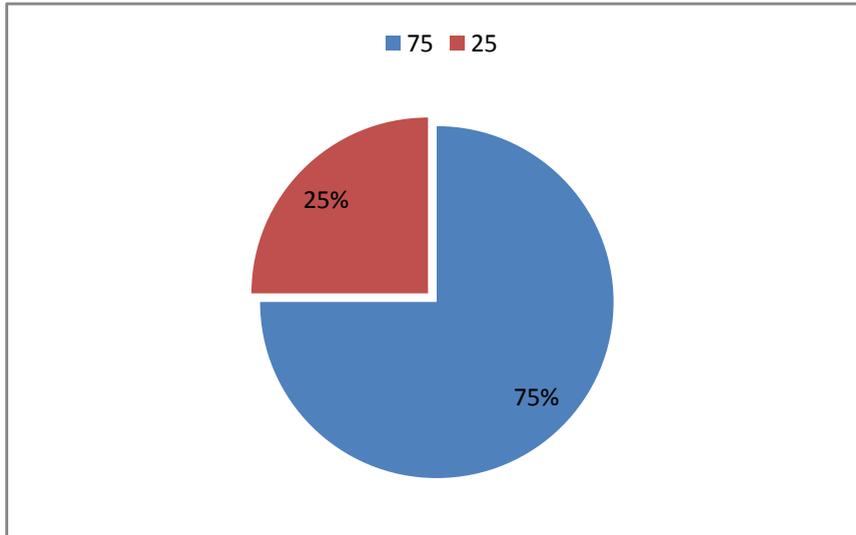
**الاستنتاج:** من خلال نتائج الجدول نستنتج أن سيطرة اللاعبين على التوتر خلال المنافسة يعود إلى مساعدة التصور العقلي ومدى تحكمهم بهذه العملية وهذا ما أثبتته إجابات معظم اللاعبين.

السؤال (21): هل يساعدك التصور العقلي في السيطرة على الخوف خلال المنافسة؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان التصور العقلي يساعد في السيطرة على الخوف خلال المنافسة.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية DF	الاستنتاجات الإحصائية
نعم	39	75					
لا	13	25	13	3,841	0,05	1	دالة إحصائية
المجموع	52	100%					

الجدول رقم(21): يبين مدى مساعدة التصور العقلي للاعبين في السيطرة على الخوف خلال المنافسة.



الشكل رقم(21): يبين مدى مساعدة التصور العقلي للاعبين في السيطرة على الخوف خلال المنافسة.

مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (21) نجد أن هناك اختلاف في آراء أفراد العينة (اللاعبين) حول

مدي مساعدة التصور العقلي للاعبين في السيطرة على الخوف خلال المنافسة، فمنهم 75 % من أجابوا بنعم أي أن التصور العقلي يساعدهم في السيطرة على الخوف خلال المنافسة، ومنهم 25 % من أجابوا بلا أي إن التصور العقلي لا يساعدهم في السيطرة على الخوف خلال المنافسة.

وهذا الاختلاف يعتبر اختلاف جوهري، حيث بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 15,076 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي قيمتها 3,841، أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمعنى أن هذا الاختلاف بين مفردات العينة موجود وليس اختلاف صدفة (عشوائيا).

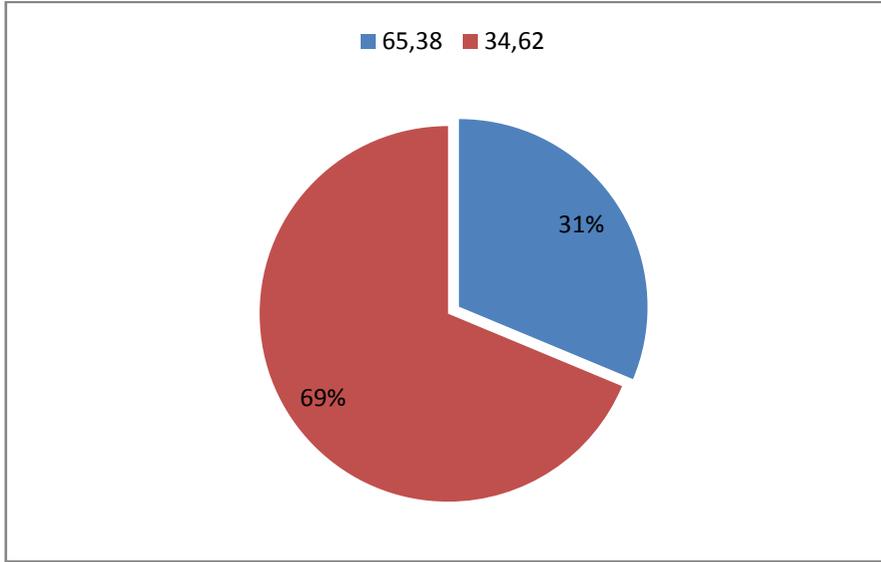
الاستنتاج: من خلال نتائج الجدول نستنتج أن سيطرة اللاعب على الخوف خلال المنافسة يعود إلي مساعدة التصور العقلي وهذا ما يثبتته إجابات معظم اللاعبين.

