



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر - بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

رقم:

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر  
تخصص تدريب رياضي نخبوي

العنوان

فعل التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري لدى  
لاعبات كرة اليد

دراسة ميدانية على فريق أمل بن باديس بسكرة ARB صنف أكابر للموسم الرياضي  
2021-2020

تحت إشراف:  
- د. مرابط جمالي

من إعداد:  
✓ حزازطة كهينة  
✓ لمين زيان

السنة الجامعية: 2021/2020

# الإهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين خاتمين النبيين حبيب الله الأمين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى صحبه أجمعين ومن اتبعه بإحسان إلى يوم الدين. أهدي ثمره عملي إلى من قال فيهما الرحمن: {وقضى ربك أن لا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا} الآية 23 من سورة الإسراء.

إلى من كان لي سندا و قوة و قدوة في مجال التدريب الرياضي، المدرب " هشام بن ناصر " الملقب بـ : " بارادو " .

و إلى المدربين " هشام علوي " ، " ربيع لبعل " .

إلى من تحلو بالإخاء و تميزوا بالوفاء و العطاء صديقتي:

هبة ، زريدة ، أسماء ، راضية ، رفيدة ، أشواق ، سارة .

إلى كل صديقتي و أعضاء الفريقين حواء بسكرة CHB و أمل بسكرة ARB .

إلى كل من سعتهم ذاكرتي و لم تسعهم مذكرتي إليك أنت يا قارئ هذا الإهداء .

## Kahina

# الإهداء

الصلاة و السلام على سيد الخلق محمد صلى الله عليه و على آله و صحبه أجمعين.

أهدي عملي إلى من كان سندي في الحياة أبي الغالي

إلى من منّ عليهن المولى عز وجل وقال إن الجنة تحت أقدامهن

إلى نور أعيننا، إلى حناننا ومنبع سعادتنا، إلى اللواتي نشتاقي إليهن وهن بجانبنا، إلى اللواتي علمنا الفضيلة والأخلاق الرفيعة، إلى اللواتي سهرن من أجلنا ليال طويلة، إلى من ندعو الله من أجلهن حتى يديم صحتهن وعافيتهن ويطيل عمرهن.

إلى من غرس في أنفسنا قيم الدين والأخلاق، إلى من لم يدخروا جهدا لإسعادنا، إلى من يتدفقوا حلما ويفيضوا كرما والذانا حفظهم الله وأطال في أعمارهم.

إلى أساتذتي سالم لعياشي ، كمال بهلول ، توفيق الوحيد ، سمير لوحيد ، فرحات مقران ، نعيم سليمان ، عبد الحميد نابي ، صلاح بوعزيز و تركي سامح.

إلى كل من أحبوني و أحببتهم ، إلى كل من نسيه قلبي و يتذكره قلبي .

lamine

# شكر و عرفان

قال الله تعالى: "وإذا تأذن ربك لئن شكرتم لأزيدنكم". سورة إبراهيم الآية (07)  
أولا وقبل كل شيء أتوجه بالشكر والحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا يليق بجلال عظمته  
وعظيم سلطانه الذي بتوفيقه تتم الصالحات والذي وفقنا وقدرنا على إنجاز هذا العمل  
المتواضع الذي نرجو أن يكون عملا نافعا لنا ولجميع الطلبة الباحثين في هذا المجال.

ولأننا لا زلنا على طريق العلم نلتمس السبيل كالغريب الداخل إلى متاهة متشعبة المسالك لا بد  
فيها من مرشد ودليل يأخذ بأيدينا إلى بر الأمان، فنخص بالذكر ويا ليت الذكر يرد الجميل  
إلى الأستاذ الدكتور المشرف "مرابط جمالي" الذي أشرف على هذا العمل منذ البداية والذي لم  
يبخل علينا بمعلوماته القيمة ونصائحه وتوجيهاته وحسن متابعته لنا التي مهدت لنا الطريق  
لإتمام هذا العمل المتواضع.

كما نتوجه بالشكر والتقدير إلى دكاترة وأستاذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
ورياضية بجامعة محمد خيضر بسكرة على كل ما قدموه لنا، جزاهم الله عنا وعن كل من  
علموه ألف خير، و أيضا زملائنا طلبة التدريب الرياضي النخبوي دفعة 2021.  
وفي الأخير نتقدم بالشكر الواسع إلى أوليائنا الأعزاء وإلى كل من ساهم عن قريب أو بعيد  
لإتمام هذا العمل و إلى كل من علمنا حرفا و أنار لنا دربا.

## قائمة المحتويات :

الصفحة	قائمة المحتويات
أ	الإهداء
ت	شكر و عرفان
ث	قائمة المحتويات
ر	قائمة الجداول
ز	قائمة الأشكال
س	قائمة الصور
	مقدمة
	الجانب التمهيدي
	الفصل التمهيدي : الإطار العام للدراسة
5	1- الإشكالية
9	2- التساؤلات
9	1-2 التساؤل العام
9	2-2 التساؤلات الجزئية
9	3- الفرضيات
10	1-3 الفرضيات العامة
10	2-3 الفرضيات الجزئية
10	4- أهمية البحث
11	5- أهداف البحث
11	1-5 الهدف العام للبحث
11	2-5 الأهداف الفرعية للبحث
12	6- تحديد المصطلحات الأساسية للبحث
12	1-6 التصور العقلي
13	2-6 الأداء المهاري

15	6-3 كرة اليد
16	7- الدراسات السابقة و المشاهدة و المرتبطة
30	8- التعليق على الدراسات السابقة و المشاهدة و المرتبطة
	الجانب النظري
	الفصل الأول : التصور العقلي لدى لاعبات كرة اليد
36	تمهيد
37	1. تعريف التصور العقلي
41	2. أنواع التصور العقلي
42	3. أهمية التصور العقلي في المجال الرياضي
43	4. فوائد استخدام التصور العقلي للرياضيين
45	5. مبادئ التصور العقلي
46	6. تقييم مقدرة اللاعب على التصور العقلي
46	7. الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي
51	8. تفسير حدوث التصور العقلي
52	9. متى يستخدم التصور العقلي
54	10. خطوات تطوير التصور العقلي
55	11. نموذج خطوات أداء التصور العقلي
59	12. التدريب على مهارة التصور العقلي
60	13. وضع برامج التصور العقلي
60	14. علاقة التصور العقلي بالحواس
62	15. قياس التصور العقلي في المجال الرياضي
64	خلاصة
	الفصل الثاني : الأداء المهاري في كرة اليد
66	تمهيد
67	1. كرة اليد
69	2. المهارات الأساسية في كرة اليد

70	3. مفهوم الإعداد المهاري
71	4. مفاهيم حول الإعداد المهاري والتعلم الحركي
71	5. الخطوات التي يجب اتباعها عند تعليم المهارة
72	6. المتطلبات مهارية للاعب كرة اليد
73	7. مراحل الإعداد المهاري
75	8. تعلم الحركات ككل
77	9. تعلم المهارة الحركية الرياضية بالطريقة الكلية الجزئية
77	10. إصلاح الأخطاء
77	11. اسباب حدوث الأخطاء
78	12. طرق إصلاح الأخطاء
79	13. التدريب المهاري المتقدم
80	14. ملاحظات هامة عند التدريب على اداء المهارات
81	15. مرحلة تطوير المهارات الحركية الرياضية
85	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية	
88	تمهيد
89	1. الدراسة الاستطلاعية أو خطوات سير البحث العلمي
90	2. منهج البحث
91	3. مجتمع البحث و عينة البحث
93	4. مجالات البحث
94	5. متغيرات البحث
94	6. ضبط متغيرات البحث
95	7. أدوات البحث ( مواصفات الاختبارات المستخدمة )
96	8. الأسس العلمية للأداة المستخدمة
98	9. الأساليب الإحصائية

101	10. صعوبات البحث
102	خلاصة
الفصل الرابع : عرض و قراءة النتائج	
104	تمهيد
105	1. عرض و قراءة نتائج الفرضية الأولى بين التصور العقلي و مهارة التنطيط لمسافة 30 م خط متعرج
111	2. عرض و قراءة نتائج الفرضية الثانية بين التصور العقلي و مهارة التميرير من الجري ( ذهاب فقط) لليمين و اليسار
117	3. عرض و قراءة نتائج الفرضية الثالثة بين التصور العقلي و مهارة التصويب بعد الخداع
123	4. عرض إجمالي للنتائج
125	خلاصة
الفصل الخامس: مناقشة و تفسير النتائج	
127	تمهيد
128	1. مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الأولى
129	2. مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية
131	3. مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثالثة
133	4. مناقشة و تفسير نتائج الفرضية العامة
136	خلاصة
137	الاستنتاجات
139	الاقتراحات
141	قائمة المراجع
	الملاحق
	ملخص الدراسة



## قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
97	يبين معامل ألفا كرومباخ لقياس الثبات لمحور التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج	1
97	يبين معامل ألفا كرومباخ لقياس الثبات لمحور التمرير من الجري ( ذهاب فقط) لليمين و اليسار	2
97	يبين معامل ألفا كرومباخ لقياس الثبات لمحور التصويب (10 كرات) بعد الخداع	3
98	يبين معامل ألفا كرومباخ لقياس الثبات العام للمقياس	4
105	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج	5
106	يبين اختبار حسن الموافقة كاي تربيع لإجابات التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج	6
107	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التمرير من الجري ( ذهاب فقط) لليمين و اليسار	7
108	يبين اختبار حسن الموافقة كاي تربيع لإجابات التمرير من الجري ( ذهاب فقط ) لليمين و اليسار	8
109	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التصويب (10 كرات) بعد الخداع	9
110	يبين اختبار حسن الموافقة كاي تربيع لإجابات التصويب (10 كرات) بعد الخداع	10
111	يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الاجمالية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار.	11
112	اختبار حسن الموافقة كاي تربيع لإجابات التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار	12

113	يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار أثناء التدريب الفردي.	13
114	يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار أثناء التدريب الجماعي.	14
115	يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار أثناء مراقبة زملاء الفريق.	15
116	يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار أثناء الاشتراك في المنافسة.	16
117	يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الاجمالية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التصويب (10 كرات) بعد الخداع.	17
118	يمثل اختبار حسن الموافقة كاي تربيع لإجابات التصويب (10 كرات) بعد الخداع	18
119	يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التصويب (10 كرات) بعد الخداع أثناء التدريب الفردي.	19
120	يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التصويب (10 كرات) بعد الخداع أثناء التدريب الجماعي.	20
121	يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التصويب (10 كرات) بعد الخداع أثناء مراقبة زملاء الفريق.	21
122	يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التصويب (10 كرات) بعد الخداع أثناء الاشتراك في المنافسة.	22
123	يمثل عرض اجمالي للنتائج .	23
الملحق رقم 05	يبين توزيع أفراد العينة وفق متغير العمر	24

الملحق رقم 06	يبين توزيع أفراد العينة وفق متغير سنوات الممارسة	25
------------------	--	----

## قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
105	يوضح أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري الإجمالية للفرضية الأولى	01
107	يوضح أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمحور الأول من الفرضية الأولى	02
108	يوضح أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمحور الثاني من الفرضية الأولى	03
109	يوضح أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمحور الثالث من الفرضية الأولى	04
110	يوضح أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمحور الرابع من الفرضية الأولى	05
111	يوضح أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري الإجمالية للفرضية الثانية	06
113	يوضح أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمحور الأول من الفرضية الثانية	07
114	يوضح أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمحور الثاني من الفرضية الثانية	08
115	يوضح أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمحور الثالث من الفرضية الثانية	09
116	يوضح أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمحور الرابع من الفرضية الثانية	10
117	يوضح أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري الإجمالية للفرضية الثالثة	11
119	يوضح أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمحور الأول من الفرضية الثالثة	12

120	يوضح أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمحور الثاني من الفرضية الثالثة	13
121	يوضح أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمحور الثالث من الفرضية الثالثة	14
122	يوضح أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمحور الرابع من الفرضية الثالثة	15
123	يوضح أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاجمالي النتائج.	16
الملحق رقم 05	يبين الدائرة النسبية لنسبة توزيع أفراد العينة وفق متغير العمر	17
الملحق رقم 06	يبين الدائرة النسبية لنسبة توزيع أفراد العينة وفق متغير سنوات الدراسة	18

## قائمة الصور:

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
84	صورة توضيحية تمثل إجراء مقابلة استطلاعية	1

أثبتت الدراسات أن الإعداد التربوي النفسي يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها وإتقانها وكذلك توجيهه وإرشاده ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقته وقدراته واستعداداته في المنافسة الرياضية.

بالإضافة إلى مساعدة اللاعب في تشكيل وتنمية شخصيته بصورة متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.

وفي علم النفس الرياضي يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية (PST) psychological Skills Training للإشارة على العملية التي يتم في غضون تعليم وتدريب المهارات النفسية في إطار عملية التدريب العقلي Training Mental والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية (العقلية) للارتقاء بمستوى الأداء لدى للاعب الرياضي.

ولقد 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 المهارات النفسية.

ومن بين أبرز النماذج التي حاولت تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة النموذج الذي قدمه راينر مارتنز 1987 والذي أشار فيه إلى أن البرنامج الأساسي لتدريب المهارات النفسية ينبغي أن يتضمن ما يلي:

مهارات التصور Imagery Skills - إدارة الطاقة النفسية Psychic Energy Management - إدارة الضغط Stress Management - مهارات الانتباه Attention Skills - مهارات وضع الأهداف Goal Setting Skills

وأشار مارتنز إلى وجود درجة كبيرة من الترابط والتفاعل بين تدريب هذه المهارات الخمس بعضها ببعض الآخر. (محمد حسن العلاوي، 2002، صفحة 192).

إن النمو المتزايد لعلم نفس الرياضة وأهميته التطبيقية جعل من الضروري البحث عن أساليب جديدة لتحقيق الربط بين علم النفس وبين الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

إن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية.

إن القدرات العقلية – النفسية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي.

وإن هذه القدرات يمكن تطويرها من خلال تمارين وبرامج تدريب خاصة لذلك الغرض هي (برامج تدريب المهارات النفسية).

-هناك مهارات نفسية خاصة بالمدرّب وأخرى باللاعب لا يستطيع المدرّب تدريبها بكفاءة للاعبين دون الفهم الواعي والممارسة العملية لتلك المهارات قبل تقديمها وتعليمها للاعبين.

-المعرفة وحدها لا تكفي لفهم علم نفس الرياضة ولكن من الضروري أن تكون مصاحبة للممارسة التطبيقية والمناقشة مع المختصين. ( أسامة كامل راتب، 2004، صفحة 3).

وبالرغم من خضوع جميع اللاعبين لتقس القوانين السيكولوجية في إدراكهم وتعلمهم وتذكرهم وتصورهم وتفكيرهم وفيما بعد إلى السلوك فإنهم غير متساوين في تكوينهم النفسي فكل شخص له نمط خاص من الصفات الجسمية والقدرات العقلية، وهم في اختلافهم في الشكل والحجم والمظهر مختلفون أيضا في قدراتهم العقلية ودرجه الذكاء وتركيز الانتباه وبعض السمات الأخرى.

لهذا اكتسى التدريب العقلي هذه المكانة الهامة في مجال التدريب الرياضي الحديث بمختلف تقنياته وبالأخص تقنية التصور العقلي والتي تعتبر أهم مقارنة ببقية التقنيات في مجال التدريب الرياضي للمستويات العليا في كرة اليد.

وكرة اليد الجزائرية في سعيها للتنافس الإقليمي والدولي لا تزال تفتقر إلى مفهوم التدريب العقلي ودراسة تأثيره على الأداء المهارى على لاعبات كرة اليد (أكابر)، وبعد الاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث التي لها علاقة بالموضوع ومختلف المنشورات والمجلات والمراجع قمنا بطرح أسئلة على أهل الاختصاص وجدنا أن للتصور العقلي علاقة بالأداء المهارى للاعبى كرة اليد، وبغية معرفة ما فعالية التصور العقلي انتهجنا في دراستنا الخطوات التالية:



الجانب التمهيدي فيه الفصل التمهيدي وهو الإطار العام استعرضنا فيه الإشكالية، فرضيات الدراسة، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، تحديد المفاهيم ومصطلحات الدراسة بالإضافة إلى انتقاء الدراسات والمواضيع المشابهة والمراجع والمجلات وكل ما نحتاجه ليساعد في عملية بناء الخلفية النظرية لموضوع الدراسة بمتغيراتها المختلفة.

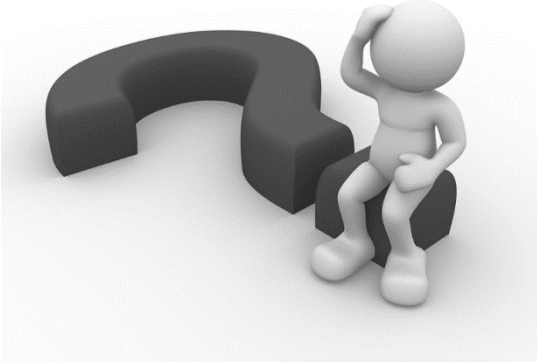
أما النظري: يحتوي فصلين الأول التصور العقلي لدى لاعبات كرة اليد في حين كان الفصل الثاني الأداء المهاري في كرة اليد.

أما بالنسبة للجانب التطبيقي: فقسمناه إلى 3 فصول وتمثل في:

منهجية البحث والإجراءات الميدانية، عرض وقراءة النتائج، مناقشة وتفسير النتائج وفي الأخير استنتاجات واقتراحات مع فتح إشكاليات مختلفة قد تدرس في بحوث مستقبلية، وأتمنا مذكرتنا بملخص للدراسة فإن وفقنا فهذا من الله سبحانه وتعالى وإن أخطأنا فهذا من أنفسنا ومن الشيطان.

# الجانب التمهيدي

1. الإشكالية
2. التساؤلات
3. الفرضيات
4. أهداف البحث
5. أهمية البحث
6. مصطلحات البحث
7. الدراسات السابقة والمشاهدة والمرتبطة



## 1- الإشكالية:

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية أو نفسية للوصول للاعب إلى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها والإعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة.

وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فإن ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسياً، وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين إبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية.

ويعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم المعلومات التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية قدرات اللاعب حيث هناك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي للوصول للاعب إلى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب أو ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه. (أحمد عبد العزيز حسين، 2018، صفحة 11).

التصور العقلي Mental Imagery مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها.

وينظر إليه على أنه وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجته عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة فكأن التصور العقلي في الرياضة يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته Think With Muscles.

وينبغي علينا مراعاة أن التصور العقلي ليس قوة سحرية ولكن يمكن اعتباره بمثابة (فيتامين) يساعد التدريب البدني والحركي والخططي، كما أن التصور العقلي لن يستطيع منح اللاعب قدرات خارقة للعادة.

ولن يستطيع أن يجعل اللاعب يتخطى أقصى قدرات فسيولوجية له، ولكنه بمثابة عامل مساعد على إظهار اللاعب لأقصى قدراته الكامنة.

والتصور يعتبر انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها والتي لا تؤثر عليه في لحظة التصور.

كما أشارت هاريس وآخرون 1987 إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المخترنة من الواقع الخبرة الماضية.

ومن ناحية أخرى لا يقتصر التصور فقط على مجرد استدعاء أو استرجاع أو استحضار هذه الخبرات، وإنما يعمل على إنشاء وإحداث أفكار وخبرات جديدة، أي أن الفرد لا يسترجع في الذهن أو العقل الخبرات القديمة فقط، وإنما يمكن أن يتناولها بالتعديل والتغيير وإنتاج صور وأفكار جديدة.

فكان التصور لا يكون استرجاعيا Reproductive فقط بل قد يكون توقيعا Anticipatory أي تصور أشياء أو مظاهر أو أحداث مستقبلية، أو قد يكون مبتكرا أو مبدعا Creative بيتكر ويبدع أفكارا وصورا جديدة لها معنى ويمكن أن تتحقق وتصبح واقعية.

أما إذا استرجع التصور بعض أنواع من أحلام اليقظة البعيدة عن الواقع أو الإمكان فإن ذلك يسمى وهما Phnatasy .

وفي ضوء المفاهيم السابقة يلاحظ أن التصور يلعب دورا هاما في حياة الفرد، إذ بدونه يصبح الفرد مرتبطا فقط بالأشياء المدركة، ويعكس في تصوره فقط الأشياء أو الأحداث أو المظاهر المؤثرة عليه مباشرة في نفس اللحظة. (محمد حسن العلاوي، 2002، صفحة 248) .

المدرّب هو سيكولوجي عملي ومربي لأنه يمارس عملية التأثير على نفسية وفكر الرياضي فعليه أن يكون واعيا لأهمية الدور الذي يقوم به فعلمية التدريب مسؤوليته وقد يحتاج الاستعانة بالاختصاصيين وطلب مساعدتهم من أجل حل المشاكل التدريبية أو عمل الاختبارات النفسية و الفسلجية والطبية وغيرها.

وحسب رأي الأستاذ ثامر محسن إسماعيل (يعد المدرّب خير من يقوم بعملية الإعداد النفسي وهذا لا يعني التقليل من أهمية ودور المختصين في مجال الإعداد النفسي إنما يكون دورهم قياديا يلجأ إليهم المدربون للاستفادة من المعارف النفسية إضافة إلى حل بعض المشاكل التي يحتاج فيها المدرب إلى النصح والاستشارة والعون. (أحمد عربي عودة، 2015، صفحة 63).

ارتبط علم النفس الرياضي بالعلوم الأخرى و نال أهمية كبيرة في دراسة الجوانب النفسية و العقلية المرتبطة بسلوك الرياضي ، و بذلك أصبح علم النفس الرياضي جزءا هاما من الدراسات العلمية لحركة الإنسان ، بصفته رافدا من روافد المعرفة الأساسية لعلوم التربية الرياضية من خلال دراسته للعوامل الشخصية و البيئية و تأثيرها على السلوك الإنساني في مواقف تعليمية رياضية متنوعة ، وقد ساعد علم النفس الرياضي المدرب في التعرف على مشكلات الرياضيين في إيجاد الحلول لهذه المشكلات بما يلائم ظروفهم الاجتماعية و السلوكية ، فهو كفيل بتحقيق الشروط الملائمة لكل فرد من أجل تحقيق اتزانهم النفسي و المحافظة على صحتهم النفسية و زيادة مستوى قدراتهم و تحسين مستوى أدائهم الرياضي .

إن مزاولة النشاط البدني ومنها كرة اليد سواء بغرض التعلم أو التدريب للوصول إلى المستويات العليا أو إشغال أوقات الفراغ والترويح عن النفس طريقا إيجابيا نحو تحقيق الصحة العامة والنمو والمتكامل للنواحي البدنية والنفسية والاجتماعية. (نزهان حسين علي العاصي و بان خالد السامرائي، 2015، صفحة 21).

تعد كرة اليد من الأنشطة الرياضية التي تتضمن توقعات لحركات الغير من الأفراد حيث أدرجها كوديوم مع مختلف الألعاب الجماعية التي تلعب فيها الخطط دورا بارزا لذلك فإن من الواجبات الأساسية للاعب كرة اليد التمتع بصفات نفسية جيدة تسهم في الأداء البدني والمهاري.

وللوصول باللاعبين للمستويات العالية التي تعتبر أهم أهداف التدريب الرياضي حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد على عدة جوانب مختلفة والتي تتضمن محاورها على عمليات القياس والتقييم ولذلك يجب ألا تقل خطة القياس والتقييم من 10 % من برنامج التدريب وذلك لما للتقييم من أهمية ودور فعال في عمليات تصميم البرنامج والوقوف على المستوى الراهن للاعبين والفريق ككل.

تعتبر عملية التقييم استعدادات اللاعبين في بداية كل موسم رياضي من أهم العمليات التي يجريها أغلب النوادي لتخطيط البرامج التدريبية الملائمة لمستوى قدرات اللاعبين، وتكون بالملاحظة أو القياس أو الاختبار.

يعتبر التدريب العقلي من الدعائم الرئيسية للتدريب الرياضي حيث أنه يستخدم العديد من المهارات العقلية بهدف تطوير الأداء المهاري، فالتدريب العقلي ينتشر تطبيقه في المجال الرياضي وذلك لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز.

وقد تباينت مجالاته وتعددت برامجها في مختلف البلدان الشرقية والغربية، ويعتبر التدريب العقلي أحد الوسائل التدريبية الهامة التي تعمل على الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي من خلال تثبيت خط سير الحركة في عقل اللاعب، لكن ليس معنى هذا أنه يعتبر المؤثر الكبير في عملية التدريب البدني من خلال توفير صورة عقلية متكاملة في ذهن اللاعب عما سيقوم به وهذا بطبيعة الحال يكسبه خبرة عن مكونات المهارة قبل أن يقوم بأدائها.

لذا فالتدريب العقلي يمكن اعتباره حلقة وصل بين علم النفس الرياضي كمجال يعمل على تطوير السلوك والتحكم فيه من خلال استخدام تدريبات عقلية تقوم بتنظيم الخبرات الحسية التي يكتسبها الفرد وبين ترابط كل من التدريب العقلي والبدني داخل التدريب الرياضي وإثما وحدة واحدة لا ينفصلان وأن التكامل في الإعداد خاصة في مراحله الأولى يجب أن يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والانفعالية حتى يمكن الاستفادة من هذه القدرات في المجال التنافسي. (محمد ابراهيم شحاتة و عادل زين، 2008، صفحة 1).

يعد التدريب الذهني أحد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي الذي حظي باهتمام العديد من المختصين في هذا المجال لما له من دور إيجابي و فعال في تطوير مستوى الأداء لاسيما بعد أن أصبحت المهارات الذهنية و النفسية تمثل أهمية في الارتقاء بمستوى الأداء ، إن القدرة على التدريب الذهني من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء حيث يستعمل لغرض تجسيد الأداء و عن طريق مراجعة المهارة عقليا و يتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء ، و إن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية للمهارة يستطيعون بواسطة التدريب الذهني مقارنة استجابتهم بالأداء الأمثل و من ثم يصحح الاستجابات الخاطئة.

والتصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر المخترنة من واقع الخبرة الماضية ومن ناحية أخرى لا يقتصر التصور فقط على مجرد الاستدعاء لهذه الخبرات بل يعمل على إنشاء وإحداث أفكار وخبرات جديدة من خلال تعديله وإنتاجه صور وأفكار جديدة بناء على القديمة.

فكأن التصور العقلي ليس فقط استرجاعا بل هو أيضا توقعا للمستقبل وقد يكون مبدعا أو مبتكرا. اذ يبتكر الرياضي ويبدع أفكارا وصورا جديدة في ذهنه لها معنى ويمكن أن يجسدها على ارض الواقع لتخرج كأداء أو مهارة. (بهاء الدين عواد العجيلي، 2018، صفحة 5).

## 2-التساؤلات:

### 2-1-التساؤل العام:

وفي ضوء ما تقدم نطرح التساؤل التالي:

✓ هل يساهم التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري من وجهة نظر لاعبات كرة اليد؟

### 2-2-التساؤلات الفرعية:

وللإجابة على هذا التساؤل نطرح التساؤلات الجزئية التالية:

1. هل يساهم التصور العقلي في تحسين مهارة التنطيط لمسافة 30م خط متعرج لدى لاعبات كرة اليد؟
2. هل يساهم التصور العقلي في تحسين مهارة التمير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار لدى لاعبات كرة اليد؟
3. هل يساهم التصور العقلي في تحسين مهارة التصويب (10 كرات) بعد الخداع لدى لاعبات كرة اليد؟

### 3-الفرضيات:

غالبا ما يكون في ذهن الباحث فرض أولي Tentative Hypothesis أو فرض مبدئي أو تمهيدي Primary-hypothesis يوجه مسار البحث قبل قيام الباحث بمراجعة الدراسات المرتبطة وبعد انتهاء مراجعة الدراسات المرتبطة على جوانبها يقوم الباحث بالتحديد النهائي للفروض. (محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب، 2017، صفحة 81).

ومن هنا نطرح بعض الفرضيات:

### 3-1- الفرضية العامة:

✓ يساهم التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري للاعبات كرة اليد.