السؤال رقم 22: هل التصور العقلي يساعدك على اتخاذ القرارات الصائبة في المنافسة؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان التصور العقلي يساعد على اتخاذ القرارات الصائبة في المنافسة.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية DF	الاستنتاجات الإحصائية
نعم	34	65,38	4,923	3,841	0,05	1	دالة إحصائية
لا	18	34,62					
المجموع	52	100%					

الجدول رقم (22): يبين مدى مساعدة التصور العقلي على اتخاذ القرارات الصائبة في المنافسة.



الشكل رقم (22): يبين مدى مساعدة التصور العقلي على اتخاذ القرارات الصائبة في المنافسة.

#### مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (22) نجد أن هناك اختلاف في آراء أفراد العينة (اللاعبين) حول مدى مساعدة التصور العقلي على اتخاذ القرارات الصائبة في المنافسة فمنهم 65,38 % أجابوا بنعم أي أن التصور العقلي يساعد اللاعبين على اتخاذ القرارات الصائبة في المنافسة ومنهم من أجابوا بلا أي أن التصور العقلي لا يساعدهم على اتخاذ القرارات الصائبة في المنافسة.

وهذا الاختلاف يعتبر اختلاف جوهري، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 4,923 وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي قيمتها 3,841، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمعنى أن هذا الاختلاف بين مفردات العينة موجود وليس اختلاف صدفة (عشوائياً).

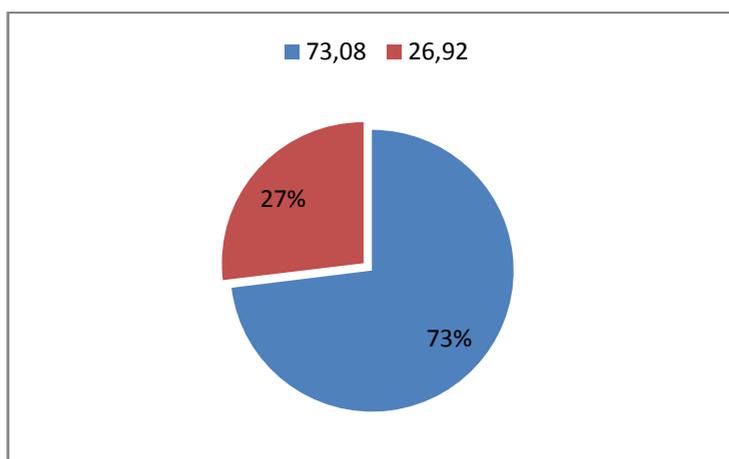
**الاستنتاج:** من خلال إجابات اللاعبين نستنتج أن التصور العقلي يساعدهم على اتخاذ القرارات الصائبة في المنافسة وهذا ما يعكس أهمية العملية وما أثبتته إجابات اللاعبين.

السؤال رقم 23: هل استعمالك للتصور العقلي خلال المنافسة يزيدك ثقة بقدراتك الحركية؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان استعمال التصور العقلي خلال المنافسة يزيد اللاعبين ثقة بقدراتهم الحركية.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية DF	الاستنتاجات الإحصائية
نعم	38	73,08	11,076	3,841	0,05	1	دالة إحصائية
لا	14	26,92					
المجموع	52	%100					

الجدول رقم: (23) يبين مدى الاستعمال التصور العقلي خلال المنافسة لزيادة الثقة بالقدرات الحركية لدى اللاعبين.



الشكل رقم: (23) يبين مدى الاستعمال التصور العقلي خلال المنافسة لزيادة الثقة بالقدرات الحركية لدى اللاعبين.

#### مناقشة و تحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (23) نجد أن هناك اختلاف في آراء أفراد العينة (اللاعبين) حول مدى استعمال التصور العقلي لزيادة الثقة بالقدرات الحركية لدى اللاعبين خلال المنافسة فمنهم 73,08 % من أجابوا بنعم أي أن استعمال التصور العقلي يزيدهم الثقة بالقدرات الحركية خلال المنافسة، ومنهم 26,92 % من أجابوا بلا، أي أن استعمال التصور العقلي خلال المنافسة لا يزيدهم ثقة بالقدرات الحركية، وهذا الاختلاف يعتبر

اختلاف جوهري، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 11,076 وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي قيمتها 3,841، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمعنى أن هذا الاختلاف بين مفردات العينة موجود وليس اختلاف صدفة (عشوائياً).