### 3-2- الفرضيات الجزئية:

1. يساهم التصور العقلي في تحسين مهارة التنطيط لمسافة 30م خط متعرج لدى لاعبات كرة اليد.
2. يساهم التصور العقلي في تحسين مهارة التمير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار لدى لاعبات كرة اليد.
3. يساهم التصور العقلي في تحسين مهارة التصويب (10 كرات) بعد الخداع لدى لاعبات كرة اليد.

### 4- أهمية البحث:

إن أهمية الخوض في هذه الدراسة تتمثل في معرفة تأثير أو فعل التصور العقلي وفي النهوض بمستوى لعبة كرة اليد عامة ومردود الأداء المهاري للاعبات كرة اليد بصفة خاصة، ومن هنا يمكن التطرق إلى ما يلي:

- اثبات أهمية الجانب النفسي في البرامج التدريبية.
- الوقوف على فعل التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد.
- الوقوف على فعل التصور العقلي في تحسين مهارة التنطيط لمسافة 30 م خط متعرج لدى لاعبات كرة اليد.
- الوقوف على فعل التصور العقلي في تحسين مهارة التمير من الجري (ذهاب فقط) يمين ويسار لدى لاعبات كرة اليد.
- الوقوف على فعل التصور العقلي في تحسين مهارة التصويب بعد الخداع لدى لاعبات كرة اليد.



## 5-أهداف البحث:

وفي هذا الجزء يذكر الباحث الغاية التي من أجلها قام ببحثه والنتائج التي يطمح أن يتوصل إليها.  
(طلال محمد نور عطار، 1993، صفحة 98).

لنلخص أهداف الدراسة فيما يلي:

### 1-5 الهدف العام للبحث:

- معرفة تأثير التصور العقلي على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد.
- معرفة مدى فعالية البرنامج التدريبي العقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد.

### 2-5 الأهداف الفرعية للبحث:

- معرفة تأثير التصور العقلي على أداء مهارة التنظيط لمسافة 30م خط متعرج لدى لاعبات كرة اليد.
- معرفة تأثير التصور العقلي على أداء مهارة التمير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار لدى لاعبات كرة اليد.
- معرفة تأثير التصور العقلي على أداء مهارة التصويب (10 كرات) بعد الخداع لدى لاعبات كرة اليد.
- رفع مستوى لاعبات كرة اليد وتطوير المستوى المهاري.
- إثبات وجود العلاقة بين المهارات النفسية – العقلية والأداء المهاري.
- إيضاح كيفية العمل ببرنامج التصور العقلي.
- تطوير وتوظيف القدرات العقلية لدى الرياضي.

## 6- تحديد المصطلحات الأساسية للبحث:

تعريف المصطلحات: وفيه يذكر الباحث التعريفات الإجرائية الدقيقة للمصطلحات الرئيسية الواردة في الفرضية ومشكلة البحث. (طلال محمد نور عطار، 1993، صفحة 99).

## ○ الكلمات المفتاحية للبحث:

التصور العقلي - الأداء المهاري - كرة اليد

## 6-1 التصور العقلي:

## 6-1-1 التعريف اللغوي:

تصور (صور) الشيء، توهم صورته وتخيّله. (المنجد الأبجدي، 1967، صفحة 257).

## 6-1-2 التعريف الاصطلاحي:

تعددت تعريفات التصور العقلي وفيما يلي مجموعة من أهم التعريفات:

1. التصور العقلي Mental Imagery مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها. (محمد حسن العلاوي، 2002، صفحة 248).

2. التصور العقلي وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد العقلي للأداء. ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه. (أسامة كامل راتب، 2004، صفحة 131).

3. التصور العقلي مصطلح يطلق لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتغيير في سلوك الفرد العقلي أو البدني إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة والتدريب المنتظم للمهارات العقلية على أساس إن الحالة العقلية يمكن التحكم فيها كما نتحكم في الحالة البدنية للفرد.

التدريب العقلي يعد جزء أساسي في إعداد اللاعب للدخول في المباريات الرياضية فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسلها والهدف منها وطريقة أدائها والانتهاؤها منها.

يقدم التدريب العقلي طرق تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك السلي للوصول الى مستوى أفضل من خلال الاستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع العقلي الذي يؤدي الى وضع تصور عقلي أفضل للأداء الجيد. (أحمد عربي عودة، 2015، صفحة 172).

### 3-1-6 التعريف الإجرائي:

التصور العقلي هو قدرة من القدرات العقلية التي تمكن الفرد الرياضي من استرجاع الخبرات السابقة أو تخيل تصورات جديدة لم تحدث من قبل.

### 2-6 الأداء المهاري:

### 2-6-أ-المهارة:

اصطلاحا:

يقصد بالمهارة الحركية الرياضية ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس فيها. (مفتي ابراهيم، 2009، صفحة 141).

إجرائيا:

هي حركة تؤدي بسرعة واتقان عالي في مراحلها. وهي ما يكسب اللاعب الرياضي اللياقة البدنية.

6-2-ب-الأداء المهاري:

6-2-1-التعريف اللغوي:

أدى الشيء بمعنى أوصله، والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه. (المنجد في اللغة العربية و الإعلام، 1998، صفحة 257).

6-2-2-التعريف الاصطلاحي:

1. يستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية.

فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج الموجودة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط المتخصص الذي يمارسه. (صبحي أحمد قبلان، 2011، صفحة 26).

2. يستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية.

ومالا شك فيه أن الوصول لقمة المستويات الرياضية العالمية لا يأتي إلا عن طريق إتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية.

فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التخصصي الذي يمارسه. (مهند حسين البشتاوي و أحمد إبراهيم الخوaja، 2005، صفحة 199).

6-2-3-التعريف الإجرائي:

الأداء المهاري هو مستوى من اللياقة البدنية للفرد الرياضي الذي يمكنه من تحقيق النتائج العالية في المنافسات لدرجة من الإتقان والآلية وجودة في الانسيابية.

## 6-3 كرة اليد:

## 6-3-1 التعريف اللغوي:

## 6-3-2 التعريف الاصطلاحي:

◀ كرة اليد هي أحدث الألعاب الجماعية التي مارسها العالم و يعدها كثير من الناس لعبة مشتقة عن كرة القدم، و هي لعبة السرعة و الاثارة معا في وقت واحد، تجمع بين الجري و القفو و استلام الكرة و تمريرها في أقل وقت ممكن ، و تسجل الأهداف فيها عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم و تحتاج ممارستها إلى لياقة بدنية عالية و قوة جسمانية و على الرغم من حداثة اللعبة، إلا أنها اجتذبت كثيرا من الجماهير في جميع بلدان العالم ، حتى أنها أصبحت ذات الشعبية الثالثة في العالم بعد لعبتي كرة القدم و السلة، و تجري مسابقتها في الصالات المغلقة أو في الملاعب المفتوحة في الهواء الطلق . (صباحي أحمد قبلان، 2011، صفحة 9).

◀ كرة اليد هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما سبعة لاعبين (سبعة لاعبين مع حارس المرمى) يمرر اللاعبون كرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف، اللعبة شبيهة بكرة القدم بغض النظر عن طريقة اللعب بالكرة، حيث في كرة اليد تستخدم اليدين، تمارس هذه اللعبة في معظم أنحاء العالم منذ النصف الأول من القرن 20، كرمت هذه اللعبة الرياضية بإصدار طوابع بريدية لتخليد ذكراها. (فتححي أحمد هادي السقاف، 2013، صفحة 240).

◀ كرة اليد الشعبية التي اشتهرت خلال فترة وجيزة تعد من أحدث الألعاب التي استخدمت فيها الكرة، وقد اكتشفت عن طريق الصدفة حتى استخدمها أحد المعلمين في عملية التسخين للاعبيه. (أحمد عربي عودة، 2014، صفحة 17).

## 6-3-3 التعريف الإجرائي:

هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين لكل فريق 6 لاعبين وحارس مرمى نجد فيه الكثير من التشويق عند اللاعب كما عند المتفرجين والمتابعين، وهي لعبة تتطلب لياقة بدنية عالية.

7-الدراسات السابقة والمشاهدة والمرتبطة:

01-7 الدراسة 01:

واضح أحمد أمين: تأثير التدريب العقلي على بعض المتغيرات العقلية ودقة توجيه الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة، لنيل شهادة دكتوراه. 2009.

الهدف من الدراسة:

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

✓ معرفة مدى تأثير استخدام التدريب العقلي على بعض المهارات العقلية قيد البحث لدى ناشئ كرة الطائرة.

✓ معرفة العلاقة بين المهارات العقلية قيد البحث ودقة أداة مهارة الضرب الساحق لدي ناشئ كرة الطائرة.

الفرضيات:

✓ الفرضية العامة للتدريب العقلي دور فعال ايجابي في تحسين دقة أداة مهارة الضرب الساحق والمهارات العقلية لدى لاعبي كرة الطائرة.

الفرضيات الجزئية:

✓ يؤثر استخدام التدريب العقلي بصورة ايجابية على دقة أداة مهارة الضرب الساحق لدي ناشئ كرة الطائرة.

✓ يؤثر استخدام التدريب العقلي ايجابيا على بعض المهارات العقلية قيد البحث لدي ناشئ كرة الطائرة.

✓ توجد علامة ارتباطيه ايجابية بين المهارات العقلية قيد البحث ودقة أداة مهارة الضرب الساحق لدي ناشئ كرة الطائرة.

منهج البحث:

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

العينة وكيفية اختيارها: اشتملت عينة الدراسة على 11 لاعبا من أصل ثلاث فرق لصنف الأواسط في القسم الجهوي لرابطة البلدة، وقد تم اختيارها بطريقة قصدية.

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

أهم النتائج التي توصل اليها الباحث:

✓ وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهاري للمجموعة الضابطة الصالح القياس البعدي.

✓ ولا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض الجوانب العقلية وأبعاد التصور قيد البحث المجموعة الضابطة.

✓ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في كل اختبارات مهارة

✓ الضرب الساحق لصالح المجموعة التجريبية.

✓ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي للمهارات العقلية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

✓ توجد علاقة ارتباطيه ايجابية دالة إحصائية بين بعض الجوانب العقلية قيد البحث ودقة أداة مهارة الضرب الساحق.

✓ البرنامج التدريبي العقلي المقترح ذو فاعلية في تحسين دقة أداء الضرب الساحق لدى عينة البحث.

✓ برنامج التدريب العقلي المقترح ذو فاعلية في تحسين بعض المهارات العقلية قيد البحث لدى لاعبي كرة الطائرة والاقترحات المستقبلية.

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

## 02-7 الدراسة 02:

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ز منهجية التربية البدنية والرياضة.

بوشهير الهواري، أثر برنامج تدريبي مقترح بالتصور العقلي على دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أكابر، معهد التربية البدنية والرياضة دالي إبراهيم، جامعة الجزائر 3، 2018.

هدفت الدراسة إلى إبراز دور التصور العقلي في المجال الرياضي خاصة في كرة القدم ومعرفة أثر التصور العقلي في الأداء المهاري الرياضي، وتم اختيار العينة من 8 لاعبين في كرة القدم وكان المنهج المناسب للدراسة هو المنهج التجريبي.

حيث توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- نجاح البرنامج التدريبي للتصور العقلي المقترح في تحديد المحور المؤثر للتصور العقلي على المهارات قيد الدراسة.
- تفوق البرنامج التدريبي للتصور العقلي المقترح للمجموعة التجريبية على البرنامج المتبع من طرف المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية للمهارات المدروسة.



أهم التوصيات:

- استنادا إلى النتائج يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بتطوير الاعداد النفسي عامة والعقلي خاصة للاعب الجزائري.

03-7 الدراسة 03:

رسالة لنيل شهادة الدكتوراه

مرنيز آمنة، أثر برنامج تدريب عقلي لمهاري الاسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد، معهد التربية البدنية والرياضة دالي إبراهيم، جامعة الجزائر 3، 2011.

هدفت الدراسة إلى:

- إبراز دور مهارة التصور العقلي في خفض من السلوك العدواني أثناء المنافسة الرياضية.
  - بناء برنامج لتنمية المهارات النفسية.
  - إبراز مدى أهمية الجانب النفسي في اعداد لاعب كرة اليد.
- وتم اختيار العينة بشكل قصدي في فريق أولمبي المسيلة وكان المنهج المناسب هو المنهج التجريبي.

حيث توصلت الدراسة إلى:

- التصور العقلي يساهم في خفض من السلوك العدواني أثناء المنافسة الرياضية.
- الجانب النفسي يساهم في إعداد اللاعب الرياضي.

أهم التوصيات:

- ينبغي على المدرب التحكم في مهارتين نفسيتين على الأقل يطبقهما خلال برنامجه الرياضي السنوي.
- ضرورة مراقبة الاضطرابات النفسية كالقلق والتوتر وكذلك مراقبة تصرفات اللاعبين وسلوكياتهم.

04-7 الدراسة 04:

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. بوشنافة نور الدين، دور التصور العقلي في تحسين أداء لاعبي كرة الطائرة، جامعة محمد بوضياف، معهد العلوم والنشاطات البدنية والرياضية، بالمسيلة، قسم التدريب الرياضي تخصص تحضير بدني وذهني 2014-2015.

عنوان الدراسة:

دور التصور العقلي في تحسين أداء لاعبي كرة الطائرة.

هدف الدراسة:

- التعرف على دور التصور العقلي في تحسين أداء اللاعبين.
- توضيح ضرورة التكامل بين الجوانب التقنية -تكتيكية والنفسية وبالخصوص المعرفية.

مشكلة الدراسة:

- هل لتطور العقلي دور في تحسين الأداء لدى لاعبي كرة الطائرة.

الفرضيات الجزئية:

- ◀ للتصور العقلي دور في تحسين الأداء المهاري للاعبي كرة الطائرة.
- ◀ للتصور العقلي دور في تحسين الأداء الخططي للاعبي كرة الطائرة.
- ◀ للتصور العقلي دور في تحسين الأداء النفسي للاعبي كرة الطائرة.

إجراءات الدراسة:

العينة: عينة عشوائية

المنهج المستعمل: المنهج الوصفي

الأدوات المستعملة في الدراسة: اعتمدنا في إجراء البحث على الاستمارة الاستبائية التي تدرس كل ما يتعلق بعناصر الموضوع

وكذا اعتمدنا في تحليل النتائج على الطريقة الإحصائية المتمثلة في النسبة المئوية النتائج المتوصل إليها:

- 1- أن التصور العقلي دور في تحسين الأداء النفسي للاعب كرة الطائرة
- 2- أن للتصور العقلي دور في تحسين الأداء المهاري للاعب كرة الطائرة.
- 3- أن للتصور العقلي دور في تحسين الأداء الخططي للاعب كرة الطائرة.

#### الاقتراحات:

- ◀ يجب استعمال التصور العقلي للمهارة قبل تطبيقها.
- ◀ يجب إدخال التدريب العقلي في حصص التربية البدنية والرياضية.
- ◀ يجب استعمال التصور العقلي في التدريب الرياضي من اجل وصول الرياضي إلى أداء أكثر نجاعة ودقة.

#### 05-7 الدراسة 05:

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جيلالي لبنى، علاقة بعض القدرات العقلية بالأداء المهاري لأصغر كرة اليد U17، جامعة أكلي محمد أولحاج، معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة، تخصص تدريب رياضي نخبوي، 2015-2016.

إعداد: جيلالي لبنى

إشراف الدكتور: ساسي عبد العزيز

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين القدرات العقلية والأداء المهاري لأصغر كرة اليد أقل من 17 سنة. لبعض أندية ولاية البويرة للموسم (2015/2016)، حيث اختيرت (3) فرق من أصل

(10) فرق بطريقة قصدية (عمدية) من أجل الخوض في أهمية القدرات العقلية والتعرف عليها عن كثب، وشملت الدراسة ثلاثة قدرات عقلية هي تركيز الانتباه، التصور العقلي والإدراك الحس -حركي، كما تم التعرف أيضا على الأداء المهاري للاعبين من خلال اختبارات الأداء المهاري، وتم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لمناسبته لطبيعة الدراسة.

أما الأدوات المستخدمة في الدراسة من أجل استخراج المعطيات الإحصائية فتمثلت في كل من اختبار بوردون- انفيموف لقياس مظاهر الانتباه، مقياس رينر مارتينز للتصور العقلي الرياضي واختبارات الإدراك الحس -حركي بالمسافة، اختبار الإحساس بتقدير الزمن، واختبارات الأداء المهاري في كرة اليد.

ثم تحليلها ومناقشتها ثم إعطاء التفسير المناسب لكل تحليل، من أجل الإجابة على التساؤلات الجزئية.

#### حيث استخدمت الوسائل الإحصائية التالية:

- معامل بيرسون للارتباط ومعامل سبيرمان من أجل تحديد ودراسة العلاقة بين المتغيرات.
- النسب المئوية (%).
- معامل الصدق الذاتي للاختبار. معالجة البيانات الإحصائية.

بعد معالجة البيانات الإحصائية تطابقت نتائج هذه الدراسة مع الفرضيات المقترحة ، أي وجود علاقة طردية موجبة بين بعض القدرات العقلية (كل من تركيز الانتباه ، التصور العقلي ، والإدراك الحس -حركي ) بالأداء المهاري الأصغر كرة اليد U17 ، و عليه اقترحت الباحثة إدراج برامج تدريبية عقلية لفائدة الأصغر من أجل التطوير من الجانب المهاري خاصة في الوحدات التي سجلت نتائج ضعيفة ، وكذا توعية المدربين بشأن إدراج اختبارات القدرات العقلية كل موسم ، ومحاولة السعي نحو تطويرها وجعلها بروتوكولا بجانب كل من اختبارات وبرامج القدرات البدنية والمهارية و الخططية خاصة لدى الفئات الناشئة التي تعتبر فئة تملك خاصية التعلم لاكتساب خبرة من مختلف المواقف .

**الكلمات الدالة:** بعض القدرات العقلية (تركيز الانتباه، التصور العقلي، الإدراك الحس -حركي)، الأداء المهاري، كرة اليد، الأصغر.(U17)

## 7-06 الدراسة 06:

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية صباح طاوس، فعالية تطبيق التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة اليد فئة أصاغر (14-17) سنة جامعة أكلبي محمد أولحاج، معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة، تخصص تدريب رياضي 2014-2015.

**ملخص الدراسة:** فعالية تطبيق التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة اليد فئة أصاغر -دراسة على النادي الرياضي للهواة كرة اليد البويرة.

**إعداد الطالبة:** صباح طاوس

**إشراف الأستاذ:** ميهوبي رضوان

**الملخص:** قدمت هذه الدراسة إحدى التقنيات الحديثة في علم النفس المعرفي والمكملة للعملية التدريسية للاعبي كرة اليد وذلك من أجل تطوير مستوى الأداء الرياضي عموماً والأداء المهاري خصوصاً.

احتوت الدراسة على مجموعتين متجانستين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة

قام الباحث بتطبيق التصور العقلي على عينة التجريبية من النادي الرياضي للهواة ولاية البويرة تخصص كرة اليد، لمعرفة أثر هذا النوع من التدريب في تطوير مستوى الأداء المهاري لمهارة التمير كما استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة.

**وتوصلت الباحث إلى:**

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

ومن أهم توصيات البحث:

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

الكلمات الدالة: التصور العقلي - الأداء المهاري - كرة اليد - الفئة العمرية.

07-7 الدراسة 07:

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

هدف البحث:

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

الفرضيات:

الفرضية العامة:

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

الفرضيات الجزئية:

✓ تحسن قدرة القصور العقلي يؤدي إلى تخفيض عدد التكرارات في إصلاح الأخطاء المهارية الحركية عند رياضي الجمباز المستوى العالي.

✓ أن التدريب التنمى القدرة على التصور العقلي له نفس الأثر في عملية التعلم الجيد والسريع للمهارات الحركية عند الأكابر والأصغر.

منهج البحث:

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي في دراسته.

عينة البحث وكيفية اختيارها: تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين.

أدوات البحث: مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لرينر مارتينز ، جهاز الكاميرا.

إعداد برنامج تدريب مهارة التصور العقلي عند رياضي الجمباز.

أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

✓ التدريب على التصور العقلي، يساعد على تحسن في هذه المهارة العقلية ومنهم من رفع مستوى الأداء المهاري والاقتصاد في الجهد وذلك من خلال تقليل عدد التكرارات الإصلاح الأخطاء الحركية.

✓ تأثير عامل التصور العقلي على تحسين الأداء الحركي يعتبر مكون أساسي ومكمل في العملية التعليمية والتدريبية بالإضافة إلى العوامل الأخرى.

✓ عامل السن لا يعتبر عائقاً في تحسين قدرة الرياضي على التصور العقلي.

## 7-08 الدراسة 08:

مشروع مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في التدريب الرياضي.

قطاوي محفوظ، دور برنامج تدريبي لمهارة الصور العقلي في تعلم مهارتي التمرير من أعلى والاستقبال (الإرسال) لدى المبتدئين في الكرة الطائرة فئة (14\_15) سنة، جامعة عبد الحميد بن باديس / معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم، قسم التدريب الرياضي 2012-2013.

## الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي لمهارة التصور العقلي بمصاحبة التدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (التمرير من أعلى واستقبال الإرسال) وقد تكونت عينة الدراسة من (24) مبتدئ فئة 14\_15 سنة.

مم وفدوا على المركب الرياضي لولاية الشلف حيث تمثل (60 %) من المجتمع الإحصائي والبالغ 40 لاعب تم اختيارها بالطريقة المقصودة.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملامته طبيعة هذه الدراسة وذلك بطريقة المجموعتين التجريبية والضابطة.

فقد قسم الباحث أفراد العينة إلى مجموعتين، وبواقع 12 لاعب لكل مجموعة.

- المجموعة التجريبية: وهي التي طبق عليها برنامج التدريبي لمهارة التصور العقلي المصاحب للأداء المهاري

- والمجموعة الضابطة: وهي التي طبق عليها برنامج التدريب المهاري العادي فقط

أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري في كل من المهارة التمرير من أعلى استقبال (الإرسال).

كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للمهارات، كذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية من مهارة التمرير من أعلى، استقبال الإرسال بين أفراد المجموعتين



التجريبية والضابطة في القياس البعدي، ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي لمهارة التصور العقلي المصاحب للتدريب المهاري، و أظهرت الدراسة كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لمستوى الصور العقلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على اثر الممارسة المهارية في تحسين مستور التصور العقلي كذلك.

وأوصى الباحث باستخدام برنامجه المعد المصاحب للتدريب المهاري في تعليم بقية مهارات الكرة الطائرة لما له من أهمية في رفع مستوى الأداء المهاري.

## 7-09 الدراسة 09:

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضة، 2015.

لبشيري أحمد: تأثير استخدام التصور العقلي في برامج الاعداد البدني على تحسين القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

### هدفت الدراسة إلى:

- التوصل إلى التأثير الإيجابي لاستخدام التصور العقلي في برامج الاعداد البدني لتطوير القدرات البدنية والمهارية عند لاعبي الكرة الطائرة.
- التوصل إلى استراتيجية حديثة في كيفية تحسين القدرات البدنية والمهارية بالإضافة الى البرامج التدريبية الأساسية.

وتم اختيار العينة من 12 لاعب في الكرة الطائرة وكان المنهج المناسب للدراسة هو المنهج التجريبي.

### حيث توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني أدى إلى تحسين القدرات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

### أهم التوصيات:

- تفعيل استخدام التصور العقلي في برامج الاعداد البدني والمهاري للوصول إلى أفضل النتائج.

- دراسة العلاقة بين مستويات التصور العقلي بالمستويات البدنية لدى الرياضيين.
- دراسة فاعلية التصور العقلي في مراحل التدريب السنوية على الأداء البدني والمهاري.

## 10-7 الدراسة 10:

نبأ علي سامي العطي، أثر التدريب بالتصور العقلي في تطوير بعض السمات الانفعالية ودقة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد بأعمار (15-17) سنة، جامعة القادسية، معهد التربية البدنية والعلوم الرياضية - 2017.

الباحثة: نبأ علي سامي

المشرف: أ.د آلاء عبد الوهاب 2017.

إن تطوير المهارات الأساسية في كرة اليد لا يعتمد فقط على الجانب البدني والفني وإنما للجانب العقلي دور كبير في تعلمها وبهذا لاحظت الباحثة أن العملية التدريبية تعتمد أساسا على الترابط البدني والفني والعقلي ومن خلال ذلك تكمن أهمية هذا البحث في معرفة تأثير التصور العقلي في بعض السمات الانفعالية ودقة التصويب عاليا لناشئي كرة اليد.

ويهدف البحث إلى:

◀ التعرف على تأثير التدريب بالتصور العقلي في تطوير بعض السمات الانفعالية ودقة التصويب بالقفز عاليا لناشئي كرة اليد.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي انسجاما مع طبيعة المشكلة ، وتم تحديد مجتمع البحث بلاعي أندية محافظة الديوانية لكرة اليد الناشئين للموسم الرياضي ( 2015-2016 ) ، والبالغ عددهم ( 44 ) لاعبا بواقع ( 30 ) لاعب من نادي ( السنينة ) و ( 14 ) لاعب من نادي ( غماس ) ، وتم اختيار عينة من نادي السنينة بلغ عددها ( 20 ) لاعبا بالطريقة العشوائية البسيطة بنسبة مئوية ( 45 ، 45 % ) ، وقد تم توزيعهم بطريقة القرعة إلى مجموعتين متكافئتين وبواقع ( 10 ) لاعبين المجموعة الضابطة و ( 10 ) لاعبين للمجموعة التجريبية، وتم اختيار ( 10 ) لاعبين التجربة الاستطلاعية من نادي غماس بنسبة مئوية ( 22.72% ) من مجتمع الأصل لغرض تطبيق المنهج ثم تم إجراء التجانس والتكافؤ لهما قبل الشروع بالمنهج وبعدها تم إجراء الاختبار القبلي وتم تقديم المنهج التدريبي لـ ( 6 ) أسابيع بواقع ( 3 ) وحدات أسبوعيا ،

وبعدما تم إجراء الاختبار البعدي والحصول على النتائج التي تم معالجتها إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية ( SPSS ) .

❖ وبعد تحليل وعرض النتائج توصلت الباحثة إلى مجموعة من الاستنتاجات:

◀ إدخال التدريبات للتصور العقلي المصاحب للأداء المهاري ضمن مفردات الوحدات التدريبية كان له تأثير فعال وإيجابي في تطوير السمات الانفعالية.

◀ ساهمت تدريبات التصور العقلي على تطور التصويب من القفز بكرة اليد لدى لاعبي المجموعة التجريبية.

◀ استخدام تدريبات التصور العقلي ساعد المجموعة التجريبية في الحصول على تطور أكبر مما حصلت عليه المجموعة الضابطة في مقياس السمات الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد.

## 8-التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة والمرتبطة:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والمشاهدة والمرتبطة التي تم عرضها وكان إجرائها خلال الفترة ما بين 2005 / 2019 نلاحظ أن هذه الدراسات تنوعت وتباينت من حيث الأهداف، المنهج المستخدم، العينة والنتائج، فقمنا بتحليل محتواها بعرض توضيح مدى الاستفادة منها في الدراسة الحالية.

### ❖ الأهداف:

تشابهت الأهداف كثيرا ونرى أن الباحثين اتفقوا على الهدف الرئيسي وتوجد فقط بعض الاختلافات في الأهداف الفرعية، فيمكننا القول:

✓ اتفقت كل من دراسة: واضح أحمد أمين 2009، قطاوي محفوظ 2013، نبأ علي سامي 2017، لبشيري أحمد 2015، بوشهير الهواري 2018، صباح طاوس 2015، على: معرفة تأثير استخدام التدريب العقلي على الأداء المهاري الرياضي سواء في كرة اليد أو الكرة الطائرة.

✓ في حين هدفت دراسة بوشنافة نور الدين 2015 إلى التعرف على دور التصور العقلي في تحسين أداء اللاعبين.

✓ وهدفت دراسة جيلاني لبني 2016 إلى التعرف على العلاقة بين القدرات العقلية والأداء المهاري لأصغر كرة اليد.

✓ كما أن دراسة مرنيذ آمنة 2011 هدفت إلى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح للاسترخاء والتصوير العقلي في خفض من السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد وابرار دور مهارة التصور العقلي في خفض من السلوك العدواني أثناء المنافسة الرياضية.

✓ وبناء على ما جاء في الدراسات السابقة بخصوص الأهداف يرى الباحثان أن هدف الدراسة يتمثل فيما يلي:

يساهم برنامج التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري للاعبين كرة اليد.