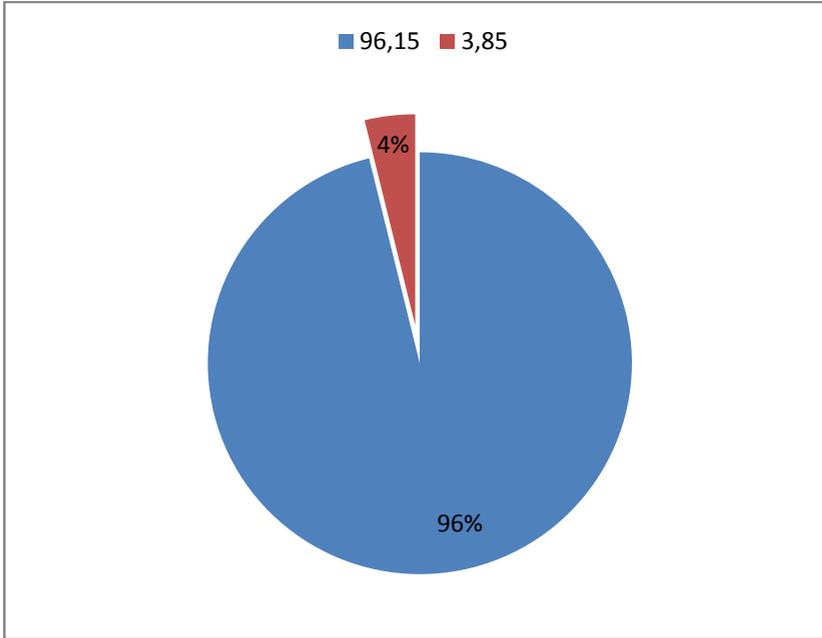
**الاستنتاج:** من خلال إجابات اللاعبين نستنتج أن معظمهم يصرح بأن ثقتهم الزائدة بقدراتهم الحركية خلال المنافسة خاصة تابع من التصور الداخلي ومدى أهميته عند اللاعبين.

**السؤال رقم 24:** هل يساعدك التصور العقلي في الواقع من معنوياتك خلال المنافسة؟

**الغرض منه:** معرفة إذا كان التصور العقلي يساعد عن الرفع من معنوياتهم خلال المنافسة.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية DF	الاستنتاجات الإحصائية
نعم	50	96,15	44,307	3,841	0,05	1	دالة إحصائية
لا	2	3,85					
المجموع	52	%100					

**الجدول رقم (24):** يبين مدى مساعدة التصور العقلي رفع من معنويات اللاعبين خلال المنافسة.



الشكل رقم (24): يبين مدى مساعدة التصور العقلي لرفع من معنويات اللاعبين خلال المنافسة.

**مناقشة وتحليل النتائج:** من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (24) نجد أن هناك اختلاف في آراء أفراد العينة (اللاعبين) حول مدى استعمال التصور العقلي للرفع من معنويات اللاعب المنافسة. فمنهم 96,15% من أجابوا بنعم، أي أن التصور العقلي يرفع من معنوياتهم خلال المنافسة، ومنهم 3,85% من أجابوا بلا أي أن التصور العقلي لا يستعملونه للرفع من معنوياتهم القلق خلال المنافسة.

وهذا الاختلاف يعتبر اختلاف جوهري، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 44,307 وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي قيمتها 3,841، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمعنى أن هذا الاختلاف بين مفردات العينة موجود وليس اختلاف صدفة (عشوائياً).

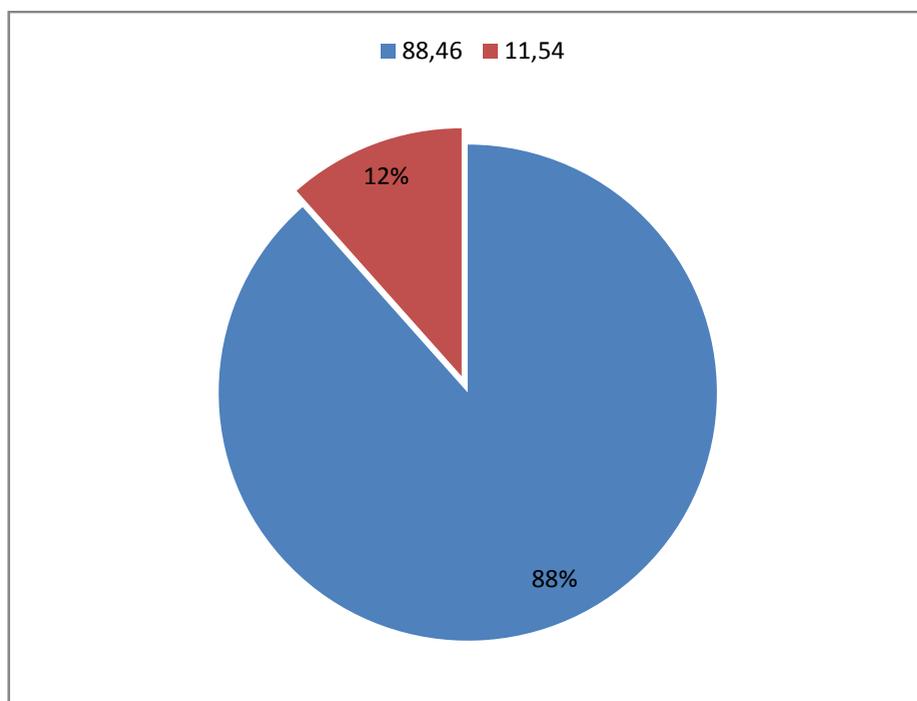
**الاستنتاج:** من خلال نتائج الجدول نستنتج أن إحساس اللاعبين يرفع من معلوماتهم من خلال المنافسة نابع من التصور العقلي وانعكاسه على الأداء الرياضي بشكل إيجابي و معظمهم يثبتون ذلك.

السؤال رقم 25: هل تستعمل التصور العقلي للسيطرة على القلق خلال التدريب والمنافسة؟

الغرض منه: معرفة إذا كان استعمال التصور العقلي من طرف اللاعبين يساعدهم على السيطرة على القلق خلال التدريب والمنافسة.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية DF	الاستنتاجات الإحصائية
نعم	46	88,46	30,769	3,841	0,05	1	دالة إحصائية
لا	6	11,54					
المجموع	52	%100					

الجدول رقم (25): يبين مدى استعمال التصور العقلي للسيطرة على القلق خلال التدريب والمنافسة.



الشكل رقم (25): يبين مدى استعمال التصور العقلي للسيطرة على القلق خلال التدريب والمنافسة.

## مناقشة و تحليل النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (25) نجد أن هناك اختلاف في آراء أفراد العينة (اللاعبين) حول مدى استعمال التصور العقلي للسيطرة على القلق خلال التدريب والمنافسة ، فمنهم 88,46 % من أجابوا بنعم أي أن التصور العقلي يسيطر على القلق خلال التدريب والمنافسة، ومنهم 11, 54 % من أجابوا بلا أي أنهم لا يستعملون التصور العقلي للسيطرة على القلق خلال التدريب والمنافسة.

وهذا الاختلاف يعتبر اختلاف جوهري، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 30,796 وهي اكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي قيمتها 3,841، أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمعنى أن هذا الاختلاف بين مفردات العينة موجود وليس اختلاف صدفة (عشوائيا).

**الاستنتاج:** من خلال نتائج الجدول نستنتج أن معظم اللاعبين يسيطرون على القلق خلال التدريب والمنافسة، بفضل استعمالهم للتصور العقلي ونظرا لأهميته في الأداء.

## مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات :

بعد عرض وتحليل النتائج الاستنباطية الذي قمنا به الذي وزع على لاعبي كرة اليد بولاية البويرة، الاخرية، القادرية، الشرفية، وبعد الدراسة تم التوصل إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلال فرضيات بحثنا وانطلاق من :

### - الفرضية الأولى:

يستعمل لاعبي كرة اليد التصور العقلي لتعلم واكتساب طرق وخطط اللعب المختلفة ومن خلال الجداول (01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11) تبين لنا فعلا أن التصور العقلي يستعمله لاعبي كرة اليد لتعلم واكتساب طرق وخطط اللعب المختلفة ، وهذا ما يتفق على أهمية التصور العقلي الذي يساعد الرياضي علي تخطيط برنامج خاص يرسم فيه طريق أدائه مم سهم في أدائه الجيد ، واكتسابه للمهارة المختلفة.

### - الفرضية الثانية: لتصور العقلي دور في تحسين التركيز لدى لاعبي كرة اليد

أما في ما يخص الفرضية الثانية وبعد عملية تحليل النتائج الجداول التالية:(12، 13، 14، 15، 16، 17، 18)

تبين لنا أن التصور العقلي دور في تحسين التركيز لدى لاعبي كرة اليد، وهذا ما يثبت أهمية التصور العقلي في تنفيذ خطة اللعب ومواصلة اللاعبين للأداء إلى نهاية المباراة والتحكم في أفكارهم وضبطها والتخلص من أفكارهم السلبية في المنافسة

### - الفرضية الثالثة:

يعتبر التصور العقلي وسيلة لسيطرة على الضغوطات النفسية لدى لاعب كرة اليد. ومن خلال تحليل ومنافسة نتائج الجدول رقم (19، 20، 21، 22، 23، 24، 25) توصلنا إلى ثبوت صحة الفرضية الجزئية إلى حد كبير والتي تنص أن التصور العقلي يعتبر وسيلة لسيطرة على هذه الضغوطات النفسية ويبرز أهمية فعاليته في ذلك .

ومن كل ما تقدم يتضح أن التصور العقلي له دور كبير في وفعال في تطوير المهارات النفسية لدي الرياضيين لتحسين الأداء والارتقاء بالرياضة إلى اعلي مستويات الرياضة.

## - الاستنتاج العام:

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

- نستنتج أن أغلبية اللاعبين لديهم فكرة عن التصور العقلي.
- كل اللاعبين لديهم فكرة عن التصور العقلي، وكل واحد كيف يرى هذه العملية كأنها إستحضار للحركات أو للمواقف. أو لصور ماضية أو الأشياء أو تكوين مهارة ما وكلها تصب في قالب التصور العقلي.
- أغلبية اللاعبين يخضعون لتصور العقلي، لان المدربين يخصصون في برامجهم لهذه العملية.
- معظم اللاعبين يعرفون التصور العقلي إلى درجة أنهم يتصورون أنفسهم قبل البدء في المنافسة أو أنهم في المباراة وأنهم يتقنون حركاتهم خلال الأداء.
- أكثر اللاعبين يتميزون بحركات مهارية متعددة كالتصويب، التمرير، الاستقبال والخداع، وأن التصور العقلي هو العامل الذي اكسبهم هذه المهارة إلى درجة التمكن فيها بعدما شعروا بالتحسن في أدائها وتعلمها بشكل سليم ودقيق.
- أغلبية اللاعبين يفضلون استعمال التصور العقلي خلال فترات ما قبل التدريب أو التمرين وفي فترات ما قبل المنافسة.
- التصور العقلي يساعد اللاعبين على تنفيذ خطة اللعب بشكل جيد، وهذا على الأغلب.
- زيادة تركيز في الأداء خلال المنافسة، يعود السبب إلى أن أغلب اللاعبين يستعملون التصور العقلي.
- التصور العقلي يشجع اللاعبين على أداء مهاراتهم الحركية بشكل مناسب خلال المنافسة.
- دافعية الانجاز لدى اللاعبين لمواصلة الأداء إلى نهاية المباراة، يعود إلى استعمالهم للتصور العقلي.
- ضبط أفكار اللاعبين والتحكم فيها خلال المنافسة بفضل التصور العقلي الذي يسيطر على التوتر، القلق، والخوف، وجميع الحالات النفسية التي قد تؤثر عليهم نفسياً أو على الأداء.
- معظم اللاعبين الذين يستعملون التصور العقلي في المنافسات، يساعدهم التصور على اتخاذ القرارات الصائبة نظراً لزيادة الثقة بقدراتهم الحركية والنفسية وهذا ما يساعدهم على رفع من معنوياتهم الفكرية أو تحقيق الأداء الجيد.