❖ المنهج المستخدم:

- ✓ اتفقت كل من دراسة: واضح أحمد أمين 2009، بوشهير الهواري 2018، مرنيز آمنة 2011، قاسمي ياسين 2005، قطاوي محفوظ 2013، لبشيري أحمد 2015، نبأ علي سامي 2017 على استخدام المنهج التجريبي.
- ✓ في حين اتفقت دراسات: بوشنافة نور الدين 2015، جيلاني لبنى 2016 على استخدام المنهج الوصفي.
- ✓ فاستخدمنا في هذه الدراسة المنهج: الوصفي.

❖ العينة:

بالنسبة للعينة فقد تباينت من دراسة الى أخرى وذلك حسب ظروف كل دراسة وكانت عينة الدراسات علة النحو التالي:

- ✓ واضح أحمد أمين 2009: اشتملت عينة الدراسة على 11 لاعب في الكرة الطائرة.
- ✓ بوشهير الهواري 2018: 8 لاعبي فريق الاتحاد الرياضي لبلدية الأغواط كرة القدم.
- ✓ مرنيز آمنة 2011: فريق اولمي المسيلة لكرة اليد (أكابر ذكور).
- ✓ بوشنافة نور الدين 2015: اختار عينته عشوائيا من لاعبي الكرة الطائرة.
- ✓ جيلاني لبنى 2016: تم اختيار 3 فرق من أصل 10 فرق كرة اليد ولاية لمسيلة.
- ✓ صباح طاوس 2015: نادي هواة كرة اليد القسم الثاني صنف أصاغر.
- ✓ قاسمي ياسين 2005: تم اختيار العينة بطريقة قصدية مقسمين الى مجموعتين متكافئتين في الجمباز.
- ✓ قطاوي محفوظ 2013: اشتملت 24 لاعبا مقسمة على مجموعتين 12 مجموعة تجريبية و12 مجموعة ضابطة في الكرة الطائرة فئة (14-15 سنة) ولاية الشلف.
- ✓ لبشيري أحمد 2015: 12 لاعب - الكرة الطائرة (أكابر).
- ✓ نبأ علي سامي 2017: 20 لاعب - كرة اليد (15-17 سنة).

وتأخذت كل من الدراسات السابقة أسلوباً إحصائياً مختلفاً يتناسب مع طبيعة الدراسات والهدف منها.

#### ❖ النتائج:

- ✓ أكدت نتائج الدراسات على فعالية البرنامج التدريبي المقترح لتحسين الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة كما جاء في دراسات كل من: واضح أحمد أمين 2009، بوشنافة نور الدين 2015، قطاوي محفوظ 2013، صباح طاوس 2015.
- ✓ أما دراسات: جيلاني لبي 2016، نبأ علي سامي فأكدت على فعالية البرنامج التدريبي المقترح لتحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.
- ✓ وأكدت دراسة قاسمي ياسين 2005 على فعالية البرنامج التدريبي المقترح لتحسين الأداء المهاري لدى لاعبي الجمباز.
- ✓ أما دراسة بوشهير الهواري 2018 أكدت على فعالية البرنامج التدريبي المقترح لتحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ وأكدت دراسة لبشيري أحمد 2015 على أن استخدام التصور العقلي في برنامج الاعداد البدني لم يؤدي إلى تحسين القدرات مهارية (الصد) لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- ✓ أما دراسة مرنيذ آمنة 2011 فأكدت أن الاعداد النفسي (التصور العقلي والاسترخاء) له أهمية كبيرة من الاعداد ويجب أن يدمج في الاعداد المتكامل للاعبين.

#### ❖ أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة والمشاهدة والمرتبطة:

تعتبر الدراسات السابقة بمثابة خبرات علمية وعملية، فمن خلال التعرف على نتائج وتوصيات تلك الدراسات فكانت الاستفادة منها وفق النقاط التالية:

- ✓ ساعدت الدراسات المرتبطة على كيفية صياغة الأهداف والفروض بدقة.
- ✓ طريقة اختيار العينة بدقة وعناية.
- ✓ تحديد المنهاج المستخدمة لطبيعة الدراسة.
- ✓ تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء من الناحية النظرية أو الميدانية.

- ✓ تفسير ومناقشة نتائج دراستنا هذه وبيان أوجه الاتفاق والاختلاف بين نتائج الدراسات.
  - ✓ التعرف على الأساليب الإحصائية المستخدمة.
  - ✓ التعرف على المراجع العلمية التي قد تفيد في الدراسة.
- فلاحظنا من خلال اطلاعنا وعلى حد علمنا أنه لم تتعرض أي من المراجع والبحوث العلمية والدراسات السابقة والمشاهدة والمرتبطة إلى فروض هذا البحث.

# الجانب النظري





# الفصل الأول: التصور العقلي لدى لاعبات كرة اليد

تمهيد

16. تعريف التصور العقلي
17. أنواع التصور العقلي
18. أهمية التصور العقلي في المجال الرياضي
19. فوائد استخدام التصور العقلي للرياضيين
20. مبادئ التصور العقلي
21. تقييم مقدرة اللاعب على التصور العقلي
22. الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي
23. تفسير حدوث التصور العقلي
24. متى يستخدم التصور العقلي
25. خطوات تطوير التصور العقلي
26. نموذج لخطوات أداء التصور العقلي
27. التدريب على مهارة التصور العقلي
28. وضع برامج التصور العقلي
29. علاقة التصور العقلي بالحواس
30. قياس التصور العقلي في المجال الرياضي

خلاصة



## تمهيد:

تعتبر القدرة على التصور العقلي في المجال الرياضي من المتغيرات المهمة التي تعكس أثر التدريب العقلي على الأداء، حيث يستخدم التصور العقلي لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني.

وتكمن أهميته في مساعدة الرياضي على أداء الاستجابات الصحيحة من خلال استحضار الصورة العقلية للمهارات المتوقع ممارستها ومنع تشتت فكره وبذلك سيركز بصورة أفضل على أدائها، هذا بالإضافة إلى زيادة الثقة بالنفس والدافعية في بناء أنماط جديدة تحقق الأهداف المطلوبة، واستخدامه في ممارسة النشاطات الرياضية سوف يساعد اللاعب على الأداء الصحيح نتيجة تصور نقاط الضعف والقوة وبالتالي تطوير طريقة اللعب واكتساب المهارات الحركية وتركيز الانتباه عليها من خلال الإحساس بالأداء الأمثل.

وبالرغم من ظهور تعريفات مختلفة وعديدة لعلماء ومختصين للتصور العقلي إلا أن معظمهم يركزون على أنه مرتبط فسيولوجيا بالحواس الموجودة في الدماغ.

## 1- تعريف التصور العقلي:

### التصور العقلي:

هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها والتي لا تؤثر عليه لحظة التصور.

فكأن التصور العقلي في الرياضة إن اللاعب يفكر في عضلاته !!

والتصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر المخترنة من واقع الخبرة الماضية ومن ناحية أخرى لا يقتصر التصور فقط على مجرد الاستدعاء لهذه الخبرات بل يعمل على إنشاء وإحداث أفكار وخبرات جديد من خلال تعديله وإنتاجه صور وأفكار جديدة بناء على القديمة. فكأن التصور العقلي ليس فقط استرجاعا بل هو أيضا توقعا للمستقبل وقد يكون مبدعا أو مبتكرا. إذ يبتكر الرياضي وابتدع أفكارا وصورا جديدة في ذهنه لها معنى، ويمكن أن يجدها على أرض الواقع لتخرج كأداة أو مهارة. (بهاء الدين عواد العجيلي، 2019، صفحة 26).

### التصور العقلي:

التصور العقلي Mental imagery مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها.

وينظر إليه على أنه وسيلة عقلية أو أداء عقل يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة.

فكأن التصور العقلي في الرياضة يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته Think with muscles .

وينبغي علينا مراعاة أن التصور العقلي ليس قوة سحرية ولكن يمكن اعتباره بمثابة "فيتامين" يساعد التدريب البدني والحركي والخططي.

كما أن التصور العقلي لن يستطيع منح اللاعب قدرات خارقة للعادة، ولن يستطيع أن يجعل اللاعب يتخطى أقصى قدرات فسيولوجية له، ولكنه بمثابة عامل مساعد على إظهار اللاعب لأقصى قدراته الكامنة.

والتصور هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها والتي لا تؤثر عليه في لحظة التصور.

كما أشارت هاريس وآخرون 1987 إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من الواقع الخبرة الماضية.

ومن ناحية أخرى لا يقتصر التصور فقط على مجرد استدعاء أو استرجاع أو استحضار هذه الخبرات، وإنما يعمل على إنشاء وإحداث أفكار وخبرات جديدة، أي أن الفرد لا يسترجع في الذهن أو العقل الخبرات القديمة فقط، وإنما يمكن أن يتناولها بالتعديل والتغيير وإنتاج صور وأفكار جديدة.

فكان التصور لا يكون استرجاعيا Reproductive فقط بل قد يكون توقعاً Anticipatory أي تصور أشياء أو مظاهر أو أحداث مستقبلية، أو قد يكون مبتكراً أو مبدعاً Creative يبتكر ويبدع أفكاراً وصوراً جديدة لها معنى ويمكن أن تتحقق وتصبح واقعية.

أما إذا استرجع التصور بعض أنواع من أحلام اليقظة البعيدة عن الواقع أو الإمكان فإن ذلك يسمى وهماً Phnatasy .

وفي ضوء المفاهيم السابقة يلاحظ أن التصور يلعب دوراً هاماً في حياة الفرد، إذ بدونها يصبح الفرد مرتبطاً فقط بالأشياء المدركة، ويعكس في تصوره فقط الأشياء أو الأحداث أو المظاهر المؤثرة عليه مباشرة في نفس اللحظة. (محمد حسن العلاوي، 2002، صفحة 248)



### التدريب العقلي:

يعني تدريب أفكارنا وتمثيلاتها العقلية، والكثير يسيء فهم لماذا التدريب العقلي ضروري والذي يساعد على تحقيق أفضل النتائج في الرياضة.

(Gerda Mastronardi-Johner / Olivier Piedfort-Marin, 2001, p. 18)

## التصور العقلي:

هو تقنية واسعة النطاق تستعمل لتعديل وتطوير السلوكيات، أيضا المشاعر في الرياضة وهو فعال بشكل كبير، هذه التقنية تتكون من تعايش خبرات عقلية بتفعيل كل الحواس المرتبطة به بمحاولة جعل الفعل المتخيل أقرب إلى الواقع، مثل: أستطيع تخيل نفسي أأدي ضربة جزاء في كرة اليد ضد فريق عالي المستوى.

يتكون تمرين التصور العقلي من: تصور الملعب، اللون، حارس المرمى، الكرة ومسارها، حتى يتم تسجيل الهدف في المرمى، من خلال الشعور بالأحاسيس الداخلية للتنفس، للعضلات أثناء لحظة أداء الحركة (الحس الحركي)، صوت الكرة (الحس السمعي)، أحاسيس التلامس بين اليد والكرة، القدم والأرضية.

بمحاولة أن يكون أقرب إلى الواقع.

(Deuff, Hervé Le, 2002, p. 67/94)

## معنى التصور العقلي:

ربما قد سمعت عن مصطلحات عديدة تصف الإعداد العقلي للمنافسة، من ذلك على سبيل المثال: الاسترجاع العقلي Mental Rehearsal ، التصور العقلي Imagery الممارسة العقلية Mental Practice، التدريب العقلي Mental Training ، الرؤية Visualization .

وبصرف النظر عن تعدد المصطلحات المستخدمة، فإنه يمكن تعريف التصور العقلي بأنه: «وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء. ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه".

والتصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد الرؤية البصرية Visualization برغم أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما، ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس، السمع، الشم أو تركيبات من هذه الحواس.



" قبل الاشتراك في سباق السباحة ب 15 د استحضرت صورة السباق في عقلي. استرجع جميع أجزاء السباق لحظة الانطلاق والبدء. السباحة بطريقة جيدة .. الإحساس بضغط الماء على أجزاء الجسم .. معدلات السرعة لضربات الذراعين والرجلين ".

بطل سباحة أولمبي

(أسامة كامل راتب، 2004، صفحة 131).

### التصور العقلي: ( mental imagery )

مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها، وينظر إليه على أنه وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة، فكأن التصور العقلي في الرياضة يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته.

والتصور هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها والتي تؤثر عليه في لحظة التصور.

كما أشارت هاريس وآخرون إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المخترنة من واقع الخبرة الماضية ومن ناحية أخرى لا يقتصر التصور فقد على مجرد استدعاء أو استرجاع أو استحضار هذه الخبرات، وإنما يعمل على إنشاء أو إحداث أفكار وخبرات جديدة أي أن الفرد لا يسترجع في الذهن أو العقل بالخبرات القديمة فقط وإنما يمكن أن يتناولها بالتعديل والتعبير وإنتاج صور وأفكار جديدة.

وينظر إلى التطور العقلي على أنه أعم وأشمل من عملية التصور الأصلي حيث أنه يشمل حواس أخرى إضافة إلى حاسة البصر مثل حواس السمع - اللمس - الشم - الإحساس الحركي. (بهاء الدين عواد العجيلي، 2019، صفحة 68).

يقدم التدريب العقلي طرق تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك السلبي للوصول إلى مستوى أفضل من خلال الاستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع العقلي الذي يؤدي إلى وضع تصور عقلي أفضل للأداء الجيد. (أحمد عربي عودة، 2014، صفحة 172).

## 2- أنواع التصور العقلي:

التصور العقلي يتطلب استخدام كل الحواس لاسترجاع أو استحضار المدركات أو الصور أو الأفكار التي سبق للفرد إدراكها أو إنتاج صور وأفكار جديدة في عقل الفرد،

هذا بالرغم من أن التصور العقلي قد ينظر إليه أحيانا على أنه المرئيات Visualisations أو الرؤية في الخيال أو بعيني رأسه Seeing with mind's eye .

إلا أن البصر Vision ليس هو الحاسة الوحيدة التي يمكن استخدامها في التصور العقلي في المجال الرياضي، إذ إن حواس البصر والسمع Auditory والشم Olfactory والذوق Taste واللمس Tactile والحركة Kinesthetic كلها حواس تلعب دورا هاما في التصور العقلي للرياضيين.

هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن التصور العقلي للانفعالات المختلفة المرتبطة بالخبرات الرياضية هام أيضا في عملية التدريب على التصور العقلي، إذ إن محاولة اللاعب استخدام التصور العقلي للمساعدة على التحكم في القلق أو التعب أو الألم نساعدته على أن يدرك ويفهم ويعي كيف، ولماذا تؤثر هذه الانفعالات على أداء اللاعب؟

مما تقدم يمكن القول إن كل الحواس والانفعالات هامة في عمليات التدريب على التصور العقلي، كما أن التصور العقلي يمكن أن يستخدم لاستدعاء الخبرات الماضية وكذلك إحداث أو إنشاء خبرات مستقبلية أو إبداعية.

كما أن اللاعبين يمكنهم امتلاك واكتساب القدرة على استخدام التصور العقلي لتحسين الأداء الرياضي.

فالتصور العقلي ليس سحرا ولكنه مهارة نفسية أو عقلية تتطلب -مثلها في ذلك مثل المهارات حركية أو الخطئية- التدريب عليها بصورة مقننة ومنتظمة حتى يظهر فاعليته ويحقق ثماره.

ويرى بعض الباحثين في مجال علم النفس أنه يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين هما:

1- التصور العقلي الخارجي: وهو نوع التصور الذي يحدث خارج الفرد مثل تصور مشاهدة تسجيل لأداء حركي يقوم به الفرد، ويميل هذا التصور في هذه الحالة أن يكون بصريا.

2- التصور العقلي الداخلي: وهو نوع التصور الذي يحدث بداخل الفرد -أي تصور الفرد نفسه يؤدي حركة معينة من داخله وليس من حيث إنه مشاهد خارجي وفي هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصري وحركي.

وفي بعض الأحيان يمكن تقسيم التصور العقلي طبقاً لنوع الحواس التي تستدعي التصور؛ ولذا يمكن القول بأن هنا تصورا بصريا أو سمعيا أو حركيا، إذ قد تحدث هذه الأنواع بمفردها كما قد يحدث - غالبا - اندماج بين أكثر من نوع ويحمل التصور العقلي الطابع المركب. (محمد حسن العلاوي، 2002، صفحة 249).

### 3- أهمية التصور العقلي في المجال الرياضي:

تكمن أهمية التصور العقلي في النقاط التالية:

1- يساعد اللاعب في الوصول إلى أفضل ما لديه من قدرات في التدريب أو المنافسات وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب اتباعها في المنافسات.

2- يبدأ التصور العقلي بالتفكير في الأداء واستراتيجيات الأداء المطلوبة في المنافسة من خلال الممارسة والاستمرار في التدريب على التصور العقلي حيث يتم التطوير إلى الدرجة التي يمكن فيها الحصول على الإحساس المصاحب واسترجاع كافة الخبرات السابقة في تحقيق الأهداف والتعامل مع الاستراتيجيات الموضوعة.

3- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات، فلاعب الوثب العالي يسترجع المروق فوق العارضة، الغطس.

أفضل القفزات، والعدو والبداية والعدو حتى خط النهاية، والجمباز الأداء الأمثل للجمل على الأجهزة، الرمح متابعة الرمح إلى مركز منتصف الهدف ولا يقتصر على لاعبي الألعاب الفردية ولكن يمكن الألعاب الجماعية الدفاعية التصور العقلي لمفاتيح اللعب، والمنافسين، سرعة الانتقال، الحركات الدفاعية.



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

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

6- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف. (بهاء الدين عواد العجيلي، 2019، صفحة 31).

#### 4- فوائد استخدام التصور العقلي للرياضيين:

هناك فوائد عديدة لاستخدام اللاعبين التصور العقلي وفيها يلي شرح لتلك الفوائد:

1- تحسين التركيز: التصور العقلي للأشياء التي نريد عملها وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل أفضل.

كذلك فإن التصور العقلي يساعد على منع التشتت الأفكار والانتباه، ومن ذلك على سبيل المثال أن تتصور بعض المواقف التي تعتقد أن تفقد فيها التركيز ثم تتصور إعادة تركيز الانتباه بسرعة في الخطوة التالية:

- تصور استعادة الانتباه بعد فقدان تصويبة سهلة على السلة.
- أو تصور استعادة الانتباه بعد أداء ارسال خاطئ في الكرة الطائرة.

2- بناء الثقة في النفس: عندما تواجه بعض مواقف التوتر أو القلق أو الخوف يمكنك استبدالها من خلال التصور العقلي ببعض المواقف التي تتميز بالثقة في النفس.

فعلى سبيل المثال إذا كنت تشعر بالخوف عند أداء الارسال في الكرة الطائرة أو التنس، يمكنك ان تتصور أنك تؤدي الارسال بقوة ودقة لتدعيم الثقة .. وإذا كنت تشعر بالتردد وعدم الثقة في النفس عند أدائك ضربة الجزاء، تتصور عقليا خبرة سابقة لأداء ضربة جزاء ناجحة.

كذلك إذا كنت تشعر بالتوتر الناتج عن الجمهور الكبير الذي يشجع منافسك، فإنك تتصور عقليا أنك تؤدي المباراة بين جمهورك ومشجعيك والملعب الذي تفضل اللعب فيه.

3- **السيطرة على الانفعالات:** يمكن أن تتصور مواقف سابقة تمثل لك بعض المشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على انفعالات مثل الشعور بالغضب والاستشارة تجاه أحد المباريات أو المسابقات، هذا الحكم احتسب ضدك خطأ متعمدا .. يمكنك أن تتصور نفسك وأنت تتعامل مع هذا الموقف بشكل ايجابي مثل الشهيق العميق والتركيز على التنفس والأداء المطلوب منك.

4- **ممارسة المهارات الرياضية:** ربما أفضل فائدة للتصور العقلي هو استخدامه لممارسة المهارات الرياضية مثل: تصور أداء حركة الرمي للرمح، سباحة الظهر، حركة الخطف في المصارعة، جملة حركية في الجمباز أو الغطس. كذلك يمكن تصور بعض نقاط الضعف في أداء مهارة ما ثم كيف يتم إصلاح الخطأ كما يمكن أن يطلب من اللاعب تصور الأداء الصحيح للمهارة قبل أدائها.

5- **تطوير استراتيجية اللعب:** يمكن استخدام التصور العقلي لممارسة استراتيجية اللعب سواء للاعب أو الفريق مثال ذلك أن يتصور اللاعب المدافع ما يجب أن يفعله لمواجهة المهاجمين.

6- **مواجهة الألم والاصابة:** يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة الألم في مكان الإصابة، كما يمكن استخدام التصور العقلي للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب، وذلك يساعد على سرعة الاستشفاء وسرعة الاندماج مع بقية زملائه عند العودة لممارسة اللعب مرة أخرى.

التصور العقلي يساعد على سرعة الاستشفاء من الاصابة. (بهاء الدين عواد العجيلي، 2019، صفحة 45).

## 5- مبادئ التصور العقلي:

يتوقف الاستخدام الجيد للتصور العقلي على مجموعة من المبادئ:

- 1- **التصور العقلي للأداء ونتائجه:** يجب أن يتصور اللاعب كل من أداء المهارة إلى جانب نتائج هذا الأداء ففي الإرسال في تنس الطاولة يجب تعليم اللاعب كيفية التصور العقلي ليس فقد للإرسال ككل ولكن وضع الكرة، المرجحة الكلية للذراع، طيران الكرة، اتصال المضرب مع الكرة، وكذلك مكان إسقاط الكرة.
- 2- **الانتباه إلى التفاصيل:** كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحا كان التصور العقلي أفضل وكمثال إلى ذلك لاعب كرة اليد يجب أن يضع في الاعتبار الإضاءة وسطح الملعب ودرجة الحرارة وكلما زاد التفكير تفاصيل المهارة كان استخدام التصور العقلي أكثر فاعلية في التأثير على مستوى الأداء.
- 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.
- 4- **التصور العقلي للمهارة ككل:** يجب التصور العقلي للمهارة في إطارها الكلي، وليس التركيز على جزء من أجزاء المهارة لان المهارة يتم التحكم فيها بواسطة البرنامج الحركي وذلك فمن الأهمية ممارسة البرنامج كاملة.
- 5- **التصور العقلي قبل الأداء مباشرة:** يجب على اللاعب استخدام المهارات التصورية باسترجاع 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.
- 6- **التصور العقلي في نفس 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، وكما هو معروف فان ممارسة الأداء المهارة في سرعته المثالية يساعد اللاعب على تعلم التوقيت السليم للمهارة ونفس القول يصدق على التصور العقلي.

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. (بهاء الدين عواد العجيلي، 2019، صفحة 39)

#### 6- تقييم مقدرة اللاعب على التصور العقلي:

يتوقع أن توجد فروق فردية بين اللاعبين من حيث مقدرتهم على التصور العقلي، ويراعى قبل تقديم برنامج تدريب التصور العقلي أن نتعرف على مواطن القوة والضعف باستخدام حواسه المتعددة مثل حواس البصر والسمع والإحساس الحركي والمشاعر الانفعالية.

وفيد في تحقيق ذلك بالنسبة للأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي استخدام بعض المقاييس للتعرف على قدرات اللاعب على التصور العقلي. (أسامة كامل راتب، 2004، صفحة 145).



#### 7- الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي:

هناك العديد من الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الرياضة، ومن بين أهم هذه الاستخدامات بالنسبة للاعب الرياضي ما يلي

##### 1. المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها:

يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة، وكذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللاعب عليها أو إتقانها.

- ولكي يمكن مساعدة اللاعب على التصور الصحيح للمهارة الحركية وبالتالي الإسهام الإيجابي في سرعة تعلمها وإتقانها ينبغي مراعاة العوامل التالية في غضون عمليات تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها:
- عند القيام بتقديم مهارة حركية وشرحها ينبغي أن يتم الشرح والتقديم بالوضوح وأن تتناسب مع مستوى الفهم المميز للاعبين بحيث يستطيع الجميع استيعابه، كما يجب استخدام المصطلحات الصحيحة وذلك لضمان القدرة على التصور السمعي الصحيح للمهارة الحركية.
  - في حالة العام بأداء نموذج للمهارة الحركية ينبغي مراعاة دقة الأداء، لأن النموذج الخاطئ يقف حجر عثرة في وجه المتعلم ويجب ظهور واستدعاء التصور الصحيح للمهارة الحركية.
  - ضرورة ربط التصور البصري بالناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح اللغوي للمهارة الحركية ، ويتمثل ذلك عند قيام المدرب الرياضي بأداء نموذج للمهارة الحركية مع الشرح في نفس الوقت ، فمن الأهمية بمكان استطاعة اللاعب فهم شرح المهارة الحركية ، إذ إن ذلك يدل على أنه قد تمكن من تصورهما، وهناك الكثير من التجارب المختلفة التي أجريت على كثير من الأبطال لمعرفة مدى قدرتهم على تصور المهارة الحركية بشرحها شفويا وتسجيل ذلك على جهاز للتسجيل ثم مطابقته على الأداء الفعلي للمهارة الحركية ، إذ وجد انطباق الشرح الشفوي وتوقيته على الأداء بصورة واضحة دقيقة.
  - ضرورة عمل المهارة الحركية ببطء في البداية وخاصة تلك المهارات الحركية التي تستلزم حسن التوقيت والتوافق.
  - استخدام أدوات مختلفة الأوزان تزيد أو تقل عن الأدوات المستخدمة وذلك في غضون عمليات اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية لضمان اكتساب التصور الضروري للأداء الحركي
  - تركيز الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية المتعلمة، فمثلا تركيز انتباه اللاعب على حركة اليدين أو الرجلين أو التنفس في السباحة، أو حركة الرسغ في التصويب على السلة، إذ يسمح ذلك للاعب بتحليل المجموعات العضلية المستخدمة وكذلك بتحليل الأجزاء الهامة التي تتكون منها المهارة الحركية، ويجب مراعاة ضرورة التدريب على المهارات الحركية ككل بعد ذلك مباشرة لربط تصور المفردات الحركية كلها وتكوين التصور الكلي للمهارة الحركية.

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

يمكن عن طريق التدريب على التصور العقلي المساعدة في سرعة التعلم واكتساب بعض طرق أو خطط اللعب المختلفة في الرياضة التخصصية للاعب مثل طريقة دفاع المنطقة، أو طريقة دفاع رجل لرجل في كرة السلة، أو طرق الخداع في أداء الضربة الساحقة بين أكثر من لاعب في الكرة الطائرة مثلا، ومن الأهمية بمكان استخدام تصور الأداء الحركي الصحيح كما هو تماما في الأداء الفعلي، وذلك أثناء التدريب على التصور العقلي في مجال طرق وخطط اللعب المختلفة.

كما يمكن استخدام التصور العقلي في مساعدة اللاعب على تصور حركاته في بعض الجمل التكتيكية في الألعاب الرياضية المختلفة، إذ أشار العديد من المدربين الرياضيين إلى أن اللاعبين استطاعوا سرعة تعلم بعض الخطط الهجومية والدفاعية من خلال استخدام برامج التدريب على التصور العقلي.

كما يمكن باستخدام التصور العقلي المران على تصور الخطط الفردية والجماعية وكذلك تصور الخيارات المختلفة في العديد من المواقف الدفاعية أو الهجومية.

**3- المساعدة في حل مشكلات الأداء:**

يمكن استخدام التصور العقلي في بعض المواقف التي يواجه فيها اللاعب بعض مشكلات الأداء عن طريق التصور الناقد لجوانب الأداء ومحاولة التوصل إلى الحل الأمثل لمثل هذه المواقف، إذ إن التصور العقلي المرتبط بالنواحي الإبداعية أو المرتبط بالتفكير الناقد يمكن عن طريقه التوصل إلى حلول جديدة ومبتكرة العديد من مشكلات الأداء.

**4- المران على بعض المهارات النفسية:**

يمكن استخدام التصور العقلي للمران على بعض المهارات النفسية مثل مهارة التحكم في الانتباه ومهارات الاسترخاء ومهارة التنشيط وغيرها من المهارات النفسية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالقدرة على التصور العقلي.

هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن استخدام المران المنتظم للتصور العقلي يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعيا وإدراكا بما يدور في داخله ومن حوله، وكذلك مساعدة اللاعب على الاسترخاء بهدف

التحكم في الضغط والقلق والاستثارة، وكذلك تركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي.

#### 5- المساعدة على التحكم الى الاستجابات الفسيولوجية :

أشارت نتائج التجارب والخبرات التطبيقية إلى أن التصور العقلي يمكن أن يؤثر على وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها عقليا مثل دقات القلب والتنفس وضغط الدم ودرجة حرارة الجلد (كما هو الحال في عمليات التأمل) نظرا لأن هناك العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب التحكم في الاستجابات الفسيولوجية للاعب كما هو الحالي على سبيل المثال في رياضة الرماية.

كما أن هناك بعض الرياضات التي تتطلب من اللاعب التحكم في درجة الاستشارة الفسيولوجية سواء بالعمل على خفضها أو الارتقاء بها قبل الأداء الحركي بما يتناسب مع درجة الاستشارة الأفضل المناسبة للاعب.

#### 6-مراجعة الأداء وتحليله:

يمكن عن طريق التصوير العقلي القيام بمراجعة عقلية للأداء في منافسة رياضية معينة ومحاولة تحليل نقاط القوة والضعف سواء بالنسبة للأداء الذي قام به اللاعب أو بالنسبة لأداء اللاعبين المنافسين ومحاولة تثبيت نقاط القوة في أدائه والملاحظة العقلية النقاط الضعف في أداء المنافسين.

#### 7-تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي :

يستطيع اللاعب الرياضي عن طريق عمليات التصور العقلي محاولة تصور أداء حركي سابق له تميز بالنجاح والدقة، مثل محاولته تثبيت تصور عقلي لأداء ناجح له في الوثب الطويل وحقق فيه رقما جديدا أو استدعاء بعض الخبرات الإيجابية التي ارتبطت بأدائه في منافسة رياضية هامة ومحاولة التفكير الإيجابي في مثل هذا النوع من النجاحات وهو الأمر الذي يساهم في تدعيم ثقته في نفسه.

#### 8- الاستعداد للأداء في ظروف معينة:

يمكن عن طريق التصور العقلي محاولة تصور الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف أو الاشتراطات المعينة مثل حالات رداءة الجو أو التنافس في مواجهة منافسين يتميزون باللعب العنيف أو في حالة تشجيع المتفرجين للفريق أو اللاعبين الناشئين أو في حالة بعض الحكام المعينين.

كما يمكن عن طريق التصور العقلي قيام اللاعب بتصوير بعض النصائح الهامة التي يقوم الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي بتقديمها للاعب والتي يمكن أن تسهم في التعبئة الإيجابية للاعب.

### 9- المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة:

يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة الألم ومحاولة تصور الاستعادة للشفاء في حالة الإصابة، وذلك بالتركيز على التصور العقلي لمواجهة الألم في مكان الإصابة. كما أن اللاعب المصاب الذي لا يستطيع الأداء الحركي الفعلي يمكنه استخدام التصور العقلي للأداء الحركي باستخدام جميع التمرينات الحركية التي يمارسها الزملاء ولكن بصورة عقلية وهو الأمر الذي يساعد على استعداده العقلي للأداء الحركي بعد اكتمال الشفاء مباشرة، ويجعله في اندماج نفسي مع بقية الزملاء بدلا من انزاله وشعوره بضعفه ومرضه وإصابته. (محمد حسن العلاوي، 2002، صفحة 251).





## 8- تفسير حدوث التصور العقلي:

لكي يمكن فهم كيفية عمل التصور العقلي وإمكانية حدوثه، وكيفية قدرة الخبرات الحسية في العقل على المساعدة في زيادة القدرة على الأداء فإن الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أشاروا إلى بعض النظريات التي تحاول شرح وتوضيح ظاهرة التصور العقلي ومن بين هذه النظريات النظرية النفسية-العصبية - الحركية Psychoneuromuscular theory

إذ أشارت هذه النظرية إلى أنه في حالة الأداء الحركي للاعب فإن المخ ينقل دفعات عصبية Nerve impulses للعضلات (أي انتقال موجة الإثارة عبر الخيط العصبي للعضلات العاملة) لإنتاج الأداء الحركي المقصود، كما أن نفس "الدفعات العصبية" تحدث في المخ والعضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون أداءه الفعلي لها، كما أن الدلائل العلمية تدعم ذلك، إذ إن الأحداث التي يتصورها اللاعب تنتج إثارة في العضلات مشابهة للإثارة الناتجة عن الأداء الفعلي للحركات.

فكأن اللاعب سواء قام بالأداء الفعلي لمهارة حركية أو قام بالتصور العقلي لهذه المهارة الحركية دون الأداء الفعلي لها فإن نفس الممرات العصبية Neural pathways إلى العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم في كلتا الحالتين، بالرغم من أن النشاط العضلي في عملية التصور العقلي لا يمكن مقارنته بالنشاط العضلي في عملية الأداء الفعلي للمهارة الحركية، وفي ضوء ذلك فإنه من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوي الممرات العصبية لحركة معينة من رياضته.

والنظرية الثانية التي حاولت تفسير التصور العقلي كعامل مساعد على تحسين الأداء الحركي نظرية التعلم بالرموز Sybolic learning والتي أشارت إلى أن التصور على يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل « شفرة معينة ، أو الرمي عقلي » للأداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط حركية معينة ، وبالتالي فإن الحركات قد تبدو أكثر ألفة وفهما لدى اللاعبين وهو الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر الية ( أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير ) . (محمد حسن العلاوي، 2002، صفحة 250).

## 9- متى يستخدم التصور العقلي:

برغم انه يمكن استخدام التصور العقلي في أوقات متعددة فان هناك أوقات معينة يكون أكثر فائدة  
مثل:

(1) قبل / بعد التمرين

(2) قبل وبعد المنافسة

(3) الفترات البيئية للمسابقة

(4) الوقت الشخصي

(5) الاستشفاء من الاصابة

اولا: - 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 الطرق الهامة للتركيز والتهيئة قبل الممارسة قيام اللاعب بالتصور للمهارات (اللاعب المتوقع  
اداءه) 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 وتفصيلا عن المعتاد.

ثانيا: - قبل وبعد المنافسة:

يتم التصور العقلي لدى اللاعب للمنافسة من خلال اعادة ترتيب ما يريد عمله في عقله بما فيه  
الاستراتيجيات المختلفة للمواقف المختلفة والتصور العقلي قبل المنافسة يساعد على تحسين الأداء وردود  
الأفعال المختلفة، وفضل وقت لاستخدام التصور العقلي قبل المنافسة يعتمد على شخصية اللاعب نفسه،  
فبعض اللاعبين يحبون أداء التصور العقلي قبل بداية المنافسة مباشرة، بينما بعض اللاعبين يحبون أداء التصور  
العقلي خلال ساعة او ساعتين قبل البداية، وهناك لاعبون آخرون يفضلون التصور العقلي بواقع مرتين أو  
ثلاث مرات قبل المنافسة، و الشيء الهام هنا أن يتم التصور العقلي وان يشعر اللاعب بالراحة والرغبة كجزء

من النظام الروتيني الذي تؤديه قبل المنافسة، و عدم ممارسة التصور العقلي كنوع من الاجبار كذلك يمكن للاعب بعد المنافسة مراجعة المهارات و الأداءات الناجحة بما يسمح بالوضوح والتحكم فيه كذلك يمكن للتلاميذ في التربية الرياضية مراجعة التصور العقلي لجوانب التصحيح او الخطأ للمهارة التي تم تعلمها وممارستها، كما يمكن تمثيل صورة عقلية للمسابقات غير ناجحة، ثم تتعامل مع ذلك بالأداء الناجح او اختبار استراتيجيات مختلفة مناسبة.

### ثالثا: -الفترات البينية للمسابقة:

معظم المسابقات الرياضية يتخللها فترات بينية للأداء يمكن خلالها أن يستخدم اللاعب التصور العقلي لإعداد للأداء التالي، وفي العديد من الرياضات توجد اوقات توقف بعد المحاولات (مثل مسابقات الرمي او الوثب. الجمباز .. الغطس .. الخ) وهذه تعتبر فرصة مثالية لاستخدام التصور العقلي.

### رابعا: -الوقت الشخصي:

يمكن للاعب ممارسة التصوير العقلي في المنزل (أو أي مكان هادئ اخر مناسب له) وتزداد اهمية ذلك في الأيام التي قد ينقطع فيها اللاعب عن التمرين، وفي هذه الحالة يحاول اللاعب أن يخصص 10 دقائق لممارسة برنامج التصور العقلي، هذا ويفضل بعض اللاعبين أداء التصور العقلي قبل الذهاب للنوم، بينما البعض الاخر يفضل أن يفعل ذلك عند الاستيقاظ في الصباح.

### خامسا: -الاستشفاء من الاصابة:

يتدرب اللاعب على استخدام التصور العقلي لتمارين الاسترخاء بغرض نقص القلق عند الاصابة، ويستخدم التصور العقلي لمراجعة الانفعالات للخبرات المتوقعة عند العودة للمنافسة، كما يستخدم المراجعة للتصور العقلي للمهارات البدنية والاداء مما يجعله أكثر تهيئا 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. (بهاء الدين عواد العجيلي، 2019، صفحة 51).

## 10- خطوات تطوير التصور العقلي:

- 1- اختيار المكان والزمان الذي يسمح بعدم المقاطعة لمدة خمسة عشر دقيقة مع توافر جلسة مريحة.
- 2- غلق العينين، التنفس العميق من المصدر والبطن، الاسترخاء التام لمدة دقيقتين أو ثلاث.
- 3- تكوين شاشة بيضاء في العقل، مع التركيز عليها بوضوح.
- 4- تصور دائرة تملأ الشاشة، ويتم تلوينها باللون الأزرق ببطء.
- 5- محاولة توضيح هذا اللون بقدر الإمكان ثم القيام بتحويله إلى لون آخر ببطء مع تكرار هذه الطريقة مع أربعة أو خمسة ألوان.
- 6- العمل على اختفاء الصور، الاسترخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة.
- 7- تكوين صورة على الشاشة (غرض صغير) "كوب مثلاً" طور هذا التصور في ثلاث أبعاد، املأ هذا الكوب بسائل ملون، أضف إليه بعض مكعبات الثلج أكتب وصفا أسفل هذا الكوب.
- 8- تكرار هذه العملية مع غرض مناسب لنوع النشاط الرياضي.
- 9- استرخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة.
- 10- اختيار أحاسيس متنوعة مع تطوير كافة التفاصيل.
- 11- الاسترخاء والملاحظة.
- 12- بداية تصور الأشخاص وتتضمن ذلك الأصدقاء.
- 13- في نهاية كل جلسة تنفس بعمق لمدة ثلاث مرات، ثم فتح العينين ببطء والتكيف مع الجو والمحيط.  
(بهاء الدين عواد العجيلي، 2019، صفحة 56).



## 11- نموذج لخطوات أداء التصور العقلي:

اشارت دورثي هاريس، وبث هاريس إلى العديد من التمارين المتدرجة المحاولة تعلم واكتساب وإتقان التصور العقلي والتدريب عليه (التدريب العقلي) بالنسبة للاعب الرياضي، وفي هذه الخطوات المتدرجة يراعى أن يتخذ اللاعب وضعا مريحاً مع قفل العينين وأن يقوم بأداء كل تمرين لبضع دقائق مع تكرار الأداء لعدة مرات وفيما يلي عرض لهذه التمرينات.

## ✓ التمرين الأول: الاسترخاء والتحكم في التصور

- عندما يتأكد اللاعب أنه في وضع مريح وفي حالة استرخاء يقوم بمحاولة التركيز على تنفسه.
- ينبغي التركيز على الشهيق والزفير حتى يشعر اللاعب بأن جسمه قد أصبح أكثر دفئاً وأكثر استرخاءً.
- يحاول اللاعب أن يبعد من تفكيره أي شيء وأن يركز تماماً على تنفسه.
- يحاول اللاعب أن يتخيل أنه موجود في مكان مفضل لديه. " وقد يكون هذا المكان في غرفته الخاصة، أو على شاطئ البحر مثلاً ".

## ✓ التمرين الثاني: رؤية الألوان والتحكم والتغيير:

- يتخيل اللاعب أنه يري بقعة ملونة (حمراء مثلاً) ويركز تخيله عليها حتى يشعر ان مجاله البصري مغطي كله باللون الأحمر. ثم يحاول أن يسرح بخياله بعيداً حتى يتلاشى اللون الأحمر تماماً.
- يحاول اللاعب أن يغير اللون الذي يتخيله إلى اللون الأزرق ويكرر مثل الأداء السابق، وهكذا يستمر في التغيير الى عدة ألوان، كالأصفر والبني مثلاً.
- وفي كل مرة يبدأ اللاعب في تصور اللون على أنه نقطة صغيرة من اللون ثم يتخيلها تتسع رويداً رويداً لتغطي مجاله البصري كله ثم يتصور أنها تنقشع رويداً رويداً حتى تختفي تماماً.
- وهذا التمرين يساعد اللاعب على تصوير الألوان وأن يتحكم في الحركة.

✓ التمرين الثالث: التحكم في الصورة والاحتفاظ بها:

- لكي يمكن للاعب تحسين قدرته على الاحتفاظ بصورة ما وأن يلاحظ تفاصيلها فإنه يحاول أن يتخيل شيئاً معيناً وليكن حذاءه الرياضي مثلاً.
- يحاول اللاعب أن يتخيل كل تفاصيل الحذاء الرياضي. ألوانه، ورباطه وفتحاته، وماركته، وجلد الحذاء، وكل ما يتعلق به.
- يحاول اللاعب أن يحتفظ بتصوره ثابتاً دون أن يتشتت إلى جوانب أخرى كان يرى نفسه مرتدياً الحذاء أو يقوم بارتداء الحذاء فإذا حدث ذلك يحاول اللاعب أن يعود بتصوره إلى الحذاء نفسه كأن يمسكه بين يديه ويفحصه.

✓ التمرين الرابع: الإحساس باللمس والذوق والشم من خلال التصور:

- يقوم اللاعب في خياله التقاط ليمونة ويحاول أن يحس بأنه يمسح بيده على قشرتها.
- يتخيل اللاعب بأنه يشم الليمونة ويحاول أن يتخيل بأنه يديرها بين يديه ويحاول أن يقطعها ويتوقعها.
- يحاول اللاعب أن يتخيل قيامه بعمليات اللمس والذوق والشم بالنسبة للليمونة.

✓ التمرين الخامس: الإحساس بالتفاصيل البيئية:

- يحاول اللاعب أن يتخيل أنه في غرفته المفضلة.
- يحاول اللاعب أن يدرس كل التفاصيل التي يستطيع تخيلها في الغرفة: المفروشات والماء والمكان، والإضاءة واللوحات الحائطية والسجاد، والنوافذ والأبواب، وما إلى ذلك.

✓ التمرين السادس: تحسين أداء مهارة حركية:

- يختار اللاعب مهارة معينة والتي يرى أنه يحاول أن يتقنها.
- يحاول اللاعب أن يحس بنفسه بأنه يؤدي المهارة بصورة أحسن مما أدى بها هذه المهارة من قبل.

- حاول أن تستعيد هذه المهارة في عقلك مرات ومرات، وفي كل مرة تستعيد فيها هذه المهارة حاول أن تشعر وتحس بأنك تؤدي بأحسن ما يمكنك وبأفضل أداء مما سبق.
- حاول أن تركز في مخيلتك على تلك الجوانب من المهارة التي ترى أنها تحتاج إلى المزيد من الإتقان وذلك أثناء استعادتك أو تصورك لأداء المهارة.
- إذا كان في استطاعة اللاعب أن يؤدي هذه المهارة فعلا بعد قيامه بالتدريب عليها عقليا فإن ذلك يكون أفضل فإذا أدى اللاعب المهارة فعلا وصادفته بعض الصعوبات في الأداء فعليه أن يعود مرة ثانية لتصور أداء المهارة بصورة متقنة، وسوف يتحسن أداء اللاعب في حالة قدرته على المزوجة بين الأداء الفعلي المهارة وبين تصور، لأداء المهارة عقليا قبل الأداء بشرط أن يكون التصور العقلي لأداء المهارة بصورة متقنة، وأن تؤدي المهارة فعلا أثناء هذا التمرين.

#### ✓ التمرين السابع: التصور الدينامي وتصور حدوث الأداء:

- يختار اللاعب أحد المهارات الحركية التي يؤديها أثناء الاشتراك في المباراة (كالإرسال في الكرة الطائرة أو التصويب بالقفز في كرة السلة، أو التصويب على المرمى في كرة القدم أو كرة اليد مثلا).
- يحاول اللاعب أن يرى أو يحس بنفسه في مخيلته أنه يقوم بأداء هذه المهارة الحركية المختارة بأفضل طريقة كما يتمنى أن يؤديها في المباراة الرياضية.
- وقبل أن يتصور اللاعب أداء هذه المهارة عليه أن يتصور أيضا ما يحيط به من منافسين أو زملاء والمكان الذي يؤدي منه هذه المهارة.
- بعد ذلك عليه أن يتصور الوضع الابتدائي الذي سيؤدي منه هذه المهارة ثم وضع الأداء أثناء أداء المهارة.
- بعد ذلك يحاول اللاعب أن يتصور متابعة الأداء Follow through ويحس بان هذا الأداء قد حقق أهدافه وما يلي ذلك من تحركات أو أحداث.
- في أثناء أداء هذا التمرين، بغض النظر عن نوع المهارة الحركية أو الجانب من أحداث المباراة التي ينوي التدريب عليها عقليا، فإنه ينبغي على اللاعب أن يتضمن هذا التصور تتابع أحداث الأداء بطريقة كاملة وكلية، فمثلا عندما يتصور اللاعب أداء الإرسال في مباراة للكرة الطائرة فعليه أن

يتصور وضعه الابتدائي للأداء وحركات الأداء ونقطة ملامسة اليد الضاربة للكرة ومكان هبوط الكرة في ملعب المنافس ومحاولة المنافسين إرجاع الكرة وقيام أحد الزملاء يرفع الكرة لزميل له على الشبكة للضرب الساحق وتسجيل نقطة.

#### ✓ التمرين الثامن: استبعاد الأخطاء في الأداء:

■ يحاول اللاعب أن يتصور مهارة حركية معينة أو جانباً من جوانب الأداء الخططي الفردي الذي ارتبط ببعض الأخطاء في الأداء أو الذي يؤديه بصورة خاطئة - يحاول اللاعب أن يتصور أن يقوم بأداء هذه المهارة الحركية أو هذا الجانب من الأداء الخططي بدون ارتباطه بالأخطاء، وكما يتمنى اللاعب أن يكون هذا الأداء في أحسن صورة.

■ إذا كانت هناك صعوبة بالنسبة للاعب لعزل أخطاء الأداء في أثناء قيامه بعملية التصور فيمكن للاعب أن يحاول أن يتصور لاعب آخر يتميز بإجادة هذا الأداء وأن يتصور أن هذا اللاعب يقوم بأداء المهارة الحركية أو جانب الأداء الخططي بصورة متقنة.

■ وبهذه الطريقة يمكن للاعب أن يستخدم أداء اللاعب الآخر كنموذج في تصوره ويحاول اللاعب أن يرى ويحس في تصوره بأنه يؤدي مثل هذا اللاعب النموذج الذي يتصور أدائه.

■ يحاول اللاعب تكرار ما سبق مرات ومرات في تصوره بدون ارتباط الأداء بأي خطأ. ومن المفضل الأداء الفعلي بعد الأداء العقلي بقدر الإمكان حتى يمكن بذلك عزل واستبعاد أخطاء الأداء.

وأشارت دورثي هاريس إلى أن التمرينات السابقة عبارة عن نماذج لكيفية تشكيل التصور العقلي، كما أن اللاعب عندما يتقن مثل هذا الأداء ومثل هذه المهارات العقلية أو التصورية فإنه بالقطع سوف يتوصل إلى العديد من الطرق لممارسة مثل هذه التدريبات بارتباطها بأية مهارة حركية أو أي جانب من جوانب الأداء أثناء المنافسة الرياضية وذلك في مجال تخصصه الرياضي ورياضته التي يمارسها.

كما يستطيع اللاعب باستخدام التصور العقلي أن يعد نفسه للمنافسات الرياضية بأن يتصور ما سوف يقوم به ويؤديه في المواقف الفعلية للمنافسة، وبذلك يستطيع إعداد نفسه من الناحية العقلية للأداء الفعلي وما سوف يحدث فيه من أحداث، كما أنه من مميزات هذا النوع من التصور العقلي في الرياضة أنه يسمح للاعب أن يتذكر أحداث الماضي وأن يؤدي هذه الأحداث في الوقت الحاضر وأن يعد نفسه للأحداث



التي سوف تحدث مستقبلا ، كما أن التصور العقلي من بين أهم الطرائق والأساليب الفاعلة لتعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب وإعداد لتطبيق ذلك في المواقف المتغيرة والمتعددة - أي إعداد اللاعب نفسيا.

وأخيرا، فإن التصور العقلي ما هو إلا مهارة يمكن تعلمها مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية تماما. (محمد حسن العلاوي، 2002، صفحة 267).

## 12- التدريب على مهارة التصور العقلي:

ان التدريب على التصور العقلي يمر بأربع مراحل هي:

✓ **مرحلة الوعي الحسي:** من أهم الخطوات لتحسين مهارات التصور لدى الرياضيين ان يصبحوا أكثر وعيا لجميع احساساتهم اثناء اداء المهارات الرياضية فاللاعب يحتاج أن يعرف وضع جسمه، وتوقيت الحركة، وتغير الاتجاه والحركات الابتدائية للمهارة التي سيؤديها كما أنه يحتاج إلى أن يكون أكثر وعيا بإحساساته البصرية، والحسية والسمعية عند تنفيذ واداء المهارة.

✓ **مرحلة الوضوح:** وترتبط درجة الوضوح بواقعية الصورة، ونقائها من خلال التقدير الشخصي للاعب ولعل من أهم مميزات التصور العقلي هو القدرة علي اعادة تكوين التجربة الشخصية في العقل مرة ثانية، وبأقرب ما يمكن إلى ما كانت عليه، وكلما اقتربت الصورة من الحقيقة كلا اصبح تحولها إلى الأداء الفعلي بنفس المواصفات أكثر احتمالا ومن العوامل المساعدة في وضوح الصور وهو استخدام كل الحواس التي تجعل الصورة أكثر وضوحا وتفصيلا، وهنا تبرز أهمية أن الإحساس بالقلق والتركيز المرتبطة بالأداء يساعد علي أن يكون التصور العقلي أكثر واقعية.

✓ **مرحلة التحكم:** التحكم يرتبط بمدى المحافظة على بقاء الصورة في العقل، او القدرة.

✓ **تثبيت الصورة:** الهدف الرئيسي لمرحلة التحكم هو وصول اللاعب للقدرة. (بهاء الدين عواد العجيلي، 2019، صفحة 58).





- الاتجاه الثاني (الاستشارة): وهي عملية تهيئة الأداء لغرض إعطاء أداء فاعل نتيجة الاستشارة الداخلية.

أما خطوات بناء التدريب لذهني باختصار فهي ما يلي:

- 1-تعلم الاسترخاء: أ-استرخاء عضلي ب-استرخاء عقلي .

- 2-التصور العقلي:

ومن هنا نلاحظ أن التصور العقلي يقع ضمن مكونات التدريب الذهني على اعتبار أن التصور العقلي هو استحضار صورة معينة لمشاهدتها داخليا -ذهنيا والعمل على شطب أي شوائب حركية أو مسارات غير مرغوبة في تلك المهارة.

في حين أن التدريب الذهني يعني التهيئة للعمل القادم والعمل على زيادة الاستشارة والدافعية من أجل تهيئة الجانب النفسي ابتداء إذ تمد الرياضي بالطاقة النفسية الايجابية والتي تعمل ( الطاقة النفسية الايجابية ) على زيادة الحماس والدافعية والاستشارة العصبية العضلية وتهيئة جميع العضلات وأجهزة الجسم المختلف للعمل والنشاط المطلوب ناهيك عن أنه عملية تدريب للمهارات بتكرارها والتدرب عليها ذهنيا من اجل الاستعداد للقيام بها وفقا لمتطلبات المحيط والبيئة والظروف. (بهاء الدين عواد العجيلي، 2019، صفحة 60).

## 15- قياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

زاد الاهتمام بقياس التصور العقلي في المجال الرياضي مع زيادة المنافسة على تحقيق الإنجازات الرياضية.

1- استبيان التصور الحركي : وضع هذا الاستبيان " هال Hall " و " بونجراس 1983 mongrac " مع مزيد من الاتجاه نحو المهارات الحركية والرياضية ويتكون من ( 18 ) عبارة والتي تصنف تسع سلاسل حركية قصيرة تؤدي كل سلسلة عملية مرتين الأولى متبوعة بتعليمات لإعادة تكوين الخبرات باستخدام التصور البصري والثانية متبوعة بتعليمات + تصور الإحساس الحركي بعد كل تصور يسجل اللاعب نوعية التصور على مقياس تقدير وتكوين درجات التصور مجموع كل آخر منفصل أي أن هذين البعدين يكونا معا القدرات المستقلة لكل من التصور البصري وتصور الإحساس بالحركات عبر التصور العقلي ولهذا يمكن أن يكون كل من التصور البصري و الحركي عاليا أو متوسطا أو منخفضا، أو أن يكون أحدهما عاليا والآخر متوسطا.

2- استبيان وضوح التصور البصري: يعتبر من أكثر الأدوات شيوعا واستخداما في مجال البحوث وقد تم تطويره بواسطة " ماركس 1973 Marks " وفي عام (1989) نشر قائمة مطولة بالبحوث التي استخدمت هذا الاستبيان ويتكون من (16) عبارة والتي تم الحصول عليها من أحد الأبعاد الفرعية لاختبار " بيتس Betts الذي نشر في (1909) استبيان التصور العقل في بعد التصور البصري ويتم الإجابة على مقياس تقدير يتراوح معامل الثبات ما بين (0.67- 0.87) وقد أشار " موران " (1993) إلى أن صدق التكوين لهذا الاختبار حوله جدل كبير.

3- استبيان وضوح تصور الحركة: تم وضع هذا الاستبيان بواسطة " أسحق " و " ماركس " و " رشال " (1986) ويهدف إلى قياس التصور البصري مصاحبا مع الحركة نفسها وكذلك الإحساس الحركي ويطلب من اللاعب أن يستخدم التصور الداخلي ويتكون من (24) عبارة تتم الاستجابات على مقياس تقدير ومعامل الثبات هذا الاختبار (0.86) بفواصل زمني ثلاثة أسابيع وتم استخراج معامل الصدق باستخدام المحك مع استبيان وضوح التصور البصري.

4- استبيان التصور في الرياضة: يعتبر من أكثر الأدوات التي تم تطبيقها في مجال علم النفس الرياضة وقد قام بإعداده " مارتنز " 1982 Mratens " ويقدم هذا الاستبيان وصفا لأربع خبرات شائعة في المجال الرياضي وهي:

◀ الممارسة الفردية، الممارسة مع الآخرين، مشاهدة زميل، والاشتراك في المنافسة وبعد قضاء دقيقة واحدة للتصور على كل بعد من هذه الأبعاد الأربعة يقوم اللاعب بالاستجابة على مقياس تقدير من خمسة أبعاد وهي تبدأ من عدم التصور إلى تصور واضح لبعض أشكال حسية وهي: البصر - السمع والإحساس الحركي والحالة الانفعالية المصاحبة وقد قام بتعريب هذا المقياس " أسامة راتب " (1995).

5- مقياس " هاريس " للتصور العقلي : وضعت هذا المقياس " دورثي هاريس و بيت هاريس " ( 1984 ) بهدف التعرف على التصور البصري والانفعالات المصاحبة " للأداء وأعد صورته العربية " محمد العربي ، ماجدة إسماعيل " ( 1996 ) تحت عنوان مقياس التصور العقلي العام ويتكون المقياس من ( 12 ) بعدا ويشمل على ( 39 ) عبارة و تتضمن مجموعة من الأبعاد المرتبطة بالمجال الرياضي وهي : بدلة التدريب ، الحذاء الرياضي ، الإحماء والمرونة والأداء المهاري والإحماء والحجرة المنفصلة والتغذية و الفواكه المفضلة. (بهاء الدين عواد العجيلي، 2019، صفحة 63).