عملنا في هذا البحث على إبراز أهمية التصور العقلي في تطوير المهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد.

ومن خلال بحثنا النظري المدعم بالجانب الميداني، خرجنا بنتائج يمكن أن نقول على أساسها أن التصور العقلي يلعب دور هام وأساسي ومميز في تطوير المهارات النفسية، لكن يبقى هذا الجانب، أي التصور العقلي، يعيش تدنى ملحوظ وتراجع في المجال الرياضي، حيث يتبين ذلك من خلال تحليل وضعيته الحالية وضعف الاهتمام بهذا الجانب النفسي على حساب الجوانب البدنية والفنية أو الخطئية.

ولكن إلى يومنا هذا لم يبدأ تطبيقه بالصورة التي ينبغي أن يكون عليه وبشكل مكثف في المجال الرياضي خاصة هنا في الجزائر، قصد الارتقاء، لمستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة وكرة اليد بالخصوص.

وهذا لا يتم إلا إذا استعنا بمؤطرين ومختصين نفسانيين، يهتمون بالإرشاد النفسي الذي يركز على التصور العقلي كجانب من جوانب دراساته.

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع لقدر ما كان شيقا، كان واسعا جدا وان كل ما بذلنا من جهد وكل مساهمتنا فيه بدت ضئيلة، ولكن هذا لا يمنعنا من القول أننا أخلصنا في انجاز هذا البحث وكانت غايتنا الوصول إلى إجابات عن الأسئلة المفتوحة على دور التصور العقلي في تطوير المهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد.

ونرجو أن تكون هذه الخاتمة بمثابة مقدمة لدراسات الأخرى.

## الاقتراحات:

من خلال دراستنا وما جاء فيها من ملاحظات وتحليل واستنتاجات، ومن خلال مراحل هذا البحث وما توصل إليه الباحث في هذا المجال، تم وضع مجموعة من الاقتراحات منها:

- إعادة النظر في البرامج التدريبية ومراجعتها بوضع برامج تدريبية توفق بين الجانب البدني والنفسي الرياضي.
- وضع برامج للتدريب العقلي في مختلف الرياضات وتطبيقها في الحصص التدريبية.
- توفير أخصائيين نفسانيين بين الفرق الرياضية للمتابعة النفسية للرياضيين والتوظيف الصحيح للقدرات العقلية لهم.
- إدراج الإعداد النفسي ضمن برنامج التحضير العام للرياضيين.
- أوصى الطلبة الباحثين بالخوض في مجال الإعداد النفسي الرياضي وضرورة اهتمام البحث العلمي بهذا المجال والسعي لتطويره.

## قائمة المراجع:

- 1 أحمد عكاشة- علم النفس الفيزيولوجي- ط1- القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية: 1992- ص252.
- 2 أحمد عكاشة- الطب النفسي المعاصر- ط1- القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية: 1982- ص232.
- 3 أحمد عكاشة- علم النفس الرياضي- ط9- القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية: 2009- ص232.
- 4 أسامة رياض- الطب الرياضي و كرة اليد- ط1- القاهرة، دار النشر: 1999- ص152.
- 5 أسامة كامل راتب- تدريب المهارات النفسية- ط1- القاهرة، دار الفكر العربي مصر: 2000- ص220.
- 6 أسامة كامل راتب- علم النفس الرياضي- ط3- القاهرة، دار الفكر العربي مصر: 2000- ص206.
- 7 بزار علي جوكل- فسلجة التدريب في كرة اليد- ط1- مصر، دار دجلة ناشرون و موزعون: 2008- ص252.
- 8 بوداود عبد اليمين، عطاء الله احمد- المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية- بدون طبعة- الساحة المركزية بن عكنون الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية: 2009- ص152.
- 9 خالد محمد حشوش- الموسعة الرياضية العصرية- بدون طبعة- عمان، دار يافا العلمية: 2009، ص188.
- 10 رشيد زرواتي- تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية- ط2- الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية: 2008- ص283.
- 11 سعد محسن إسماعيل- الدليل في تحكيم كرة اليد- ط1- مدينة نصر، دار الحكم للطباعة و النشر: 1990- ص207.
- 12 عبد الستار جبار الصمد- فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة- ط1- عمان، الأردن، دار الفكر للطباعة و النشر: 2000- ص213.
- 14 عزت محمود كاشف- الإعداد النفسي للرياضيين- بدون طبعة- القاهرة، دار الفكر العربي: 1991- ص284.

- 15 عماد عبد الرحيم الزغول- علم النفس المعرفي- ط2- القاهرة، دار المعارف: 1998- ص195 .
- 16 عمار بوحوش- دليل الباحث في المنهجية و كتابة الرسائل الجامعية- بدون طبعة- الجزائر، موفم للنشر و التوزيع: 2002- ص126.
- 17 فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب- مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي- ط1- عمان الأردن، دار المسيرة: 2006- ص212.
- 18 فوزي غرابية، نعيم دهمش، ربحي الحسن، خالد أمين، هاني أبو حبارة- أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية- ط3- عمان، الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع: 2002- ص711.
- 19 كمال درويش، عماد الدين، عباس سامي، محمد علي- الأسس الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات، تطبيقات- ط2- القاهرة، دار الفكر العربي: 1998- ص239.
- 20 كمال عبد الحميد، زينب فهمي- كرة اليد للناشئين وتلميذة المدارس- ط1- القاهرة، دار الفكر العربي: 1978- ص252.
- 21 محمد العربي شمعون- التدريب العقلي في المجال الرياضي- بدون طبعة- القاهرة، مصر، دار الفكر العربي: 1996- ص218.
- 23 محمد حسن علاوي- الإعداد النفسي في كرة اليد- بدون طبعة- القاهرة، دار الفكر العربي: 2003 ص33.
- 24 محمد حسن علاوي- علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية- بدون طبعة- القاهرة، مصر، دار الفكر: 2002- ص255.
- 25 محمد حسن علاوي- علم النفس و علم النفس المدرب الرياضي- ط9- القاهرة، دار المعارف: 1998- ص213.
- 26 محمد حسن علاوي، محمد العربي شمعون- الإعداد النفسي في كرة اليد- [دون طبعة- القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 2002- ص242.
- 27 منير جرجر إبراهيم- كرة اليد للجميع- ط4- القاهرة، مصر، دار الفكر العربي: 2004- ص215.

28 مورييس أنجرس، بوزيد صحراوي وآخرون- منهجية البحث في العلوم الإنسانية- ط2- الجزائر، دار القصبية للنشر:2004- ص.298

29 مؤنس رشاد الدين- الكامل في الكلام والمعاني- ط1- بيروت، دار الراتب الجامعية:ص 912.

30 هاني عبد الرحمان مكريم- التصور العقلي- ط1- القاهرة تيفون، مكتبة وهيبة: 1998- ص134.

### المعاجم و القواميس:

31 المنجد الأبجدي، بيروت، لبنان، دار الشرق: 1967- ص 257.

### المذكرات:

32 بن أعمار مراد:استخدام بعض أساليب التدريس في التربية البدنية و الرياضية و أثرها في تنمية التصور العقلي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط،مذكرة لنيل شهادة الدكتوراة، غير منشورة، معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله،جامعة الجزائر،2010.

33 بن سعدي ياسين،قاسمي فريد،شيخ منصور،دور مهارتي الاسترخاء و التصور العقلي في تحسين الأداء عند ممارسي الرياضات القتالية اختصاص الكاراتي دو،مذكرة لنيل شهادة الليسانس،فرع الإدارة و التسيير الرياضي،جامعة محمد بوضياف المسيلة،2007 2008.

34 بن شيبان رضوان، بونقار بوبكر، مزهود جلال، التدريب الذهني وتأثيره على النتائج الرياضية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر مذكرة لنيل شهادة الليسانس، قسم الإدارة والتسيير الرياضي،المسيلة، 2009.

35 عبد الباسط خمخام، احمد يزير، عبد الحكيم عريوة:التصور العقلي و أثره على تحسين مهارة الشقلبة إلى الخلف على اليدين(فليب)في الجمباز لدى المراهقين، مذكر لنيل شهادة الليسانس غير منشورة، قسم إدارة وتسيير رياضي، جامعة محمد بوضياف، المسيل

### قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

36- Raymond thomas .-la préparation psychologique de sportif,- édition, vigot, paris : 1991.-p115.

37- Richard alderman.- manuel de psychologie, édition,- vigot, paris : 1986.-p18.

38- Roland herberez .- la gestion mental du stresse pour la performance sportive,- édition,- amphore, paris : 1991.-p59.