## خلاصة:

عادة ما يعتبر التصور العقلي إحدى أهم الاستراتيجيات التي يطبق بها التدريب العقلي، و لكن إذا نظرنا إلى هذا الفصل بعين الدقة أدركنا أن التصور العقلي هو في الحقيقة نتيجة أكثر مما هو وسيلة، إذ أن هناك عمليات كثيرة و تدريبات مكثفة و منتظمة يجب تعلمها و ممارستها قبل الحصول على تصورات واضحة و فعالة يمكننا من خلالها أن نتعلم مهارات حركية، و في أحيان كثيرة بل غالبا ما يتوجب علينا تعلم كل من مهارة الانتباه و الاسترخاء بجميع أشكاله و كذا توفير مجموعة من الشروط كالهذوء و الانتظام في التدريب و دافعية الرياضي الإيجابية تجاه هذا النوع من التدريب لأجل الحصول على التصورات المرجوة و هذا ما يضاعف من مجهودات الباحث و المدرب معا.

## الفصل الثاني: الأداء المهاري في كرة اليد

تمهيد

16. كرة اليد
17. المهارات الأساسية في كرة اليد
18. مفهوم الإعداد المهاري
19. مفاهيم حول الإعداد المهاري والتعلم الحركي
20. الخطوات التي يجب اتباعها عند تعليم المهارة
21. المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد
22. مراحل الإعداد المهاري
23. تعلم الحركات ككل
24. تعلم المهارة الحركية الرياضية بالطريقة الكلية الجزئية
25. إصلاح الأخطاء
26. اسباب حدوث الأخطاء
27. طرق إصلاح الأخطاء
28. التدريب المهاري المتقدم
29. ملاحظات هامة عند التدريب على اداء المهارات
30. مرحلة تطوير المهارات الحركية الرياضية



خلاصة

## تمهيد:

الانتشار الكبير الذي لاقته لعبة كرة اليد لم يكف وليد الصدفة وإنما لأنها لعبة شيقة، ممتعة، سهلة التعلم، لا تحتاج إلى متطلبات كثيرة، فيها تنافس شديد وكثير من الأهداف. (أحمد عربي عودة، 2014، صفحة 13).

ونظراً لهذا الانتشار أصبحت هناك حاجة ماسة إلى استحداث أساليب وطرق جديدة للارتقاء بالمستوى المهاري في كرة اليد الحديثة. (ياسر دبور، 1996، صفحة 3).

إن الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي والتي يجب أن تتضمن محاورها على عمليات القياس والتقييم، وذلك بهدف التطوير والارتقاء والوصول لأعلى المستويات. (كمال الدين عبد الله درويش، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس أبو زيد، 2002، صفحة 5).

ويجب التكامل في التدريب بين كل من الجانب البدني، المهاري، الخططي، وخاصة النفسي الذي يكون مهملًا غالب الوقت.



## 1- كرة اليد:

كان ظهور رياضة كرة اليد متعلق بهذه الدول: ألمانيا، الدانيمارك، السويد و تشيكوسلوفاكيا، التي كان لها تأثير أساسي في تطويرها.

كانت بدايتها في 1892 عن طريق رياضة (Ceska Hazena) التي تتشابه كثيرا مع كرة اليد، وتطورت في 1900 إلى رياضة (Handbold)، وفي 1919 قام المعلم كارل شيلنر بتغيير قانون اللعبة لتلعبها النساء (الكرة في المرمى) حيث أنشأ القواعد الأولى لكرة اليد بـ 11 لاعبة في ملعب كرة القدم، حيث قام الاسكندنافيةين لأسباب مناخية بتكييف اللعبة بـ 7 لاعبين للقدرة على لعبها في القاعة.

(Jean paul Martinet et Jean Luc Pagès, 2007, p. 11).

تعد لعبة كرة اليد من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا في العالم وهذا ما يبدو عليه الحال الذي يعكس مدي الحماس والإثارة والتشويق والتحدي لدى ممارسيها ومحبيها وقد أدرجت ضمن مناهج التربية البدنية للمراحل التعليمية ، وتضفي على ممارسيها بعدا تربويا كونها محبة لنفوس الصغار والكبار و تساهم في التكوين التربوي للطلاب وتعمل على ترسيخ التعاون والعمل الجماعي نتيجة التفاعل والتوافق الاجتماعي اضافة إلى إنكار الذات والقيادة والمثابرة والكفاح والمنافسة واحترام القانون والقدرة على التصرف والإنشاء وهذا ما تؤكده وتعمل على ترسيخه في لدى ممارسي اللعبة .

وتشكل رياضة كرة اليد الصورة المتكاملة لتنمية الفرد الرياضي وان تعلمها وممارستها يضمن تحقيق التنمية الشاملة بدنية وعقلية ونفسية وتنمي اتجاهاته وميوله ومهاراته الحركية كجزء من أهداف التربية الرياضية وتشبع حاجاته لتضفي عليه شعور بالرضا والسرور ، حيث أن تنوع طبيعة الأداء في كرة اليد ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها إلى الجري والتوقف نتيجة للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه فهي بذلك تساهم في رفع مستوى الكفاءة الصحية والوظيفية وتطوير الصفات البدنية والمهارية وكل ذلك يساعد على اكتساب المهارات الحركية والفنية والخطوية للعبة .

وتتميز لعبة كرة اليد بكونها لعبة تنافسية بوجود منافس ايجابي في مواجهة اللاعب وجها لوجه وطبيعة هذه المنافسة تتم بين فريقين تسمح قواعد اللعبة بالاحتكاك المباشر من اجل تحقيق هدف واضح وهو احراز هدف داخل مرمى الفريق المنافس الذي يحاول منعه من تحقيق هذا الهدف ، وهي تمارس بضوابط فنية وقواعد محددة حيث يتم اللعب فيها بين فريقين يتكون كل منهما من ( 7 ) لاعبين أساسيين و ( 7 ) لاعبين من

البدلاء على مساحة من اللعب محصورة ما بين ( 20\*40 متر ) ضمن مباراة مكونة من شوتين لكل شوط ( 30 ) دقيقة تتخللها فترة راحة بين الشوتين مدتها ( 10 ) دقائق . (مناف ماجد حسن الطائي، 2018، صفحة 23).

تصنف كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تلعب باليد، وتمتاز بالسرعة، وتتضمن فريقين كل منهم يتألف من 7 لاعبين، يخوضون المباراة على ملعب مستطيل الشكل، وضع عليه مرميان لتسجيل الأهداف. وهدف كل فريق هو إحراز أكبر عدد ممكن من الأهداف للفوز بالمباراة التي تتألف من شوتين مدة كل واحد منهما 30 دقيقة مع وجود فاصل راحة 10 دقائق. (فتحي أحمد هادي السقاف، 2010، صفحة 26).

كرة اليد رياضة يتواجه فيها فريقان متكونان من 7 لاعبين، يسعى كل منهم إلى تسديد الهدف في مرمى الخصم بعد عدة تمريرات باليد، بدون اللمس بالقدم، حيث يسمح لحارس المرمى فقط باستخدام القدم.

Réunion préparatoire pour le congrès de la Fédération Internationale de hand-ball  
(L'Auto, 24 août 1934, p. 5 ds A.-O. Grubb, Fr. sports neol., 1937, p. 43).

يأخذ أعضاء كل فريق مواقعهم في اللعب (المدافعين حول منطقة المرمى والمهاجمين حول خط الوسط) وكذلك المحكمين\_ واحد قرب خط المرمى والآخر من ساحة الملعب. (صلاح أحمد، 2014، صفحة 21).

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب التي تمتاز بكثرة متطلباتها وواجباتها الحركية و المهاربة التي ينبغي على المبتدئين تعلمها و إتقانها و الإلمام بالجوانب الفنية و العلمية الخاصة بها، و هذا يتطلب دائما أساليب حديثة و تقنيات جديدة لتطوير إتقان الأداء الفني للمهارات اعتمادا على التعلم الذاتي للمتعلم من أجل تقليل أوقات التدريب على أداء هذه المهارات و استغلال مبدأ انتقال اثر التعلم بين المهارات المتشابهة المسار التي يمكن من خلالها تعلم و اتقان أكثر من مهارة في وقت واحد بغية إعطاء وقت أوسع للمهارات الخططية عن طريق تقليل زمن تعلم الأداء. (أراز محمد نوري، 2018، صفحة 12).

## 2- المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد:

1. مهارات هجومية.

2. مهارات دفاعية.

3. مهارات حارس المرمي

(1) المهارات الهجومية تشتمل على:



◀ مهارات هجومية بدون كرة: البدء والتوقف، الجري مع تغيير الاتجاهات، العدو والجري،

المراوغة بالجسم، الحجز، تغيير توقيت الجري.

◀ مهارات هجومية بالكرة: التمرير، الاستلام، تنطيط الكرة، التصويب، الخداع.

(2) المهارات الدفاعية تشتمل على:



◀ وقفة الدفاع

◀ المقابلة

◀ حائط الصد

- ◀ جمع الكرات المرتدة
- ◀ تثبيت وقطع الكرات
- ◀ التحركات الدفاعية
- ◀ التغطية
- ◀ التسليم والتسلم
- ◀ التخلص من الخصم
- ◀ الدفاع ضد تنطط الكرة

(3) مهارات حارس المرمى تشتمل على:



- ◀ **مهارات دفاعية:** وقفة الاستعداد الدفاعية، التمرن داخل منطقة المرمى، الدفاع ضد التصويبات العالية والسفلى، الدفاع ضد التصويبات الجناحية، الدفاع ضد التصويبات المسقطة، قطع الكرات وافساد الهجوم الخاطف، جمع الكرات المرتدة.
- ◀ **مهارات هجومية:** الاستحواذ على الكرة، الرمية الجانبية، توجيه زملاء، أداء رميات الجزاء أحيانا. (صبحي أحمد قبلان، 2012، صفحة 27).

### 3- مفهوم الإعداد المهاري:

- ◀ المقصود بالإعداد المهاري تلك العمليات التي تهدف إلى تعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية ووصولهم فيها للأداء الذي يتصف بالآلية والدقة والانسيابية والدفاعية والاقتصاد في الجهد خلال المنافسة الرياضية والوصول من خلالها لأفضل النتائج المرجوة في المنافسة. (مفتي ابراهيم حماد، 2009، صفحة 141).

### ◀ مفهوم الإعداد المهاري:

يستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق على الإنجازات الرياضية.

وما لا شك فيه أن الوصول لقمة المستويات الرياضية العالمية لا يأتي إلا عن طريق إتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية.

فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات خلقية واردة فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التخصصي الذي يمارسه. (مهند حسين البشتاوي و أحمد ابراهيم الخواج، 2004، صفحة 199).

#### 4- مفاهيم حول الإعداد المهاري والتعلم الحركي:

##### \_ مفهوم المهارة الحركية:

- المهارة تعني " مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب معين " .
- وكما تعني أيضا " المقدرة الأفراد على التوصل إلى نتيجة ما من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان وبأقل قدر من الجهد في أقل زمن " .

##### \_ مفهوم المهارة الحركية الرياضية:

- ويقصد بالمهارة الحركية الرياضية ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى غرض معين في الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس فيها " . (مفتي ابراهيم حماد، 2009، صفحة 141).

#### 5- الخطوات التي يجب اتباعها عند تعليم المهارة:

1. تعلم المهارة بدون كرة.
2. تعلم المهارة باستخدام الكرة وبدون منافس ثم باستخدام الكرة والمنافس.
3. تعلم المهارة باستخدام منافس إيجابي ثم تزداد إيجابيته فاعلية.
4. تدريب اللاعب على العديد من المهارات والأماكن المختلفة في الملعب.

5. تدريب اللاعب على الظروف التي يقابلها في المباريات. (صبحي أحمد قبلان، 2012، صفحة 30)

### 6- المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد:

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

ويمكن تحديد أهم المتطلبات المهارية الضرورية للاعب كرة اليد.

✓ **المتطلبات المهارية الهجومية** باستخدام الكرة أو بدون استخدام الكرة وتتضمن: التحركات الهجومية، التمهير، التنطيط، التصويب، الخداع، الجري والمتابعة، الرميات الحرة، التحرك للهجوم الخطافي.

✓ **المتطلبات المهارية الدفاعية** وتتضمن: التحركات الدفاعية، المهاجمة الدفاعية، التغطية والمتابعة، التسليم والتسلم، المراقبة والعدو، التزامح في اتجاه الكرة، التخلص من الحجز.

**ملحوظة:** يمكن تحديد المتطلبات المهارية الهجومية والدفاعية للعبة كرة اليد فيما يلي:

- **التمهير والاستقبال:** هو الأساس الهجومي في كرة اليد في بناء الهجمات أو التحضير لها.
- **تنطيط الكرة:** هي مهارة ضرورية في بعض الحالات والمواقف الخاصة في كرة اليد.
- **التصويب:** بما يحتويه من أنواع وأساليب مختلفة سواء من الثبات أو الحركة.
- **التحركات الهجومية:** أمامية - مائلة - عرضية - طولية.
- **الخداع:** بالكرة أو بدون كرة، بسيط، أو مركب.
- **الحجز والمتابعة:** سواء حجز المهاجم أو حجز المواقع والتدرج في المتابعة.

- **دفاع فردي:** هو الأساس الذي يبنى عليه أي شكل من أشكال الدفاع، على خط واحد أو أكثر من خط.
- **التحركات الدفاعية:** هي أساس التناسق والتناغم في العمل الجماعي أو عمل الفريق ككل.
- **الحالات الخاصة:** تشمل رميات الجزاء، الرميات الحرة، هي مهارات لا بد عن التدريب عليها وإتقانها.
- **الهجوم الخاطف:** الهدف من الهجوم الخاطف هو محاولة جادة لإظهار المهارة الفردية لاستلام الكرة والتصويب على المرمى بعد التمير من حارس أو اللاعب المستحوذ على الكرة، وكذلك اختلاف كل مركز من مراكز اللعب في أسلوب بدء وتنفيذ الهجوم الخاطف. (صبحي أحمد قبلان، 2012، صفحة 30).

#### 7- مراحل الإعداد المهاري:

الإعداد المهاري لا يعني فقط تعلم المهارات الحركية وإنما تعلم المهارات الحركية هي المرحلة الأولى من الإعداد المهاري، لا يكفي هذا التعلم لخوض المنافسات بشروط الأداء الواضح بل يتطلب الأمر بعد التعلم عمليات تنمية وتطوير ريفية المستوى.

**والمرحلة الأولى:** التعلم الحركي للمهارات الإعداد المهاري هي (التعلم الحركي للمهارات) يتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين.

**والمرحلة الثانية:** تطوير كفاءة الأداء المهاري هي مرحلة (تطوير كفاءة الأداء المهاري) للوصول إلى أعلى درجات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد، فيتم التركيز عليها في المراحل الأعلى حتى الوصول للمستويات الرياضية العليا تتأسس على المرحلة الأولى.

**والمرحلة الثالثة:** (تستمر مع اللاعب / اللاعبه حتى اعتزاله التنافس): وتشغل كافة أزمنا الإعداد المهاري في خطط التدريب بعد أن يكون تعلم الأداء الحركي للمهارات. (صبحي أحمد قبلان، 2012، صفحة 32).

مراحل الإعداد المهارى:

تمر عملية الإعداد المهارى للحركات الرياضية بمراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منها في الأخرى وتؤثر بها نوجزها فيما يلي:

- مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية الرياضية.
- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية الرياضية.
- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية الرياضية.

ويتوقف تقسيم مراحل تعليم المهارة الحركية بالكيفية السابقة على طبيعة العمليات العصبية، كما يراها بافلوف أي على تأثير الجهاز العصبي على تعلم الحركة حيث يؤثر الجهاز العصبي على عملية التعلم طبقا للمراحل الثلاثة التالية:

أ- مرحلة انتشار (اشعاع) العمليات العصبية.

ب- مرحلة تركيز العمليات العصبية من خلال عمليات (الكف)

ت- مرحلة الثبات والألوية ( الأوتوماتيكية ).

أ- مرحلة انتشار العمليات العصبية:

عند تتبعنا مراحل تعليم أي مهارة حركية رياضية في أي نوع من انواع الأنشطة الرياضية و لتكن المرجحة من الارتكاز الإبطي على جهاز المتوازيين ( الجمباز ) ، لوجدنا أن اللاعب عندما يؤدي الحركة لأول وهلة أنه بالرغم من محاولاته تنفيذ إرشادات المدرب الخاصة بالناحية الفنية لأداء الحركة إلا أنه و يستطيع أن يؤدي الحركة بطريقة سليمة حيث يمتزج أداء الحركة بالأخطاء العديدة نتيجة الاشتراك بعض المجموعات العضلية في اداء الحركة والتي لا دخل لها في الأداء ويعزى ذلك إلى أن عمليات الإثارة العصبية تتفوق في بادئ الأمر مما يؤدي إلى انتشارها في مراكز عصبية متعددة وينتج عن ذلك إثارة عدد كبير من العضلات التي لا دخل لها بالعمل بجانب العضلات المنوطة بالعمل الأداء الحركة ولذا تعطي التنبهات بالنشاط والاستجابة الحركية لكل منهما حيث يؤدي هذا إلى اداء الحركة مشوبة بحركات كثيرة زائدة وتكون سببا في عدم تمكن اللاعب من السيطرة على أجزاء جسمه أثناء الأداء فيبدو أداء الحركة لأول وهلة ركيكا بعيدا عن السلاسة والإتقان .



## ب- مرحلة التوافق الجيد (الكفاء):

إذا تتبعنا تعليم المرجحة من الارتكاز الإبطي على جهاز المتوازيين. نجد نتيجة التكرار المستمر لأداء اللاعب للحركة أنه بدأ السيطرة على اعضاء جسمه لإحساسه بمتطلبات الحركة والتركيز على اشتراك العضلات الخاصة بأداء الحركة وإبطال مفعول التنبهات العصبية التي لا صلة لها بأداء الحركة حيث يؤدي ذلك إلى أداء التوافق الجيد للأداء، ويلاحظ أن عملية إبطال الإثارات العصبية التي لا صلة لها بالأداء تسمى بعملية (الكف).

## ت- مرحلة الثبات والآلية:

نتيجة للمرحلتين السابقتين من مراحل تعلم المهارة قيد الدراسة يصل اللاعب لمرحلة التوازن التام من عمليات النشاط العصبي، بمعنى التوازن بين عمليتي (الإثارة والكف) حيث تصبح الحركة طوع أمر اللاعب والذي يترتب عليه تثبيت وإتقان أداء المهارة الجيد وتميزه بالآلية، ومن أهم الوسائل المعينة للمدرب على تعليم المهارات الحركية الرياضية ما يلي:

أ- الوسائل السمعية

ب- الرسائل البصرية

ت- الوسائل العملية

(مهند حسين البشتاوي و أحمد ابراهيم الخواج، 2004، صفحة 199).

## 8- تعلم الحركات ككل:

يرى أنصار مدرسة (التعلم بالاستبصار) أن الطريق الصحيح للتعلم هو تعليم الحركة ككل والتدريب عليها ككل أيضا حيث يرون ضرورة تنظيم المادة المرغوبة تعلمها (الحركة المطلوب تعلمها) كوحدة واحدة ويعزون ذلك إلى أن تعلم الحركة ككل يساعد على إدراك العلاقات بين عناصر الحركة مما يسهم في سرعة تعلمها وإتقانها.

ومن أهم مزايا هذه الطريقة التي يستند عليها أنصارها هو أنها تساعد بدرجة كبيرة في العمل على خلق أسس التذكر الحركي للحركة نظرا لأن اللاعب يقوم باستعداد واسترجاع الحركة كوحدة واحدة بمعنى

ارتباطها بأجزائها المختلفة دون تجزئة ، وفي حقيقة الأمر أنه في بعض الأنشطة الرياضية كالجماز والغطس ، يمكن تعلم المهارات بهذه الطريقة وفي بعض الأحيان يصعب ذلك لأن معظم حركات هذه الأنشطة من النوع المركب الذي يتميز بالصعوبة و الخطورة بالإضافة لشموله على حركات مركبة من بعض الأجزاء المعقدة وبعض الأجزاء السهلة نظرا لأن أداء الحركة ككل يتطلب بذل جهد زائد لتكرار الأجزاء السهلة الحركة التي اكتسبها اللاعب ، ومن ناحية أخرى ترى أن اللاعب لا يمكنه غالبا التركيز بصفة دائمة على كل اجزاء الحركة المركبة حيث يقوم بالتركيز على جزء معين منها ، ويجب أن يكون حاضرة في ذهن المدرب أن نوع الحركة هو الذي يحدد الطريقة التي يمكن استخدامها ، وبصفة عامة يفضل استخدام الطريقة الكلية في تعليم الحركات التي تصل وحدة متكاملة .

وعندئذ يقوم المدرب بشرح الحركة مع إعطاء نموذج صحيح لها ككل ثم يقوم اللاعب بأدائها ككل ايضا ويمكن استخدام التوقيت البطيء الذي يساعد على الاحساس الحركي احيانا مع مراعاة الا يؤدي ذلك لفقدان الحركة لوحدها وتوافقها، تعلم المهارة الحركية كأجزاء.

وتتلخص هذه الطريقة في تجزئة الحركة إلى وحدات تعليمية صغيرة يقوم اللاعب بأداء كل منها على حدة ثم ينتقل إلى الأجزاء التالية بعد إتقان الجزء الأول وهكذا حتى ينتهي من تعلم جميع أجزاء المهارة، ثم يقوم بأدائها كلها كوحدة واحدة نتيجة لتعلم مختلف الأجزاء المكونة لها والتدريب عليها، وبالرغم من مناسبة هذه الطريقة لبعض المهارات في بعض الأنشطة الجماز والغطس التي تتميز بالصعوبة والتعقيد إلا أنها لا تتناسب مع الحركة السهلة البسيطة أو التي لا يمكن تجزئتها.

وتكمن عيوب هذه الطريقة في أن الحركة في كثير من الأحيان تفقد أجزاء الترابط الصحيح بالأجزاء الأخرى مما يعمل على تأخير إتقان التوافق المنشود للحركة وظهور بعض العادات الحركية الخاطئة كنتيجة لربط الأجزاء المنفصلة بعضها عن بعض ويجب اتباع ما يلي عند استخدام هذه الطريقة في عملية تعلم الحركة والتدريب عليها:

- 1- ضرورة قيام اللاعب بالتدريب على تلك الأجزاء التي تكون في مجموعها وحدة واحدة.
- 2- أن يستغرق تعلم كل جزء من أجزاء الحركة والتدريب عليها وقت قصيرة. (مهند حسين البشتاوي و أحمد ابراهيم الخواجا، 2004، صفحة 204).

### 9- تعلم المهارة الحركية الرياضية بالطريقة الكلية الجزئية:

نظرا لأن لكل من الطريقة الكلية والجزئية فوائد وعيوب، فقد روعي العمل على الجمع بين فوائد كل من الطريقتين وتجنب عيوبهما والخروج بطريقة أخرى تعرف بالطريقة: (الكلية - الجزئية) وقد دلت الشواهد العملية على أن استخدام هذه الطريقة في معظم الأنشطة الرياضية تحقق نتائج أفضل.

ويجب على المدرب ملاحظة ما يأتي عند استخدام هذه الطريقة:

- تعليم الحركة على بصورة مبسطة في أول الأمر
- بتعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الكلي للحركة. (مهند حسين البشتاوي و أحمد ابراهيم الخواج، 2004، صفحة 205).

### التعلم بالاستبصار:

تمسك علماء الجاشطالت بالاستبصار كنموذج للتعلم، ذلك لأنه أصبح من وجهة نظرهم أكثر من غيره من نماذج التعلم إمكانية في تطبيق قوانين التنظيم الإدراكي التي تمسكوا بها، إذ أن الاستبصار يستلزم أن يرى الشخص نواحي معينة في الموقف، في علاقة مع بعضها، بحيث تبدو كجاشطالت واحد، والفرد الذي لديه استبصار يدرك الموقف الكلي بطريقة جديدة، تتضمن فهما للعلاقات بين عناصر المجال، وإدراك الارتباطات بين الوسائل والأهداف. (أحمد أمين فوزي، 2013، صفحة 132).

### 10- إصلاح الأخطاء:

ترتبط مرحلة التوافق الأولى كما ذكرنا بظهور بعض الأخطاء ولكي يصل المدرب باللعبين إلى مرحلة التوافق الجيد يجب ان يكون ملما بالمعلومات الكافية لإصلاح هذه الأخطاء من أهمها التعرف على مسببات حدوث الأخطاء ثم طرق اصلاحها. (مهند حسين البشتاوي و أحمد ابراهيم الخواج، 2004، صفحة 206).

### 11- اسباب حدوث الأخطاء:

- ❖ صعوبة الحركة بالنسبة للمرحلة التي يمر بها اللاعب بمعنى أنها لا تتناسب مع سن اللاعب.
- ❖ سوء الفهم أو التصور الخاطئ للحركة.

- ❖ افتقار اللاعب لبعض الصفات البدنية كالمرونة أو القوة العضلية أو السرعة التي تساعد على أداء الحركة بنجاح.
- ❖ الإحساس بالتعب والإرهاق أو الخوف وعدم الثقة بالنفس
- ❖ الانتقال السلبي لأثر التعلم بمعنى التأثير السلبي لحركة سبق تعلمها وإتقانها على الحركة الجديدة المراد تعلمها لاختلافهما في طريقة الأداء مثلاً.
- ❖ عدم ملائمة الأجهزة والأدوات المستخدمة في تعليم الحركة. (مهند حسين البشتاوي و أحمد ابراهيم الخواج، 2004، صفحة 206).

## 12- طرق إصلاح الأخطاء:

- يجب على المدرب أن يلم إلماماً كافية بكل أجزاء الحركة التي يقوم بتعليمها اللاعب في جميع مراحلها وخاصة النواحي الفنية للأداء حتى يتمكن من الإسهام في إصلاح الأخطاء بطريقة فعالة.
- ويجب أن يكون المدرب على مقدرة عالية لملاحظة اللاعب أثناء أداء الحركة فنظرة المدرب الخبير الفاحصة النافذة تستطيع العثور على مكنم الخطأ في الأداء حتى يمكن اصلاحه كما يجب على المدرب أن يختار المكان المناسب والذي يستطيع منه حسن ملاحظة الأداء.
- وتنحصر أهم القواعد التي تتأسس عليها عملية إصلاح الأخطاء فيما يلي:
- ❖ الإسراع في صالح الأخطاء عقب الأداء مباشرة حتى لا تثبت الأخطاء وتصبح عادة.
- ❖ التدرج بإصلاح الأخطاء حسب أهميتها بحيث يحسن البدء بإصلاح الأخطاء الأساسية الشائعة المتعلقة بفنية أداء الحركة ثم يعقب ذلك تصحيح الأخطاء البسيطة الفرعية (شكل الأداء).
- ❖ مواجهة الأداء الخاطيء بالأداء الصحيح وذلك بإعادة عرض النموذج الصحيح للحركة ويمكن الاستعانة ببعض الوسائل البصرية المعينة على التعليم باستخدام اللوحات أو النماذج الخشبية أو الأفلام السينمائية أو الفيديو ... الخ.
- ❖ محاولة تشكيل الحركة بطريقة معينة بحيث لا تدع مجالاً لتسرب الخطأ كالجري طبقاً لخط مستقيم مرسوم على الأرض في حالة الاقتراب على حصان القفز مثلاً (في الجمباز).

- ❖ تكرار التدريب على الجزء من الحركة الذي يؤدي بصورة خاطئة مع ضرورة ارتباطه بعد فترة قصيرة بالتدريب على الحركة ككل.
- ❖ يستحسن أن تبدأ عملية إصلاح الأخطاء بمحاولة تحسين وضع الجسم بغض النظر عما إذا كان التمرين يؤدي من وضع الوقوف أو التعلق أو الرقود ... إلخ.
- ❖ في بعض الأحيان يصبح من المستحسن استخدام بعض التمرينات التمهيدية للحركة الإمكان تصحيح الخطأ المعين.
- ❖ توجيه النظر إلى مكن الخطأ باستخدام كلمات التوجيه المناسبة أثناء أداء اللاعب للحركة.
- ❖ يجب ملاحظة عدم إصلاح الأخطاء أثناء اتخاذ الأوضاع الصعبة ويجب على المدرب اختيار الألفاظ المناسبة وكلمات التشجيع التي تحفز اللاعب على بذل الجهد نحو سرعة إصلاح الخطأ كما ينبغي تجنب النقد والتشهير بالمخطئ لارتباط ذلك بالتأثيرات النفسية السلبية على اللاعب، كما يجب علم المطالبة بتكرار أداء الحركة بصورة مستمرة إلا بعد التأكد من إصلاح الأخطاء الأساسية حتى لا تصبح عادة عند اللاعب. (مهند حسين البشتاوي و أحمد ابراهيم الخواج، 2004، صفحة 206).