## قائمة المراجع:

### ١ باللغة العربية:

- 1 أحمد عكاشة: علم النفس الفيزيولوجي- ط1- القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية: 1992- ص252.
- 2 أحمد عكاشة: الطب النفسي المعاصر- ط1- القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية: 1982- ص232.
- 3 أحمد عكاشة: علم النفس الرياضي- ط9- القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية: 2009- ص232.
- 4 أسامة رياض- الطب الرياضي و كرة اليد- ط1- القاهرة، دار النشر: 1999- ص152.
- 5 أسامة كامل راتب- تدريب المهارات النفسية- ط1- القاهرة، دار الفكر العربي مصر: 2000- ص220.
- 6 أسامة كامل راتب- علم النفس الرياضي- ط3- القاهرة، دار الفكر العربي مصر: 2000- ص206.
- 7 بزار علي جوكل- فلسفة التدريب في كرة اليد- ط1- مصر، دار دجلة ناشرون و موزعون: 2008- ص252.
- 8 بوداود عبد اليمين، عطاء الله احمد- المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية- بدون طبعة- الساحة المركزية بن عكنون الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية: 2009- ص152.
- 9 خالد محمد حشوش- الموسوعة الرياضية العصرية- بدون طبعة- عمان، دار يافا العلمية: 2009، ص188.
- 10 رشيد زرواتي- تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية- ط2- الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية: 2008- ص283.
- 11 سعد محسن إسماعيل- الدليل في تحكيم كرة اليد- ط1- مدينة نصر، دار الحكم للطباعة و النشر: 1990- ص207.
- 12 عبد الستار جبار الصمد- فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة- ط1- عمان، الأردن، دار الفكر للطباعة و النشر: 2000- ص213.

- 14 عزت محمود كاشف- الإعداد النفسي للرياضيين- بدون طبعة- القاهرة، دار الفكر العربي:1991-ص284.
- 15 عماد عبد الرحيم الزغول- علم النفس المعرفي- ط2- القاهرة، دار المعارف: 1998- ص 195 .
- 16 عمار بوحوش- دليل الباحث في المنهجية و كتابة الرسائل الجامعية- بدون طبعة- الجزائر، موفم للنشر و التوزيع:2002- ص126.
- 17 فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب- مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي- ط1- عمان الأردن، دار المسيرة: 2006- ص212.
- 18 فوزي غرابية، نعيم دهمش، ربحي الحسن، خالد أمين، هاني أبو حبارة- أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية- ط3- عمان، الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع:2002- ص711.
- 19 كمال درويش، عماد الدين، عباس سامي، محمد علي- الأسس الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات، تطبيقات- ط2- القاهرة، دار الفكر العربي:1998- ص239.
- 20 كمال عبد الحميد، زينب فهمي- كرة اليد للناشئين وتلميذة المدارس- ط1- القاهرة، دار الفكر العربي: 1978- ص252.
- 21 محمد العربي شمعون- التدريب العقلي في المجال الرياضي- بدون طبعة- القاهرة، مصر، دار الفكر العربي: 1996- ص218.
- 23 محمد حسن علاوي- الإعداد النفسي في كرة اليد- بدون طبعة- القاهرة، دار الفكر العربي:2003 ص33.
- 24 محمد حسن علاوي- علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية- بدون طبعة- القاهرة، مصر، دار الفكر: 2002- ص255.
- 25 محمد حسن علاوي- علم النفس و علم النفس المدرب الرياضي- ط9- القاهرة، دار المعارف: 1998- ص213.
- 26 محمد حسن علاوي، محمد العربي شمعون- الإعداد النفسي في كرة اليد- [دون طبعة- القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 2002- ص242.

27 منير جرجر إبراهيم. كرة اليد للجميع. ط4. القاهرة، مصر، دار الفكر العربي:2004. ص.215

28 موريس أنجرس، بوزيد صحراوي وآخرون. منهجية البحث في العلوم الإنسانية. ط2. الجزائر، دار القصة للنشر:2004. ص.298

29 مؤنس رشاد الدين. الكامل في الكلام والمعاني. ط1. بيروت، دار الراتب الجامعية:ص 912.

30 هاني عبد الرحمان مكريم. التصور العقلي. ط1. القاهرة تيفون، مكتبة وهيبة: 1998. ص134.

### المعاجم و القواميس:

31 المنجد الأبجدي، بيروت، لبنان، دار الشرق: 1967. ص 257.

### المذكرات:

32 بن أعمار مراد: استخدام بعض أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية وأثرها في تنمية التصور العقلي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراة، غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2010.

33 بن سعدي ياسين، قاسمي فريد، شيخ منصور، دور مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي في تحسين الأداء عند ممارسي الرياضات القتالية اختصاص الكاراتي دو، مذكرة لنيل شهادة الليسانس، فرع الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2007 2008.

34 بن شيبان رضوان، بونقار بوبكر، مزهود جلال، التدريب الذهني وتأثيره على النتائج الرياضية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر مذكرة لنيل شهادة الليسانس، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، المسيلة، 2009.

35 عبد الباسط خمخام، احمد يزير، عبد الحكيم عريوة: التصور العقلي وأثره على تحسين مهارة الشقلبة إلى الخلف على اليدين (فليب) في الجمباز لدى المراهقين، مذكر لنيل شهادة الليسانس غير منشورة، قسم إدارة وتسيير رياضي، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.

36- Raymond thaomas .-la préparation psychologique de sportif,- édition, vigot,paris : 1991.-p115 .

37- Richard alderman.- manuel de psycchologie, edition,- vigot,paris : 1986.-p18.

38- Roland herbertz .- la gestion mental du stresse pour la performance sportive,- édition,- amphora ,paris :1991.-p59.