### 13- التدريب المهاري المتقدم:

التدريب للوصول إلى الية الأداء المهاري الدقيق

إن التدريب خلال تمرينات تشبه ما يحدث في الملعب وخلال المباريات يهدف أساسا إلى الوصول إلى ثبات دقة الأداء، تزداد السرعة، ويزداد اهتمام المدير الفني بدقة وثبات الأداء المهاري ويجب أن يضع المدير

الفني في اعتباره أن اللاعب إذا لم يصل إلى التكامل في دقة الأداء المهاري وثبات هذا الإتقان، فإن خطط اللعب لا يمكن أن تنفذ أثناء المباراة بالصورة الدقيقة المطلوبة.

إن استيعاب التحرك الخططي يكون سهلا من الناحية النظرية ، ولكن الأهم هو القدرة على التنفيذ العملي عن طريق القدرة على الأداء المهاري السليم ، ومهما كان اللاعب خلاقا ذا مبادئ ولكن قدراته المهارية ضعيفة فان أدائه في الملعب يساوي كثيرا بالنسبة للفريق وعلى المدير الفني أن يهتم بمرحلة التوافق الجيد ومرحلة تثبيت الأداء المهاري ، أما إذا كان لاعب من الكبار يفتقد الدقة في مهارة معينة كالتصويب بالسقوط مثلا ، فعلى المدير الفني أن يبدأ معه من البداية ومع ذلك فإنه سيجد هذا اللاعب يتقدم بسرعة نظرا لإمكانياته البدنية واللاعب نفسه سيولد لديه الإحساس بالرغبة في زيادة إتقان المهارة وكثرة استعمالها نظرا لثقته بنفسه بعد إدراكه لقدرته على الأداء المتقن لمهارة لم يكن يجيدها والمدير الفني ذو الخبرة والعلم يدرك جيدا أنه لكي يركز اللاعب تفكيره التنفيذ الخططي والتفكير التحركات فانه لا بد أن يكون قد وصل إلى مرحلة آلية الأداء المتقن بحيث لا يفكر إطلاقا في الأداء المهاري . (صبحي أحمد قبلان، 2012، صفحة 33).

#### 14- ملاحظات هامة عند التدريب على اداء المهارات:

- ✓ أن اكتساب الدقة وتكامل الأداء لا يكفيان ولا بد من الوصول إلى استمرار ثبات هذه الدقة وهذا الأداء المتكامل ويقتضي هذا أن يقوم المدرب بتدريب اللاعبين على هذه المهارات باستمرار وذلك عن طريق التمرينات التي تشبه ما يحدث في المباراة.
- ✓ أن كل وحدة تشريب لا بد وأن تحتوي على تمرينات تعمل على تحسين الأداء المهاري والتكيف على الأداء المهاري الجيد ظروف تشبه المباراة تحت ضغط المنافس.
- ✓ أن اختيار التمرينات المتدرجة في الصعوبة التعلم مهارة معينة تلعب دورا أساسيا سرعة تعلم اللاعب الأداء المهاري الصحيح وتقلل من أخطاء الأداء وتقتصر الوقت والمجهود مستقبلا أثناء التدريب.
- ✓ تحسين الأداء المهاري وتثبيته عن طريق الألعاب الصغيرة التي تنمي مهارة او مهارات محددة وكذلك عن طريق التمرينات باستخدام الأجهزة والأدوات المعينة كالبنودول وحائط التدريب.

- ✓ يجب ان يضع المدرب في اعتباره عندما يعطي تمارين مهارات الا تكون مملة من حيث اخراجها وأن ينوع في أشكال وأوضاع التمرين الواحد روح المنافسة التريبة الحيوية المرحة بين اللاعبين كأفراد وكمجموعات).
- ✓ يجب أن يراعي المدرب أيضا أن يعطي تمارين مهارة خاصة للمركز او داخل في مراكز اللعب وهذه التمارين يمكن أن تعطي للاعبين كأفراد ومجموعات،
- ✓ أن يعتني المدرب بتدريب اللاعبين على اللعب بكلتا القدمين فإنه يعطي مكاملة خلال عناية خاصة للقدم الضعيفة وكثير من المدربين يخصص وحدة تدريب الأسبوع في الفترة الانتقالية وفترة الإعداد التدريب القدم الضعيفة.
- ✓ يلاحظ المدرب أن يعطي مع اللاعبين الممتازين و القدامى تمارين مهارة مركبة كالحذاء، ثم التصويب والسيطرة من الحركة ثم المحاورة ومباشرة الحركة مع الحذاء ثم التصويب.
- ✓ مهارات السيطرة على الكرة أثناء الحركة والتمرير المباشر الدقيق بتحسينها بحيث يصل بها إلى أن تؤدي بنفس السرعة والقوة التي تؤدي بها أثناء المباراة. (صبحي أحمد قبلان، 2012، صفحة 34).

## 15- مرحلة تطوير المهارات الحركية الرياضية:

### ثاني مراحل الإعداد المهاري

بعد أن تعلم اللاعبون المهارة وقاموا بتطبيقها، فإن الأمر لن يتوقف عند حد تعلمها خاصة في مجال التدريب الرياضي التنافسي، إذ من المطلوب الوصول الأعلى درجات إتقان المهارة الرياضية حتى يمكن تنفيذها في المباريات بمستوى رفيع وأيضا استخدامها في خطط اللعب كما سيتضح فيما بعد.

إن مرحلة تطوير الأداء المهاري تعني تحسين المهارة التي تم تعلمها وأدائها بصورة آلية.

### ● مفهوم المرحلة الآلية:

تعرف مرحلة الآلية بأنها تلك المرحلة التي يصل اللاعبون في نهايتها لأعلى درجة من درجات تنفيذ المهارة دون بذل جهد في التفكير في أدائها مع تميزها بالانسيابية والدقة وتوافر قدر كبير من دافعية الأداء.

• أهداف الأداء المهاري في مرحلة الآلية:

- ✓ الوصول للأداء المهاري الثابت غير المتذبذب
- ✓ تحقيق أعلى درجات دقة الأداء
- ✓ تحقيق أعلى درجات الانسيابية في الأداء المهاري
- ✓ بذل أقل جهد ممكن أثناء الأداء المهاري
- ✓ درجة مناسبة من المرونة والتكيف مع الظروف التدريبية أو التنافسية المحمية مثل الجماهير والأجهزة والطقس ... إلخ.

• العوامل المؤثرة في إمكانية وصول اللاعبين لمرحلة الية الأداء:

هناك عدد من العوامل التي تؤثر في إمكانية وصول اللاعبين لمرحلة الآلية في الأداء وهي كما يلي:

- **عوامل وظيفية:** اللاعب الذي يندرج تحت المواصفات الطبيعية (المعدل العام لأقرانه) في القياسات الوظيفية في كل من قياسات كفاءة عمل القلب والرئتين والجهاز العضلي والعظمي والعصبي وغيره من الأجهزة الوظيفية ذات الصلة سوف يكون من الصعوبة وصوله إلى المستويات العالية في رياضته التخصصية، حيث يجب أن تكون هذه القياسات متناسبة مع المعدلات النموذجية التي تتماشى مع نفس قياسات للاعبين المستويات العالية في رياضته.

- **العوامل التشريحية:** الذي ينطبق على العوامل الوظيفية ينطبق على العوامل التشريحية، فالقياسات الجسمية والمورفولوجية لها أثر كبير على تحديد إمكانية وصول اللاعبين للمستويات الرياضية العالية.

- **عوامل اللياقة البدنية:**

✓ توافر مستوى عال من اللياقة البدنية شرط أساسي لوصول اللاعب إلى مرحلة آلية الأداء خاصة في ظروف التنافس.

✓ درجة الاستجابة لتطوير اللياقة البدنية تسهم إيجابيا في وصول اللاعبين لمرحلة الآلية.



- ✓ المقدرة على الوصول لأفضل درجة استرخاء عضلي يسهم في الوصول إلى درجة عالية في آلية الأداء.
- **العوامل النفسية:** وصول اللاعب إلى درجات متقدمة في العمليات العقلية مثل: الانتباه والتركيز والإدراك والتفكير والتذكر يسهم إيجابيا في الوصول إلى مرحلة الآلية.
- **الإمكانات الحركية والقدرات الميكانيكية:** كلما كانت الإمكانات الحركية للاعب أفضل أمكن الوصول لمرحلة الآلية بصورة أفضل وبدرجة أسرع.
- **توافر الخبرات الحركية المتنوعة:** يتطور الأداء المهاري أسرع في طريقه لمرحلة الآلية إذا ما توافرت قاعدة كبيرة من الخبرات الحركية المتنوعة المتعددة الاتجاهات والمختلفة في الشدة. (مفتي ابراهيم حماد، 2009، صفحة 175).

• أسس التدريب التي يجب اتباعها للوصول لمرحلة الآلية:

- ✓ ضرورة استمرار تطبيق المهارة في ظروف تغذية راجعة جيدة فإنها تتجه نحو الآلية.
- ✓ إذا ما وصل اللاعبون لدرجة دقة الأداء الآلي فإنه يكون بإمكانهم إدراك أي خطأ في الأداء.
- ✓ إذا ما وصل اللاعبون للآلية فإن مستوى الأداء يصبح أكثر تطورا لدرجة أنه إذا ما حاول اللاعب تقسيمه فإن المهارة سوف تتمزق وتضطرب.
- ✓ الوصول للأداء الآلي يجعل الجهد المبذول في التفكير في تنفيذ المهارة منعما تقريبا.
- ✓ على المدرب أن يفرق بين توجيه اللاعبين في مرحلتي تعلم المهارة وبين مرحلة الآلية، حيث يتبدل دوره، إذ أنه في المرحلة الأولى وهي مرحلة تعلم المهارة يكون على المدرب الدور الأكبر وهو البحث عن أفضل طرق التعلم وتنفيذ المهارة، بينما يكون على اللاعبين في مرحلة الآلية دورا أكبر وهو البحث عن سبب انخفاض مستوى أدائهم للمهارة إذا ما حدث، مع ملاحظة عدم التقليل من دور المدرب في هذه المرحلة أيضا. (مفتي ابراهيم حماد، 2009، صفحة 178).

• طرق التدريب للوصول لمرحلة الية الأداء:

- ✓ الأداء الآلي السريع المتكرر للمهارة.

- ✓ الأداء الآلي المتميز بالصعوبة.
- ✓ تبادل استخدام الأداء الآلي المتكرر السريع مع الأداء الذي يتميز بالصعوبة.
- ✓ الأداء الآلي في ظل ظروف غير متوقعة.
- ✓ الأداء الآلي المرتبط باللياقة البدنية.
- ✓ الأداء الآلي المرتبط مع مهارات أخرى. (مفتي ابراهيم حماد، 2009، صفحة 178)

## خلاصة:

وفي الأخير نستخلص أن رياضة كرة اليد والتي احتلت مكانة خاصة مؤخرًا في العالم العربي أصبحت من المواضيع التي تهتم المدرب الرياضي.

فهو من يربط بين أنواع الإعدادات التدريبية التي تجعل الفرد الرياضي مستعدًا لتقديم أحسن وأفضل ما عنده من أداء كنتيجة من الخبرة والتجربة والتمرين.

وهناك طرق لتعلم الأداء المهاري تتمثل في الطريقة الكلية، الجزئية والكلية الجزئية.

إن كرة اليد الحديثة تتطلب الأداء المهاري الفني والتحركات التكتيكية، وبالتالي من الضروري تعلم تطوير مستوى الأداء المهاري بكفاءة عالية.



# الجانب التطبيقي:

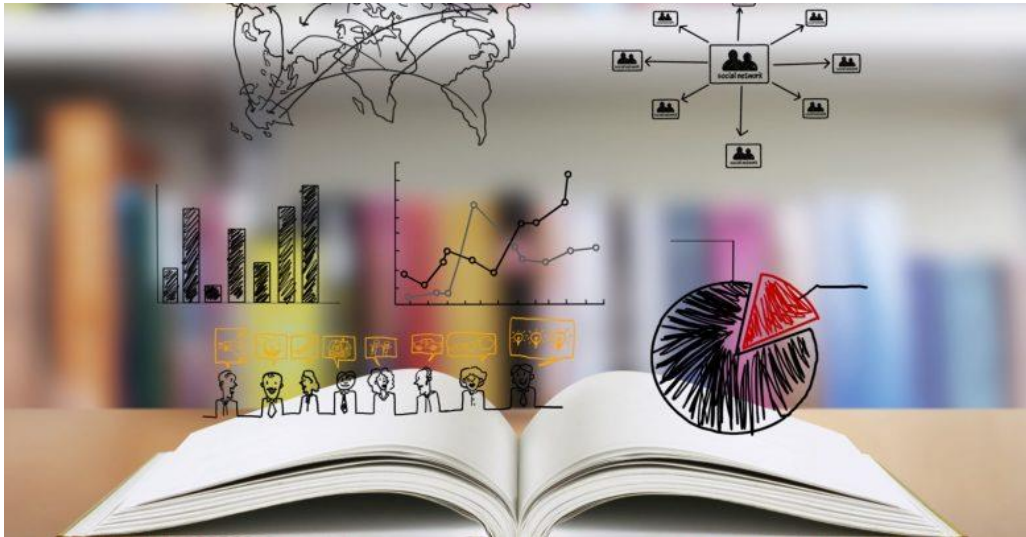


## الفصل الثالث: منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

تمهيد

11. الدراسة الاستطلاعية أو خطوات سير البحث العلمي.
12. منهج البحث
13. مجتمع البحث وعينة البحث.
14. مجالات البحث.
15. متغيرات البحث.
16. ضبط متغيرات البحث.
17. أدوات البحث (مواصفات الاختبارات المستخدمة).
18. الأسس العلمية للأداة المستخدمة.
19. الأساليب الإحصائية.

خلاصة



## تمهيد:

ما يميز البحث العلمي أنه لا يأتي من العدم فكانت بداية اختيارنا لهذا الموضوع من خلال احتكاكنا بهذه الفئة أكابر كرة اليد لفريق أمل بن باديس والمتابعة لرياضة كرة اليد وللمقابلات الوطنية والعالمية. ولأنه يجب الاهتمام كثيرا بالجانب التطبيقي في البحوث العلمية توجهنا إلى الفئة التي تمكننا من التواصل معها، وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس، وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل والتفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو إبطالها وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة لترجمة المعلومات المتعلقة بالبيانات. ولذلك سوف نتناول في هذا الفصل المتعلق بمنهجية الدراسة الميدانية من حيث المنهج المناسب وعينة الدراسة وشرح الأدوات والوسائل المستعملة لجمع المعلومات وتحليل ذلك مع إبراز علاقتها بالفرضيات وكذا إبراز التقنيات الإحصائية المستعملة.

## 1- خطوات سير البحث أو الدراسة الأولية الاستطلاعية:

إن دراسة أي موضوع تحتاج إلى خطوات علمية وعملية علينا اتباعها لتحقيق الهدف المسطر للدراسة. (مساعدة بن عبد الله نوح، 2004، صفحة 47).

البحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها .. إلخ. (ناصر ثابت، 1984، صفحة 74).

وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وكون عينتنا من لاعبات كرة اليد لفريق أمل بن باديس ARB وتحت ظروف وباء كوفيد 19 كان من الصعب جمع الفريق في فترة مبكرة ولاحتكاكنا بهذه الفئة تمكنا من التواصل مع جميع أعضاء الفريق.

وفي 20-02-2021 أجرينا الدراسة الاستطلاعية على عدد من لاعبات الفريق والبالغ عددهم 12 لاعبة ابتداء من الساعة 10.00 إلى 12.00 في قاعة متعددة النشاطات الرياضية سيدي عبدون (سوق الأربعاء)، حيث قمنا بإجراء مقابلة لمعرفة واقع المستوى المهاري والنفسي للاعبات وذلك بحضور المدرب علوي هشام والأخصائي النفساني أسماء خليف، وذلك للتمكن من خلالها معالجة المشكل المطروح. وقمنا بإعطاء مفهوم عام للتصور العقلي وشرحه للاعبات ليتسنى لهن فهم مشكلة الدراسة والعرض عليهم المشاركة في الدراسة، تمهيدا لإجراء الاختبارات والقياسات وبرنامج التدريب على التصور العقلي المقترح.

وقمنا بإجراء دراسة استطلاعية ثانية ب: 27-02-2021 من أجل تحديد عينة البحث بدقة ومعرفة مدى ملائمة أدوات البحث والتحضير لتطبيق برنامج التصور العقلي.



الصورة رقم 01: تمثل إجراء مقابلة استطلاعية

المصدر: مجموعة البحث

## 2- منهج البحث:

هو الأسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه والذي يمكن من خلاله التوصل إلى حل مشكلته. (وجيه محجوب، 2005، صفحة 86).

إن لكل دراسة ما يناسبها من مناهج وهذا ما يسهل عملية الوصول إلى النتائج المرجوة. (مصطفى حسين باهي و آخرون، 2013، صفحة 65).

بما أن دراستنا تتحدث عن: فعل التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد، فإن المنهج المناسب هو المنهج الوصفي، حيث أن المنهج الوصفي لا يقف عند حدود وصف الظاهرة وإنما يذهب إلى أبعد من ذلك فيحلل ويفسر ويقوم بجمع المعلومات التي تؤدي إلى تفسير الظاهرة. (رحيم يونس كرو العزاوي، 2008، صفحة 97).

**المنهج الوصفي:** هو وصف منظم ودقيق للحقائق في ميدان من ميادين المعرفة المختلفة بطريقة موضوعية وصحيحة. (بوداود عبد اليمين، 2010، صفحة 88).

وقمنا باستخدام المنهج الوصفي بعدما تعذر علينا استخدام المنهج التجريبي وهذا راجع للظروف الراهنة (وباء كوفيد 19).



### 3- المجتمع وعينة الدراسة وكيفية اختيارها:

#### • مجتمع البحث:

إن أي دراسة علمية تفرض على الباحث تحديد المجتمع المعني الذي يشترك أفراده في مجموعة من الخصائص حيث ينقسم مجتمع الدراسة إلى قسمين:

✓ **المجتمع الأصلي:** جميع الأفراد المشتركين في خصائص مرتبطة بالدراسة ويشغلون حيز جغرافي عام، فمجتمع دراستنا هو جميع لاعبي كرة اليد على مستوى ولاية بسكرة والبالغ عددهم 50 مقسمون على 3 فرق ينشطون في قسمين (القسم الوطني الأول - القسم الوطني الثاني).

✓ **المجتمع المتاح:** جميع الأفراد المشتركين في خصائص مرتبطة بالدراسة ويشغلون حيز جغرافي يستطيع الباحث التعامل معهم.

وعليه اشتمل المجتمع المتاح للدراسة على فريق أمل بن باديس ARB لكرة اليد الذي ينشط في القسم الوطني الثاني.

#### • عينة البحث وكيفية اختيارها:

العينة هي جزء من المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة، يختارها الباحث لإجراء دراسته عليها على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا (رحيم يونس كرو العزاوي، 2008، صفحة 161).

فيعد اختيار العينة ضرورة من ضروريات البحث العلمي، فالعينة الجيدة لا بد لها ان تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا حقيقيا ينسجم مع طبيعة المشكلة.

واشتملت عينة دراستنا على عدد من الافراد فريق امل بن باديس ARB لكرة اليد بسكرة وينشط في القسم الثاني للموسم الرياضي 2021/2020، تم اختيارها بطريقة قصدية بسبب جائحة كوفيد 19.

● كان سبب اختيارنا لهذه العينة راجع للنقاط التالية:

- لأنها تناسب بحثنا.
- كون الطالبة لاعبة ضمن هذا الفريق.
- تسهيل رئيس هذا النادي للوصول للعينة.
- القدرة على القيام بدراسة الموضوع على هذه العينة.
- صعوبة الوصول للفريق الأخرى.

● خصائص العينة:

نرمي من خلال هذا المطلب إلى معرفة بعض الخصائص الشخصية لأفراد عينة الدراسة وهي: العمر  
أنظر الملحق رقم (5)، سنوات الممارسة أنظر الملحق رقم (6).

◀ عند ملاحظة متغير العمر يتبين أن أغلب أفراد العينة أعمارهم لا تتجاوز 30 سنة وهو ما يجب  
فتقدم الإنسان في السن ينقص من كفاءته في ممارسة مثل هذه الرياضات بكفاءة، وعليه كانت  
الشريحة العمرية من 25 الى 30 سنة هي التي تضم أكبر عدد من المبحوثين والذين بلغت نسبتهم  
(53.3%) أي يقدر بثمانية أفراد، ثم تليها الشريحة العمرية من 20 الى 25 سنة والتي ضمت ما  
نسبته (40.0%) من أفراد العينة أي ما يقدر بستة أفراد، وأخيرا نجد أن الشريحة العمرية التي تضم  
من هم فوق 30 سنة لم يكن بها سوى (6.7%) من أفراد العينة أي ما يقدر بفرد واحد.

◀ عند ملاحظة متغير سنوات الممارسة يتبين أن أغلب أفراد العينة لديهم ممارسة أقل شيء منذ 5  
سنوات لهذه الرياضة، وعليه كانت الفئة من 5 الى 10 سنوات تضم أكبر عدد من الرياضيات  
حيث كانت نسبتهم (53.3%) أي ما يقدر بثمانية أفراد، ثم تليها الفئة 10 فما أكثر والتي  
ضمت ما نسبته (33.3%) من أفراد العينة أي ما يقدر بخمسة أفراد، وأخيرا نجد أن الشريحة

العمرية التي تضم من سنوات ممارستهم من 1-5 نسبتهم (13.3%) من أفراد العينة أي ما يقدر  
بفردين فقط.

- الجنس: المجموعة التي خضعت للبرنامج كلهم اناث
- الزمن: من 2021/02/20 الى 2021/02/27
- جميع عناصر العينة طبق عليها نفس البرنامج ونفس المقياس.

#### 4-مجالات البحث:

✓ **المجال المكاني:** تم اجراء الدراسة الاستطلاعية في القاعة المتعددة النشاطات سيدي عبدون  
(سوق الأربعاء).

✓ **المجال الزماني:** شرعنا في البحث مباشرة وذلك بعد الموافقة على الموضوع، وكانت البداية  
بالاستطلاع ومقابلة في 2021/02/20 وبعد ذلك الجانب النظري في شهر مارس  
2021، اما ما يخص الدراسة الميدانية فقد أجريت في الفترة الممتدة بين يوم  
2021/05/03 الى 2021/05/31 ومن ثم واصلنا اجراء تفرغ البيانات، وقمنا  
بتحليلها ومناقشتها يوم 2021/06/06.

## 5- متغيرات البحث:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصرا أساسيا في أي دراسة ميدانية، واستنادا الى الفرضية العامة للبحث تبين لنا جليا ان هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

- المتغير المستقل: يعرف على انه "المتغير الذي نتداوله لقياس التأثير في المتغير التابع ويسمى المتغير السبب او النشط" (بوزيد صحراوي، كمال بوشرف، سعيد سبعون، 2006، صفحة 169)

وحسب متطلبات الدراسة تتحدد فيما يلي: التصور العقلي

- المتغير التابع: يعرف على انه "المتغير الذي يجرى عليه الفعل من اجل قياس التغيرات" (بوزيد صحراوي، كمال بوشرف، سعيد سبعون، 2006، صفحة 170)

وحسب متطلبات الدراسة تحدد كما يلي: الأداء المهاري.

- المتغيرات المشوشة او الحرجة:

وتتمثل في متغيرات ترتبط بعينة البحث التي اختلفت فيها الحالة النفسية والمزاجية من لاعبة إلى أخرى وذلك بسبب كوفيد 19 والحجر الصحي.

وفي دراستنا هذه ولأننا على علم بتأثير هذه المتغيرات حاولنا قدر الإمكان تفاديها للتقليص من أثرها على نتائج القياس.

## 6- أدوات البحث:

ان المقصود بأدوات البحث هي الأدوات التي يستخدمها الباحث لجمع المعلومات المتعلقة بأهداف بحثه والتي يستخدمها أساسا للإجابة عن تساؤلات البحث، او اصدار الاحكام الخاصة بقبول فرضيات البحث او رفضها. (محسن علي عطية، 2009، صفحة 203).

ان هذه الأدوات عديدة ومختلفة تختلف باختلاف طبيعة البحث وأهدافه وفروضه وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على:

- **المقابلة الشخصية:** تمت المقابلة الشخصية مع بعض الخبراء في مجال التربية الرياضية وعلم النفس (أسماء خليف، إلياس قاسمي، فائزة عثمانى) للاستفادة من آرائهم فيما يخص المعلومات المتعلقة بموضوع البحث مثل التدريب العقلي وأنواعه، والأداء الفني للمهارات والاختبارات والمقاييس الخاصة بها، وأيضا حول كيفية تطبيق الوحدات التدريبية.

● **المقياس:**

➤ مقياس التصور العقلي الرياضي: يعتبر أكثر الأدوات التي تم تطبيقها في مجال علم النفس الرياضية وقد قام بإعداده " مارتنز (1982) Martens " ويقدم هذا الاستبيان وصفا لأربع خبرات شائعة في المجال الرياضي وهي:

- الممارسة الفردية.
- الممارسة مع الآخرين.
- مشاهدة زميل.
- لاشتراك في المنافسة.

وبعد قضاء دقيقة واحدة للتصور على كل بعد من هذه الأبعاد الأربعة يقوم اللاعب بالاستجابة على مقياس تقدير من خمسة أبعاد وهي تبدأ من عدم التصور إلى تصور واضح لبعض أشكال حسية وهي البصر، السمع والإحساس الحركي والحالة الانفعالية المصاحبة وقد قام بتعريب هذا المقياس " أسامة كامل راتب " (1995). (بهاء الدين عواد العجيلي، 2019، صفحة 65) .

(وضع برنامج تدريبي في التصور العقلي ثم أخذ الاختبار القبلي والاختبار البعدي لقياس مدى تحسن الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد، ومعرفة هل يؤثر هذا البرنامج في الأداء المهاري أم لا. كان هدفنا منذ بداية الدراسة وبطرف كوفيد 19 تغيرت الدراسة من المنهج التجريبي إلى المنهج الوصفي بواسطة أداة القياس).

#### 7- الأسس العلمية للأداة المستخدمة ( سيكومترية الأداة ) :

##### • الصدق:

عند حساب قيمة الثبات ووجودها سالبة فهذا يعني عدم الصدق.

يشير "فؤاد البهي" إلى صدق الاختبار فيذكر أن الاختبار الصادق يقيس ما وضع لقياسه.

ويذكر "صفوت فرج" أن الصدق يعني أن الاختبار يقيس ما أعد لقياسه.

(مصطفى باهي و صبرى عمران، 2007، صفحة 82).

##### • الموضوعية:

هي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين.

ولكن حتى جميع المقاييس الموضوعية من ميزان طبي أو رستاميتز يكون فيها جزءا ولو بسيطا ذاتيا حيث أن الذي قام بتصنيع هذه الأدوات أشخاص ولكن نسبة الذاتية يمكن أن تتلاشى وإذا حدث أخطاء في القياس تكون غالبا من مستخدم الأداة. (مصطفى باهي و صبرى عمران، 2007، صفحة 91).

##### • الثبات:

يقصد بثبات أداة الدراسة التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا إذا تكرر تطبيقها على نفس الأفراد ومن أجل التأكد من ثبات أداة الدراسة (المقياس)، تم حساب معامل " ألفا كرونباخ Cronbach Alpha " على العينة المتحصل عليها، والجدول التالي يوضح معاملات ثبات وصدق محاور أداة الدراسة، مع العلم أن معامل الصدق هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

الجدول رقم (01): معامل ألفا كرومباخ لقياس الثبات لمحور التنظيط لمسافة 30 متر في خط متعرج

Statistiques de fiabilité	
Nombre d'éléments	Alpha de Cronbach
15	0.823

المصدر: من خلال معطيات الدراسة وباعتماد على برنامج spss

- يوضح هذا الجدول أن معامل ألفا كرومباخ لمحور التنظيط لمسافة 30 متر في خط متعرج قريب من الواحد حيث بلغ (0.823)، وهو ما يدل على أن المحور يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

الجدول رقم (02): معامل ألفا كرومباخ لقياس الثبات لمحور التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار

Statistiques de fiabilité	
Nombre d'éléments	Alpha de Cronbach
15	0.855

المصدر: من خلال معطيات الدراسة وباعتماد على برنامج spss

- يوضح هذا الجدول أن معامل ألفا كرومباخ لمحور التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار قريب من الواحد حيث بلغ (0.855)، وهو ما يدل على أن المحور يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

الجدول رقم (03): معامل ألفا كرومباخ لقياس الثبات لمحور التصويب (10 كرات) بعد الخداع

Statistiques de fiabilité	
Nombre d'éléments	Alpha de Cronbach
15	0.873

المصدر: من خلال معطيات الدراسة وباعتماد على برنامج spss

- يوضح هذا الجدول أن معامل ألفا كرومباخ لمحور التصويب (10 كرات) بعد الخداع قريب من الواحد حيث بلغ (0.873)، وهو ما يدل على أن المحور يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

الجدول رقم (04): معامل ألفا كرومباخ لقياس الثبات العام للمقياس

Statistiques de fiabilité	
Nombre d'éléments	Alpha de Cronbach
15	0.890

المصدر: من خلال معطيات الدراسة وبالاعتماد على برنامج spss

- يوضح هذا الجدول أن معامل ألفا كرومباخ العام للاستبيان قريب من الواحد حيث بلغ (0.890)، وهو ما يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

### 8- الأساليب الإحصائية:

تمت معالجة نتائج البحث عن طريق الحزمة الإحصائية SPSS. أنظر الملحق رقم (5) والملحق رقم (6) وجدول الفصل الرابع (عرض وقراءة النتائج).

ونظرا لما تتطلبه مثل هذه الدراسات الوصفية تم استعمال الأساليب الإحصائية التالية:

- ✓ المتوسط الحسابي
- ✓ الانحراف المعياري
- ✓ النسب المئوية
- ✓ ألفا كرونباخ
- ✓ كاي تربيع
- ✓ الحزمة الإحصائية SPSS:

يعد البرنامج الإحصائي SPSS من أفضل وأشهر البرامج الإحصائية التي تستخدم في تحليل جميع أنواع البيانات بوجه عام وبيانات الأبحاث العلمية بوجه خاص، ويعتبر أسهل أداة إحصائية تساعد المؤسسات على تطبيق المعرفة الرياضية لاتخاذ القرارات، والاحرف الأربع SPSS اختصار للعبارة Statistical Package for Social Sciences أي الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية.

(عزت عبد الحميد محمد حسن، 2016، صفحة 15).



## ✓ المتوسط الحسابي (م) Meen

المتوسط الحسابي لمجموعة من القيم يساوي مجموع هذه القيم مقسوما على عددها، أي أن:

$$\text{المتوسط الحسابي} = م = \text{مجموع الدرجات} / \text{عدد الدرجات} = \text{مج (س)} / ن$$

حيث:

$$\text{س} = \text{الدرجات}$$

$$\text{ن} = \text{عدد الدرجات أو الأفراد}$$

فمثلا: المتوسط الحسابي للدرجات التالية: 2-4-7-8-9 هو:  $م = 2+4+7+8+9 / 5 = 30 / 5 = 6$ .

(عزت عبد الحميد محمد حسن، 2016، صفحة 152).

## ✓ الانحراف المعياري:

يعتبر الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت على الإطلاق، وهو الذي يحدد مقدار التفاوت أو ذلك الاختلاف في الدرجات بصورة دقيقة، ويستمد الانحراف المعياري أهميته من اعتماد أغلب المقاييس الإحصائية عليه.

حيث: الانحراف المعياري = مج (الدرجة - المتوسط) / 2 (عدد الدرجات - 1) الكل مجذور.

(عزت عبد الحميد محمد حسن، 2016، صفحة 161).

## ✓ النسب المئوية:

لحساب التكرارات والنسب المئوية يتم اختيار الإحصاء الوصفي Descriptive Statistiques في برنامج التحليل الإحصائي.

(عزت عبد الحميد محمد حسن، 2016، صفحة 151).

## ✓ ألفا كرونباخ:

ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاختبار (بطارية اختبار، الاستبيان)، ألفا كرونباخ هو مقياس الاتساق الداخلي، أي مدى ارتباط مجموعة من العناصر ارتباطاً وثيقاً، ومقياس ألفا كرونباخ هو طريقة بسيطة لقياس ما إذا كانت النتيجة موثوقة أم لا. تشير الموثوقية إلى مقدار التباين الحقيقي الذي يمكن حسابه بواسطة التباين الملحوظ في القياس. تم اقتراح عدة معاملات لتقدير الموثوقية من الاتساق الداخلي، والألفا (Cronbach's alpha) هي الأكثر شعبية، ويعد ألفا كرونباخ أحد أكثر معايير الموثوقية استخداماً في العلوم الاجتماعية والتنظيمية. (معامل ألفا كرونباخ، 2021).

## ✓ كاي تربيع:

كا 2: مج (التكرار المشاهد - التكرار المتوقع) / 2 / التكرار المتوقع.  
(إمتثال محمد حسن، لبيبة حسب النبي العطار، 2013، صفحة 203).

## الاستخدام:

يستخدم اختبار كاي تربيع لمعرفة ما إذا كانت تكرارات المشاهدات الحالية تختلف اختلافاً ذا دلالة إحصائية عن التكرارات المتوقعة، ولاختبار فرضية عدم الارتباط بين الأعمدة والصفوف في الجداول المتقاطعة، ولاختبار حسن المطابقة Goodness-of-fit كما يستخدم مع الفئات الاسمية لاختبار الأرجحية أو نسبة الترجيح Likelihood Ratio. (محمد بن صالح شراز، 1436 هـ، صفحة 269).

## 9- صعوبات البحث:

ان التجربة العلمية صعبة تتطلب التحكم في جميع الظروف المحيطة بها بطريقة أكثر علمية والعراقيل والصعوبات كثيرة في طريق كل تجربة وذكرها لا يعني بالضرورة التحكم فيها، ولكن الصعوبة الكبيرة التي اعترضتنا تتمثل في:

✓ جائحة كورونا التي عرقلت العمل في الجانب التطبيقي وتعذر علينا القيام بالاختبارات وتوقف الدراسة الرئيسية وأخذ النتائج وذلك لعدم فتح المرافق الرياضية رسمياً وتواصل غلقها لحد الساعة.

لقد حاولنا تجاوز هذه الصعوبة حيث لجئنا إلى مقياس التصور العقلي الرياضي الذي أعده مارتنز وقام بتعريبه أسامة كامل راتب الذي حتى ولو لم يكن هدفنا منذ البداية لكنه يمكن أن يفني بالغرض.

## خلاصة:

يعتبر هذا الفصل العمود الفقري في تصميم و بناء بحث علمي يجب إتباعه من أجل مواصلة البحث، فالجانب التطبيقي لا بد أن يكون له صلة وطيدة بالجانب النظري، و ما جاء فيه للتحقق من صحة الفرضيات فتضمن هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية لميدان البحث، و المنهج المستخدم، تحديد عينة البحث، تحديد حدود البحث الزماني و المكاني، العينة المختارة، أدوات البحث، و أداة القياس و من أجل الوصول إلى الهدف الرئيسي الذي يسعى إليه هذا البحث بطريقة علمية موضوعية و يجب إتباع هذه المنهجية قبل عرض و قراءة النتائج ثم مناقشتها و تحليلها.

## الفصل الرابع: عرض وقراءة النتائج

تمهيد

1- عرض وقراءة نتائج الفرضية الأولى بين التصور العقلي ومهارة التخطيط لمسافة 30 م خط متعرج.

2- عرض وقراءة نتائج الفرضية الثانية بين التصور العقلي ومهارة التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار.

3- عرض وقراءة نتائج الفرضية الثالثة بين التصور العقلي ومهارة التصويب بعد الخداع.

4- عرض إجمالي للنتائج.

خلاصة



## تمهيد:

بعد عرض مختلف الإجراءات المنهجية للدراسة من مجالات ومنهج وجمع مختلف البيانات، ففي هذا الفصل بعدما قمنا بإدخال النتائج المتحصل عليها في برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وبعد إخراج النتائج سوف نقوم بعرض وقراءة النتائج التي تحصلنا عليها، من بيانات الدراسة الميدانية من خلال دراسة خصائص العينة، والبيانات المتحصل عليها من المبحوثين للوصول إلى الإجابة المنطقية والموضوعية لتساؤلات الدراسة.

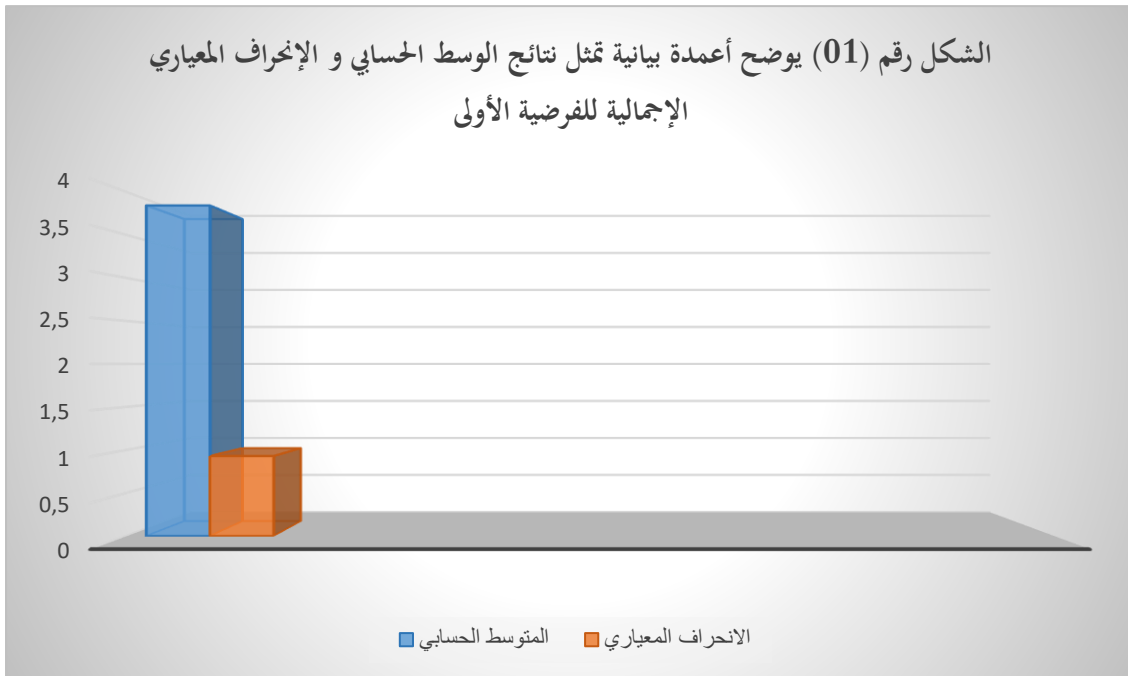
سوف نقوم بتحليل محاور الاستبيان بغية الإجابة على تساؤلات البحث، حيث استخدمنا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات، وهذا بالاعتماد على مقياس ليكارت (1-5)، وقد تقرر أن يكون الوسط الحسابي لإجابات المبحوثين عن كل عبارة من (1-1.79) دالا على مستوى القبول " لا يوجد تصور حالي"، ومن (1,80-2,59) دالا على مستوى "وضوح و معاشة أقل من المتوسط للتصور"، ومن (2,60-3,39) دالا على مستوى "وضوح و معاشة متوسطة للتصور"، ومن (3,40-4,19) دالا على مستوى "وضوح و معاشة أفضل من المتوسط للتصور"، ومن (4,20-5) دالا على مستوى "وضوح تام للتصور و معاشته".

1- عرض وقراءة نتائج الفرضية الأولى بين التصور العقلي ومهارة التنظيط لمسافة 30 م خط متعرج:

الجدول رقم (05): يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الاجمالية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التنظيط لمسافة 30 متر في خط متعرج.

العبارة	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	وضوح تام للتصور ومعايشته
التنظيط لمسافة 30 متر في خط متعرج	15	3.84	±0.93	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور

المصدر: من خلال معطيات الدراسة وبالاعتماد على برنامج spss



في القراءة الإحصائية للجدول رقم ( 05 ) الذي يعبر عن متغير التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج، والشكل رقم (01) ، نجد أن المتوسط الحسابي للإجابات عن هذا المحور قد بلغت (3,84) بانحراف معياري (±0,93) وهو ما يدل وفق مقياس الدراسة على وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور العقلي أثناء أداء التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج، وهو ما نجده أيضا معبر عنه في كل عبارات قياس التصور العقلي لتمرين التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج بالنسبة لحالة التدريب الفردي، الجماعي، مراقبة زملاء الفردي، الاشتراك في المنافسة، حيث جاءت بالإجماع على أنه هناك وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور العقلي أثناء أداء التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج، وعليه للتأكد من مدى صحة هذه النتائج المتحصل عليها نقوم بعمل اختبار كاي تربيع كما يلي:

❖ اختبار كاي تربيع:

الجدول رقم (06): يمثل اختبار حسن الموافقة كاي تربيع لإجابات التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج

Test	
التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج	
150,973 <sup>a</sup>	Khi-deux
3	Ddl
0,000	Signification asymptotique

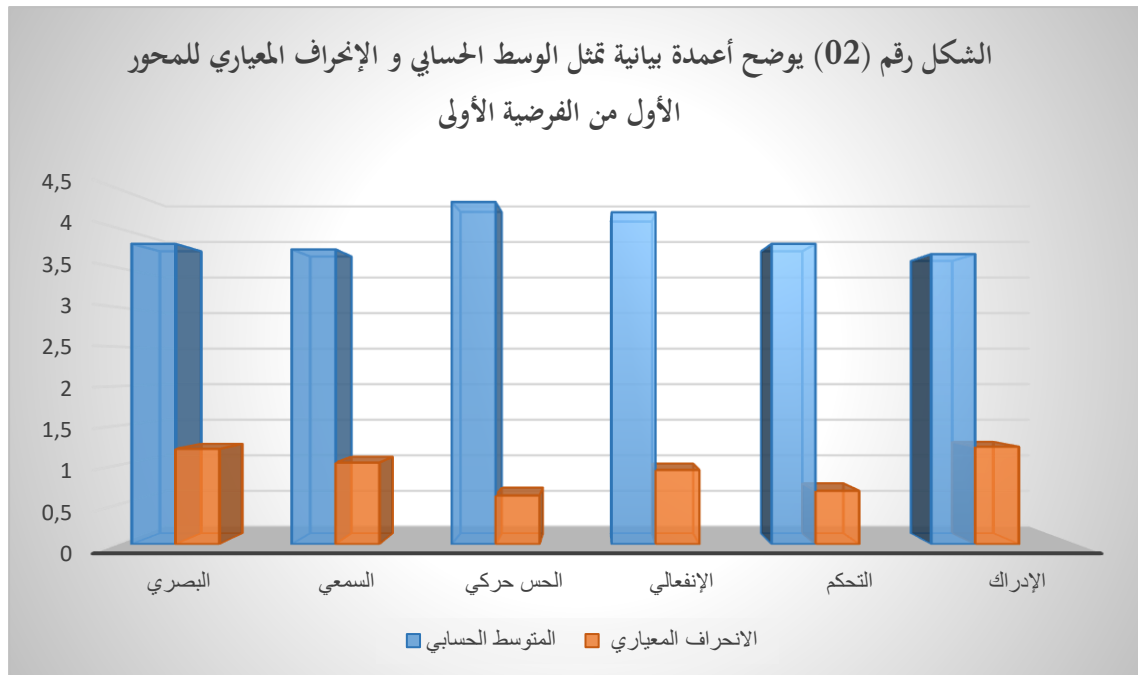
المصدر: من خلال معطيات الدراسة والاعتماد على برنامج spss



الجدول رقم (07): يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التنظيظ لمسافة 30 متر في خط متعرج أثناء التدريب الفردي.

العبارات	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	وضوح تام للتصور ومعايشته
التدريب الفردي				
قدر كيف ترى نفسك تؤدي النشاط أثناء تدريبك الفردي	15	3,80	±1,207	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تجيد الاستماع للأصوات المصاحبة للأداء أثناء تدريبك الفردي	15	3,73	±1,033	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تشعر بأدائك للحركات أثناء تدريبك الفردي	15	4,33	±0.617	وضوح تام للتصور ومعايشته
قدر كيف تتعرف على مزاجك أثناء تدريبك الفردي	15	4,20	±0.941	وضوح تام للتصور ومعايشته
قدر كيف تتحكم في تصورك أثناء تدريبك الفردي	15	3,80	±0.676	تحكم أفضل من المتوسط
قدر كيف تدرك تصورك من داخل جسمك أثناء تدريبك الفردي	15	3,67	±1,234	تحكم أفضل من المتوسط

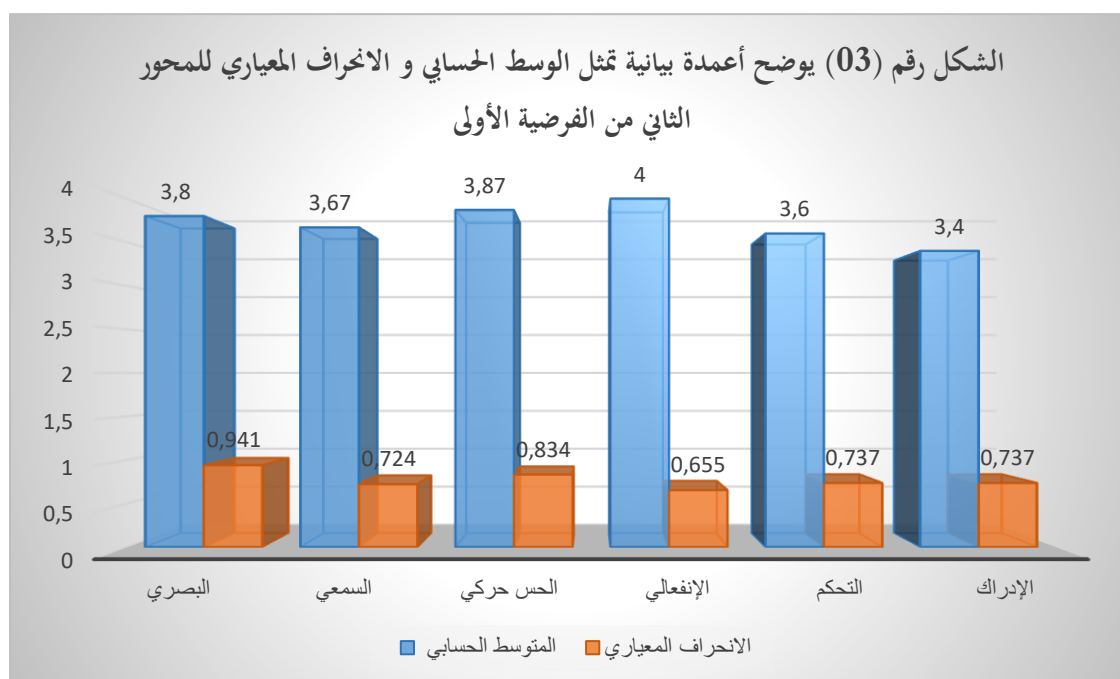
المصدر: من خلال معطيات الدراسة وبالاعتماد على برنامج SPSS



الجدول رقم (08): يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج أثناء التدريب الجماعي.

العبارات	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	وضوح تام للتصور ومعايشته
التدريب الجماعي				
قدر كيف ترى نفسك تؤدي النشاط أثناء تدريبك مع الآخرين	15	3,80	±0.941	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تجيد الاستماع الأصوات المصاحبة الأداء أثناء تدريبك مع الآخرين	15	3,67	±0.724	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تشعر بأدائك للحركات أثناء تدريبك مع الآخرين	15	3,87	±0.834	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تتعرف على مزاجك أثناء تدريبك مع الآخرين	15	4,00	±0.655	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تتحكم في تصورك أثناء تدريبك مع الآخرين	15	3,60	±0.737	تحكم أفضل من المتوسط
قدر كيف تدرك تصورك من داخل جسمك أثناء تدريبك مع الآخرين	15	3,40	±0.737	تحكم أفضل من المتوسط

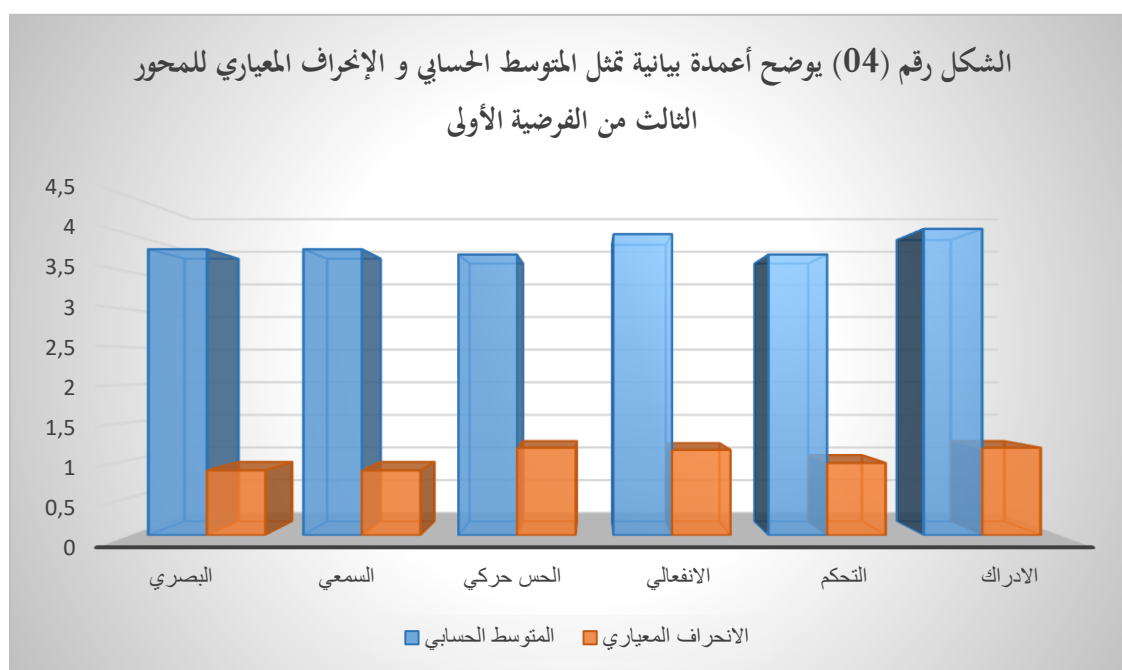
المصدر: من خلال معطيات الدراسة وبالاعتماد على برنامج SPSS



الجدول رقم (09): يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التنظيطة لمسافة 30 متر في خط متعرج أثناء مراقبة الفريق.

العبارات	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	وضوح تام للتصور ومعايشته
مراقبة زملاء الفريق				
قدر كيف ترى نفسك تؤدي النشاط أثناء مراقبتك لزملائك	15	3,80	±0.862	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تجيد الاستماع للأصوات المصاحبة للأداء أثناء مراقبتك لزملائك	15	3,80	±0.862	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تشعر بأدائك للحركات أثناء مراقبتك لزملائك	15	3,73	±1,163	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تتعرف على مزاجك أثناء مراقبتك لزملائك	15	4,00	±1,134	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تتحكم في تصورك أثناء مراقبتك لزملائك	15	3,73	±0.961	تحكم أفضل من المتوسط
قدر كيف تدرك تصورك من داخل جسمك أثناء مراقبتك لزملائك	15	4,07	±1,163	تحكم أفضل من المتوسط

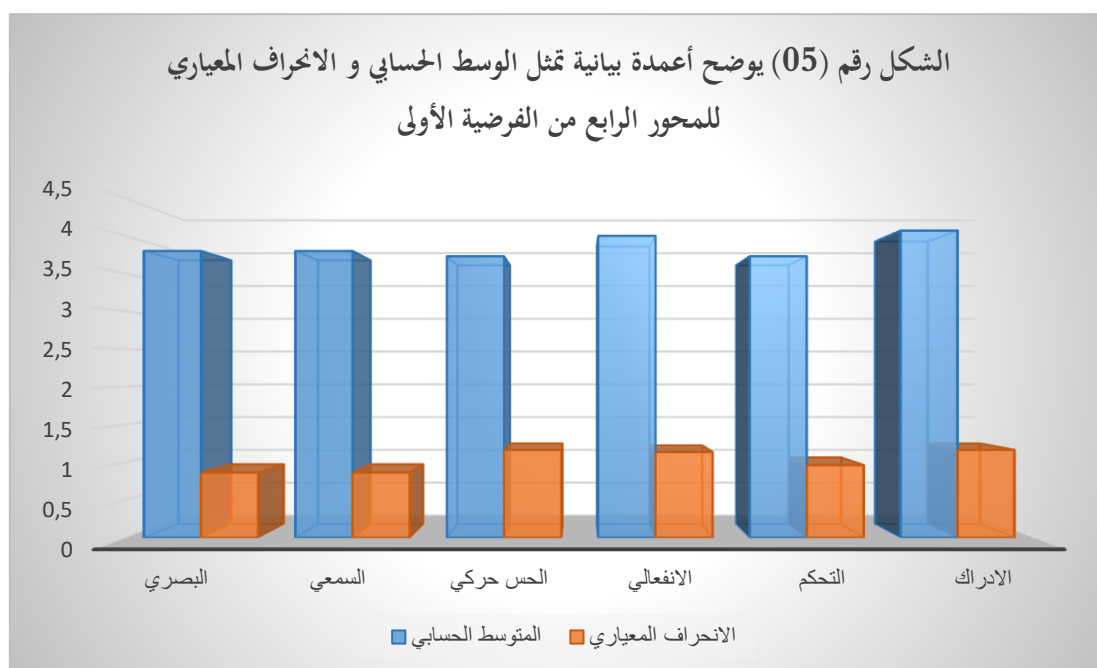
المصدر: من خلال معطيات الدراسة وبالاعتماد على برنامج spss



الجدول رقم (10): يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التنظيطة لمسافة 30 متر في خط متعرج أثناء الاشتراك في المنافسة.

العبارات	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	وضوح تام للتصور ومعايشته
الاشتراك في المنافسة				
قدر كيف ترى نفسك تؤدي النشاط أثناء اشتراكك في المسابقة	15	3,80	±0.862	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تجيد الاستماع للأصوات المصاحبة للأداء أثناء اشتراكك في المسابقة	15	3,80	±0.862	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تشعر بأدائك للحركات أثناء اشتراكك في المسابقة	15	3,73	±1,163	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تعرف على مزاجك أثناء اشتراكك في المسابقة	15	4,00	±1,134	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تتحكم في تصورك أثناء اشتراكك في المسابقة	15	3,73	±0.961	تحكم أفضل من المتوسط
قدر كيف تدرك تصورك من داخل جسمك أثناء اشتراكك في المسابقة	15	4,07	±1,163	تحكم أفضل من المتوسط

المصدر: من خلال معطيات الدراسة وبالاعتماد على برنامج spss

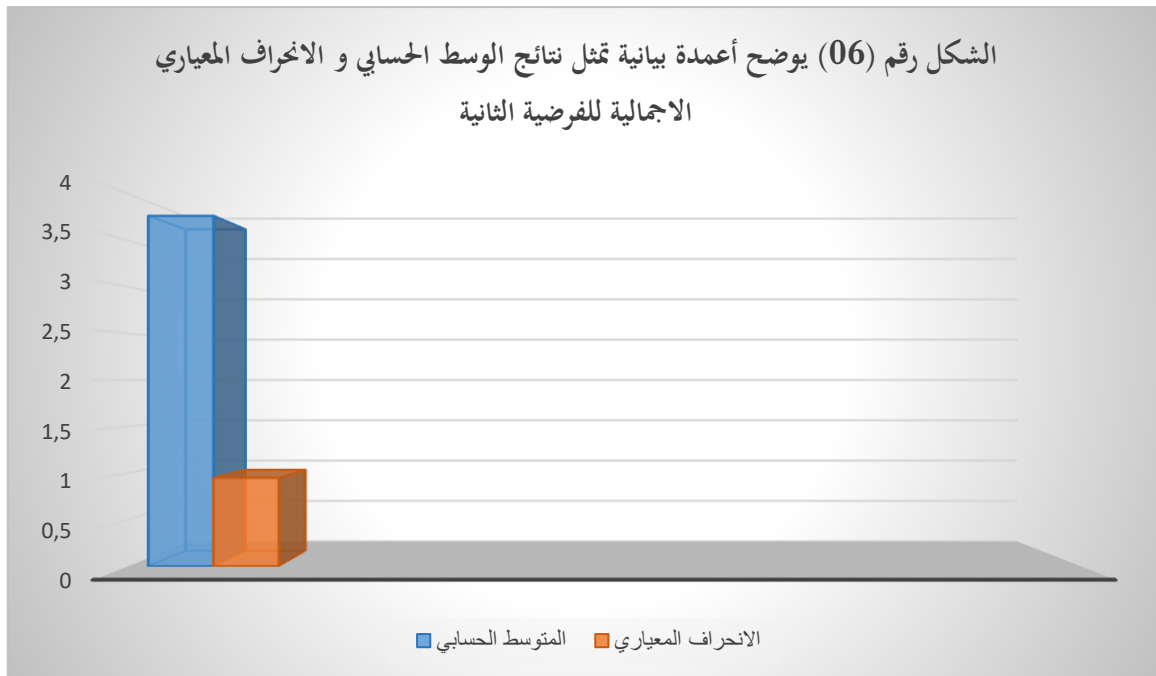


2- عرض وقراءة نتائج الفرضية الثانية بين التصور العقلي ومهارة التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار:

الجدول (11): يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الاجمالية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار.