## جامعة البويرة

### معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة

## استمارة الاستبيان

في إطار مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية فرع تدريب رياضي تحت عنوان دور التصور العقلي في تطوير المهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد.

نتقدم إلى سيادتكم بطلب ملئ هذه الاستمارة مقدمين بذلك يد العون للبحث وأعلمكم أن الهدف من الاستمارة هو إثراء وتوسيع مجالات البحث العلمي والمعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل السرية والعناية لذا نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة بموضوعية. تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

ملاحظة:

الرجاء وضع علامة (x) في خانة الإجابة المختارة.

تحت إشراف الأستاذ:

ميهوبي رضوان

من إعداد الطلبة:

- صباح طاوس

- بوسعادي هاجر

السنة الجامعية: 2012/2013

استبيان موجه للاعبين :

ضع علامة ( x ) في المكان المناسب :

-سن بداية الممارسة:

مستوى الفريق : وطني  جهوي  اخر   
المستوى الدراسي : متوسط  ثانوي  جامعي  اخر   
المركز في الفريق : وسط ميدان  مدافع  مهاجم  لاعب جانبي

1 هل لديك فكرة عن التصور العقلي؟ نعم  لا

2 ماذا يمثل لك التصور العقلي؟ هل هو : - استحضر لصورة ماضية

- استحضر للأشياء

- استحضر لمواقف

- استحضر لحركات

- تكوين مهارة ما

3- هل يخصص المدرب لكم أوقات لعملية التصور العقلي؟ نعم  لا

4 هل تتصور نفسك قبل البدء في المنافسة؟ نعم  لا

5 هل تتصور نفسك في المباراة؟ نعم  لا

6 هل تتصور نفسك متقنا للحركات؟ نعم  لا

7 هل لديك مهارة حركية تتميز بها؟ نعم  لا

- إذا كان الجواب نعم فما هي ؟

التمرير  الاستقبال  التصويب  الخداع

8 هل تظن أن اكتساب مهارة ما راجع الى استحضارك لحركات ماضية؟ نعم  لا

9 هل تستعمل التصور العقلي خلال فترات التدريب؟ نعم  لا

10 كيف تشعر عندما تستعمل التصور العقلي خلال التدريب؟

بتحسن المهارة  بالتمكن من المهارة  بتعلم المهارة

11 ماهي الفترة التي تستعمل فيها التصور العقلي اكثر؟ قبل التمرين  قبل المنافسة

12 هل التصور العقلي يزيدك تركيزا على الاداء خلال المنافسة؟ نعم  لا

13 هل التصور العقلي يساعدك على تنفيذ خطة اللعب بشكل جيد؟ نعم  لا

- 14 هل استعمالك للتصور العقلي يدفعك الى مواصلة الاداء الى نهاية المباراة؟ نعم  لا
- 15 هل التصور العقلي يشجعك على اداء مهارتك الحركية بشكل مناسب خلال المنافسة؟ نعم  لا
- 16 هل يساعدك التصور العقلي على ضبط افكارك والتحكم فيها خلال المنافسة؟ نعم  لا
- 17 هل يساعدك التصور العقلي على اداء واجباتك اثناء المنافسة؟ نعم  لا
- 18 هل يساعدك التصور العقلي على التخلص من الأفكار السلبية في المنافسة؟ نعم  لا
- 19 هل يساعدك التصور العقلي في السيطرة على التوتر خلال المنافسة؟ نعم  لا
- 20 هل يساعدك التصور العقلي في السيطرة على الخوف خلال المنافسة؟ نعم  لا
- 21 هل التصور العقلي يساعدك على اتخاذ القرارات الصائبة في المنافسة؟ نعم  لا
- 22 هل استعمالك للتصور العقلي خلال المنافسة يزيدك ثقة بقدراتك الحركية؟ نعم  لا
- 23 هل يساعدك التصور العقلي في الرفع من معنوياتك خلال المنافسة؟ نعم  لا
- 24- هل تستعمل التصور العقلي للسيطرة على هذا القلق؟ نعم  لا

القائمة الأساتذة المحكمين للاستبيان:

الملاحظة	الإمضاء	الدرجة العلمية	اسم ولقب الأستاذ

## **Résumé :**

**Titre:** le rôle de l'imagerie mentale dans le développement des habiletés psychologiques et cognitives chez les handballeurs-sénior-

**L'objectif de notre étude:** est de démontrer l'importance de l'imagerie mentale avec ses méthodes et ses techniques dans le développement des habiletés psychologiques des sportives.

**Problématiques :** notre problématique était autour de la question suivant, l'imagerie mentale a-t-elle un rôle dans le développement des habiletés psychologique.

**Hypothèses :** nos hypothèses étaient plutôt possible autour de rôle de l'imagerie de l'acquisition des techniques et sur l'aspect psychologique, cognitif et gestion des tensions extérieures.

**Résultat :** nos résultats sur un échantillon de 52joueurs de la ligue de wilaya d'alge, étaient autour de l'importance indiscutable de l'imagerie mentale dans le développement des habiletés psychologiques dans l'acquisition des capacités cognitives en termes de concentration et d'attention, ai usai que, la gestion des tensions extérieures.