العبارات	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	وضوح تام للتصور ومعايشته
التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار	15	3.76	±0.950	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور

المصدر: من خلال معطيات الدراسة وبالاعتماد على برنامج spss



في القراءة الإحصائية للجدول رقم (11) الذي يعبر عن متغير التمرير من الجري ( ذهاب فقط ) لليمين و اليسار، و الشكل رقم (06) ، نجد أن المتوسط الحسابي للإجابات عن هذا المحور قد بلغت (3,76) بانحراف معياري ( $\pm 0,95$ ) وهو ما يدل وفق مقياس الدراسة على وضوح و معاشية أفضل من المتوسط للتصور العقلي أثناء أداء التمرير من الجري ( ذهاب فقط ) لليمين و اليسار، وهو ما نجده أيضا معبر عنه في كل عبارات قياس التصور العقلي لتمرير من الجري ( ذهاب فقط ) لليمين و اليسار بالنسبة لحالة التدريب الفردي، الجماعي، مراقبة زملاء الفريق، الاشتراك في المنافسة، حيث جاءت بالإجماع على أنه هناك وضوح ومعاشية أفضل من المتوسط للتصور العقلي أثناء أداء التمرير من الجري ( ذهاب فقط ) لليمين و اليسار، وعليه للتأكد من مدى صحة هذه النتائج المتحصل عليها نقوم بعمل اختبار كاي تربيع كما يلي:

❖ اختبار كاي تربيع:

جدول (12): اختبار حسن الموافقة كاي تربيع لإجابات التمرير من الجري ( ذهاب فقط ) لليمين

واليسار

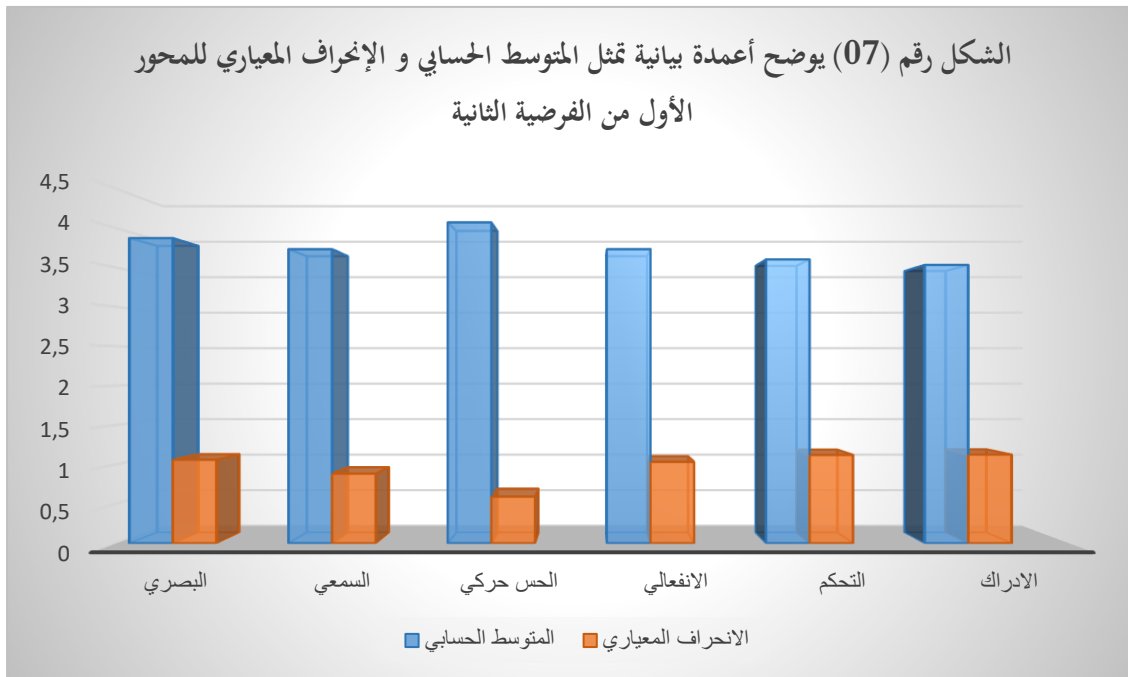
Test	
التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار	
<b>a578,146</b>	<b>Khi-deux</b>
<b>3</b>	<b>Ddl</b>
<b>0,000</b>	<b>Signification asymptotique</b>

المصدر: من خلال معطيات الدراسة وبالاعتماد على برنامج spss

الجدول (13): يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار أثناء التدريب الفردي.

العبارات	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	وضوح تام للتصور ومعايشته
التدريب الفردي				
قدر كيف ترى نفسك تؤدي النشاط أثناء تدريبك الفردي	15	3,87	±1,060	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تجيد الاستماع للأصوات المصاحبة للأداء أثناء تدريبك الفردي	15	3,73	±0,884	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تشعر بأدائك للحركات أثناء تدريبك الفردي	15	4,07	±0,594	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تتعرف على مزاجك أثناء تدريبك الفردي	15	3,73	±1,033	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تتحكم في تصورك أثناء تدريبك الفردي	15	3,60	±1,121	تحكم أفضل من المتوسط
قدر كيف تدرك تصورك من داخل جسمك أثناء تدريبك الفردي	15	3,53	±1,125	تحكم أفضل من المتوسط

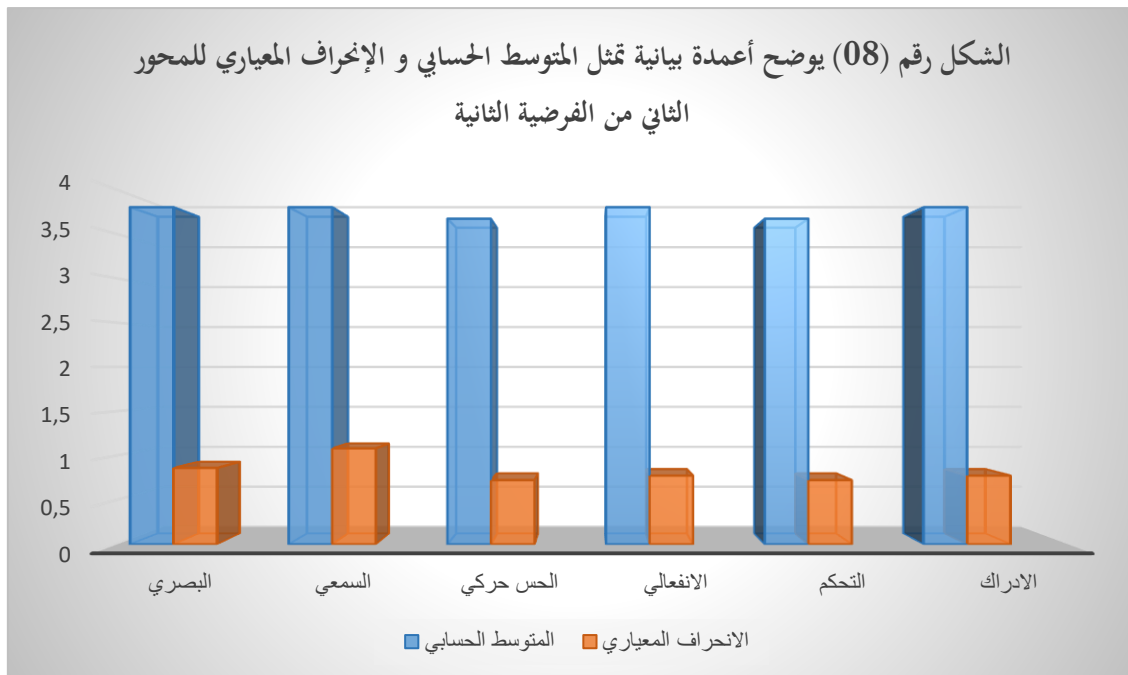
المصدر: من خلال معطيات الدراسة وبالاعتماد على برنامج SPSS



الجدول (14): يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار اثناء التدريب الجماعي.

العبارات	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	وضوح تام للتصور ومعايشته
التدريب الجماعي				
قدر كيف ترى نفسك تؤدي النشاط أثناء تدريبك مع الآخرين	15	3,80	±0.862	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تجيد الاستماع الأصوات المصاحبة الأداء اثناء تدريبك مع الآخرين	15	3,80	±1,082	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تشعر بأدائك للحركات أثناء تدريبك مع الآخرين	15	3,67	±0.724	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تتعرف على مزاجك أثناء تدريبك مع الآخرين	15	3,80	±0.775	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تتحكم في تصورك أثناء تدريبك مع الآخرين	15	3,67	±0.724	تحكم أفضل من المتوسط
قدر كيف تدرك تصورك من داخل جسمك أثناء تدريبك مع الآخرين	15	3,80	±0.775	تحكم أفضل من المتوسط

المصدر: من خلال معطيات الدراسة وبالاعتماد على برنامج spss

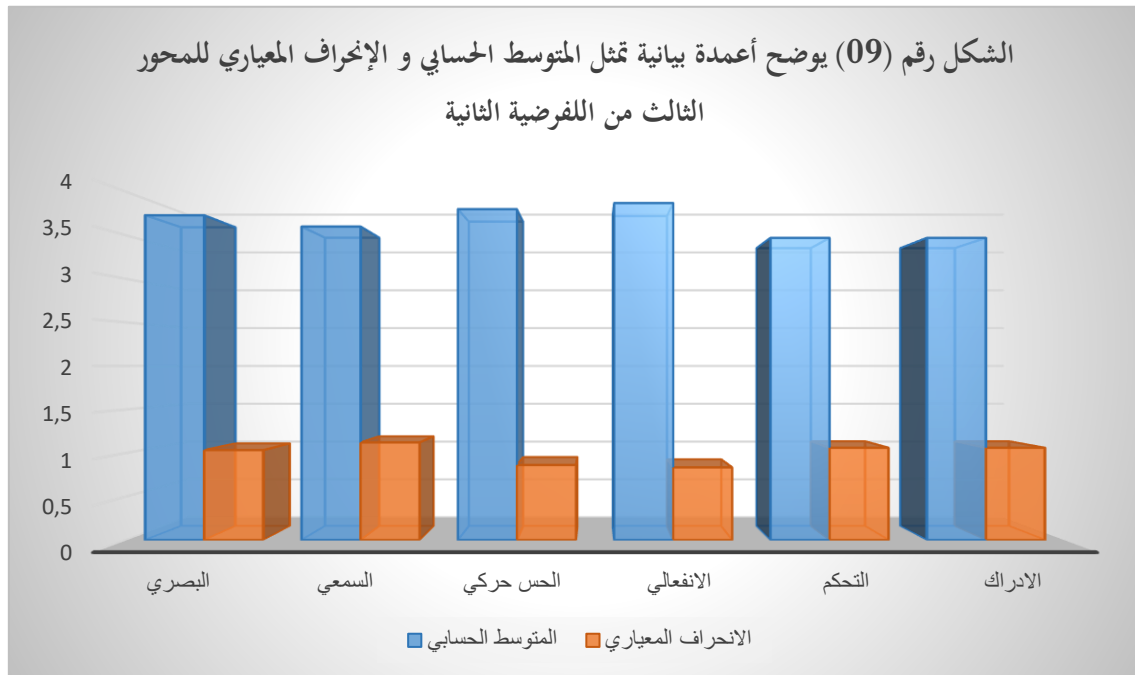




الجدول (15): يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار أثناء مراقبة زملاء الفريق.

العبارات	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	وضوح تام للتصور ومعايشته
مراقبة زملاء الفريق				
قدر كيف ترى نفسك تؤدي النشاط أثناء مراقبتك لزملائك	15	3,73	±1,033	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تجيد الاستماع للأصوات المصاحبة للأداء أثناء مراقبتك لزملائك	15	3,60	±1,121	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تشعر بأدائك للحركات أثناء مراقبتك لزملائك	15	3,80	±0,862	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تعرف على مزاجك أثناء مراقبتك لزملائك	15	3,87	±0,834	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تتحكم في تصورك أثناء مراقبتك لزملائك	15	3,47	±1,060	تحكم أفضل من المتوسط
قدر كيف تدرك تصورك من داخل جسمك أثناء مراقبتك لزملائك	15	3,47	±1,060	تحكم أفضل من المتوسط

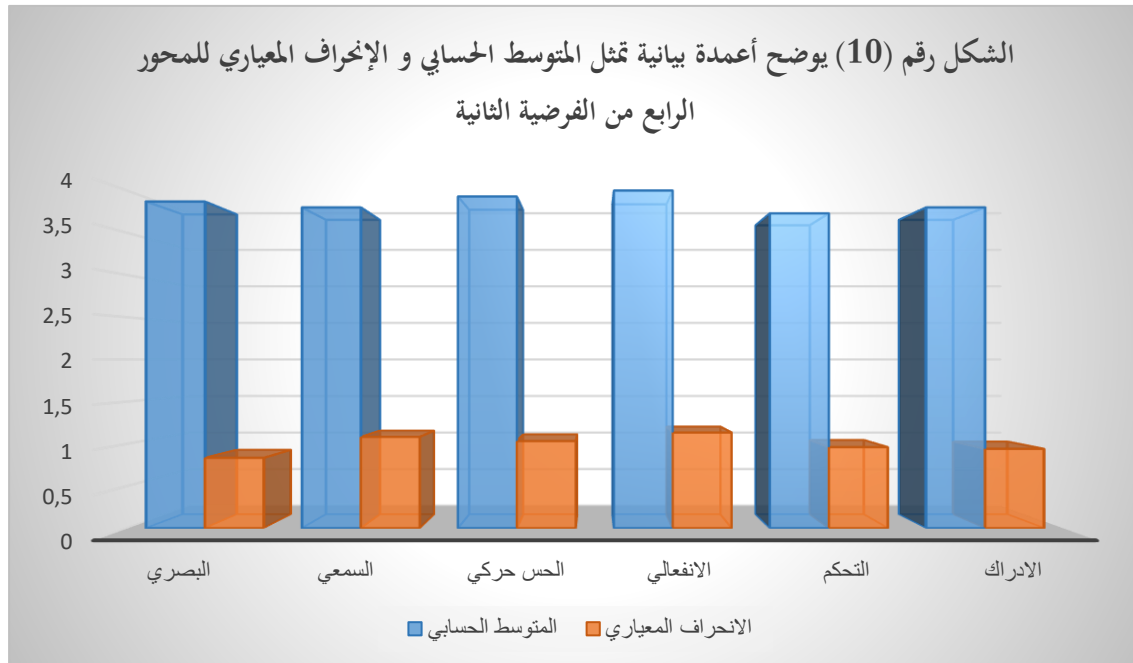
المصدر: من خلال معطيات الدراسة وبالاعتماد على برنامج spss



الجدول (16): يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار اثناء الاشتراك في المنافسة.

العبارات	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	وضوح تام للتصور ومعايشته
الاشتراك في المنافسة				
قدر كيف ترى نفسك تؤدي النشاط اثناء اشتراكك في المسابقة	15	3,87	±0.834	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تجيد الاستماع للأصوات المصاحبة للأداء اثناء اشتراكك في المسابقة	15	3,80	±1,082	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تشعر بأدائك للحركات اثناء اشتراكك في المسابقة	15	3,93	±1,033	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تتعرف على مزاجك اثناء اشتراكك في المسابقة	15	4,00	±1,134	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تتحكم في تصورك اثناء اشتراكك في المسابقة	15	3,73	±0.961	تحكم أفضل من المتوسط
قدر كيف تدرك تصورك من داخل جسمك اثناء اشتراكك في المسابقة	15	3,80	±0.941	تحكم أفضل من المتوسط

المصدر: من خلال معطيات الدراسة وبالاعتماد على برنامج SPSS

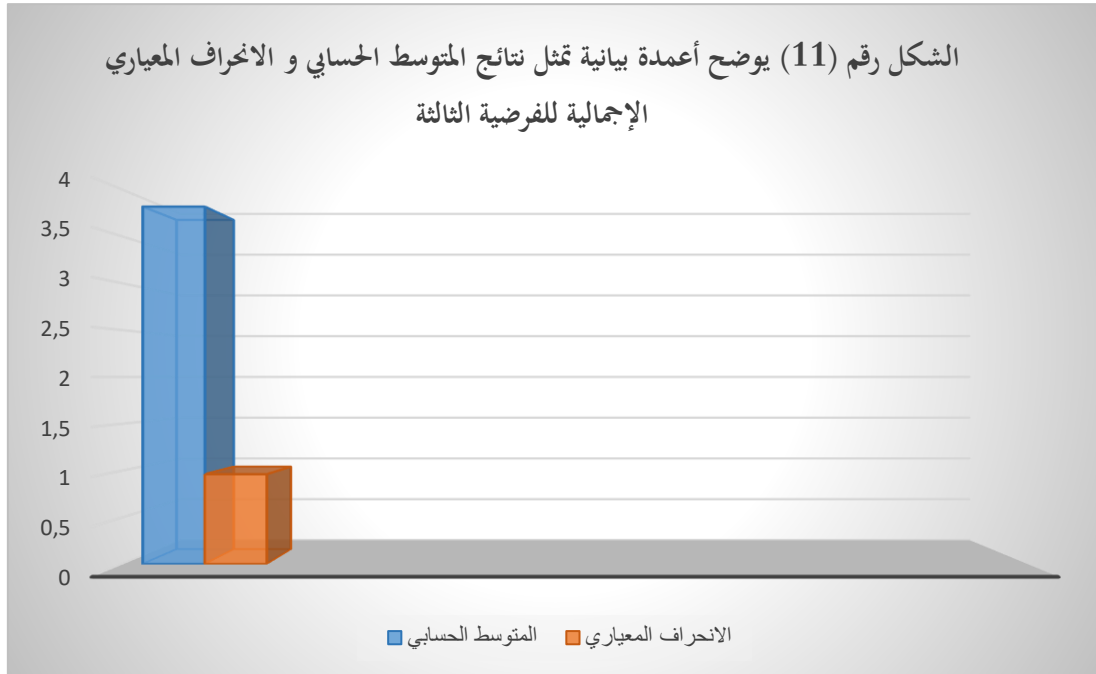


3- عرض وقراءة نتائج الفرضية الثالثة بين التصور العقلي ومهارة التصويب بعد الخداع:

جدول (17): يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الاجمالية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التصويب (10 كرات) بعد الخداع.

العبارات	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	وضوح تام للتصور ومعايشته
التصويب (10 كرات) بعد الخداع	15	3,82	±0,96	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور

المصدر: من خلال معطيات الدراسة وبالاعتماد على برنامج spss



في القراءة الإحصائية للجدول رقم (17) الذي يعبر عن متغير التصويب (10 كرات) بعد الخداع، و الشكل رقم (11) ، نجد أن المتوسط الحسابي للإجابات عن هذا المحور قد بلغت (3,82) بانحراف معياري (±0,96) وهو ما يدل وفق مقياس الدراسة على وضوح و معايشة أفضل من المتوسط للتصور العقلي أثناء أداء التصويب (10 كرات) بعد الخداع, وهو ما نجده أيضا معبر عنه في كل عبارات قياس التصور العقلي لتمرين التصويب بعد الخداع لحالة التدريب الفردي، الجماعي، مراقبة زملاء الفريق، الاشتراك في المنافسة، حيث جاءت بالإجماع على أنه هناك وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور العقلي أثناء أداء التصويب (10 كرات) بعد الخداع، وعليه للتأكد من مدى صحة هذه النتائج المتحصل عليها نقوم بعمل اختبار كاي تربيع كما يلي:

❖ اختبار كاي تربيع:

جدول (18): يمثل اختبار حسن الموافقة كاي تربيع لإجابات التصويب (10 كرات) بعد الخداع

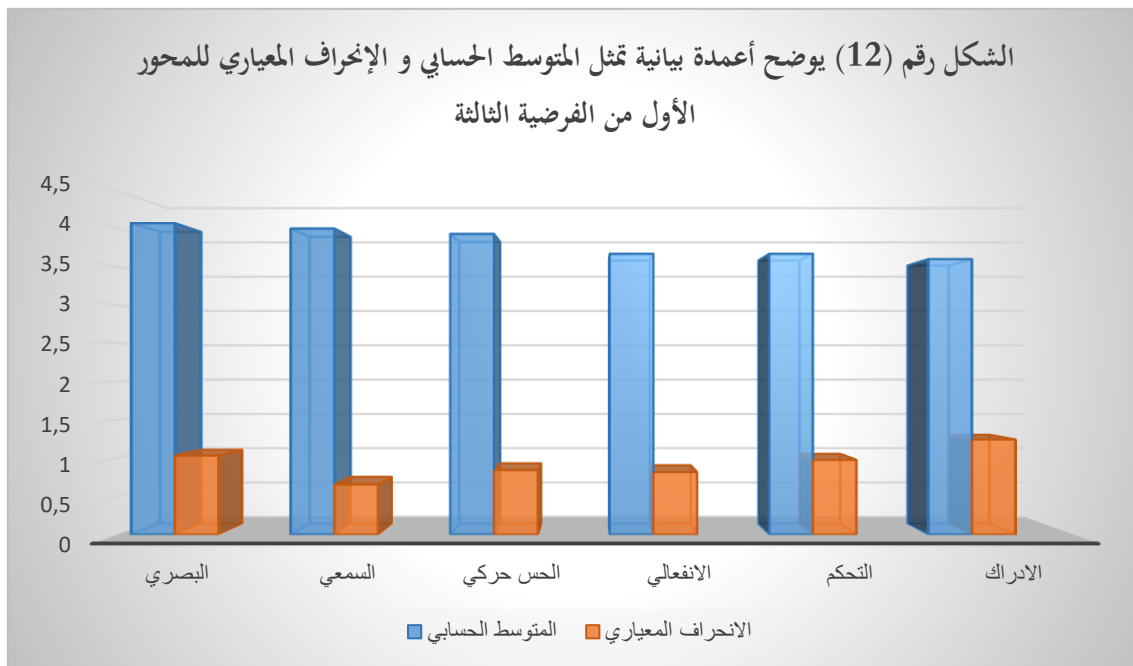
Test	
التصويب (10 كرات) بعد الخداع	
178,489 <sup>a</sup>	Khi-deux
3	Ddl
0,000	Signification asymptotique

المصدر: من خلال معطيات الدراسة وبالاعتماد على برنامج spss

جدول (19): يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التصويب (10 كرات) بعد الخداع اثناء التدريب الفردي.

العبارات	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	وضوح تام للتصور ومعايشته
التدريب الفردي				
قدر كيف ترى نفسك تؤدي النشاط أثناء تدريبك الفردي	15	4,07	±1,033	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تجيد الاستماع للأصوات المصاحبة للأداء أثناء تدريبك الفردي	15	4,00	±0.655	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تشعر بأدائك للحركات أثناء تدريبك الفردي	15	3,93	±0.844	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تتعرف على مزاجك أثناء تدريبك الفردي	15	3,67	±0.816	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تتحكم في تصورك أثناء تدريبك الفردي	15	3,67	±0.976	تحكم أفضل من المتوسط
قدر كيف تدرك تصورك من داخل جسمك أثناء تدريبك الفردي	15	3,60	±1,242	تحكم أفضل من المتوسط

المصدر: من خلال معطيات الدراسة وبالاعتماد على برنامج spss

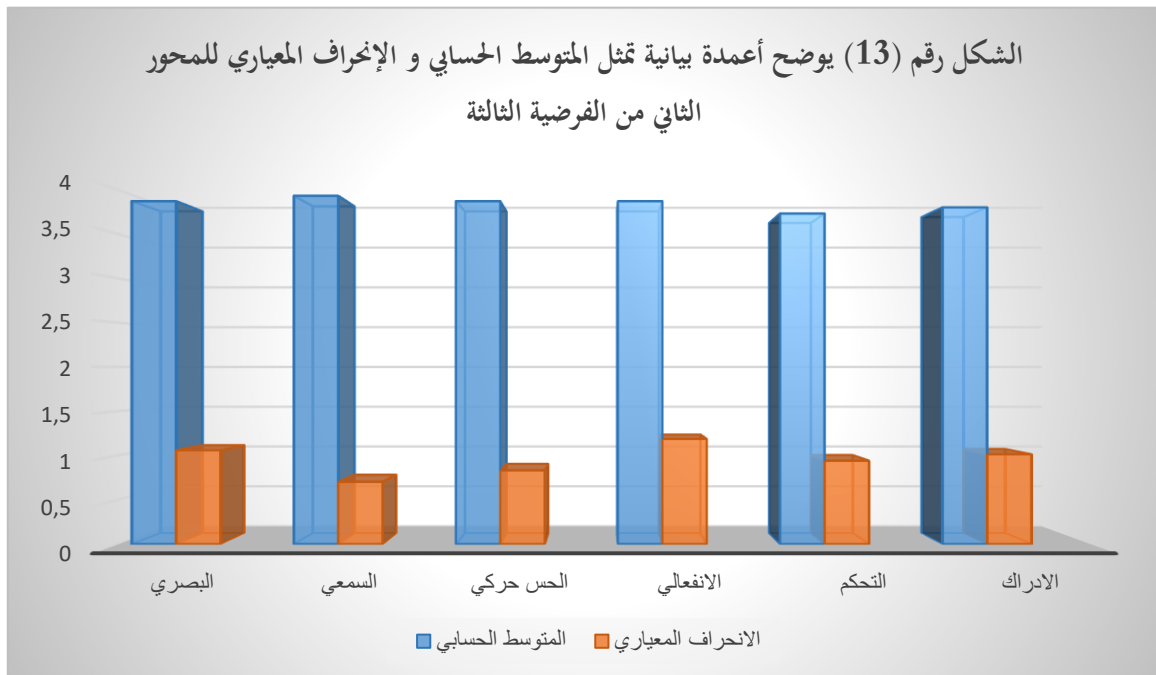


جدول (20): يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التصويب (10 كرات) بعد الخداع اثناء التدريب الجماعي.

العبارات	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	وضوح تام للتصور ومعايشته
التدريب الجماعي				
قدر كيف ترى نفسك تؤدي النشاط أثناء تدريبك مع الآخرين	15	3,87	±1,060	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تجيد الاستماع الأصوات المصاحبة الأداء أثناء تدريبك مع الآخرين	15	3,93	±0.704	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تشعر بأدائك للحركات أثناء تدريبك مع الآخرين	15	3,87	±0.834	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تتعرف على مزاجك أثناء تدريبك مع الآخرين	15	3,87	±1,187	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تتحكم في تصورك أثناء تدريبك مع الآخرين	15	3,73	±0.941	تحكم أفضل من المتوسط
قدر كيف تدرك تصورك من داخل جسمك أثناء تدريبك مع الآخرين	15	3,80	±1,014	تحكم أفضل من المتوسط

المصدر: من خلال معطيات الدراسة وبالاعتماد على برنامج spss

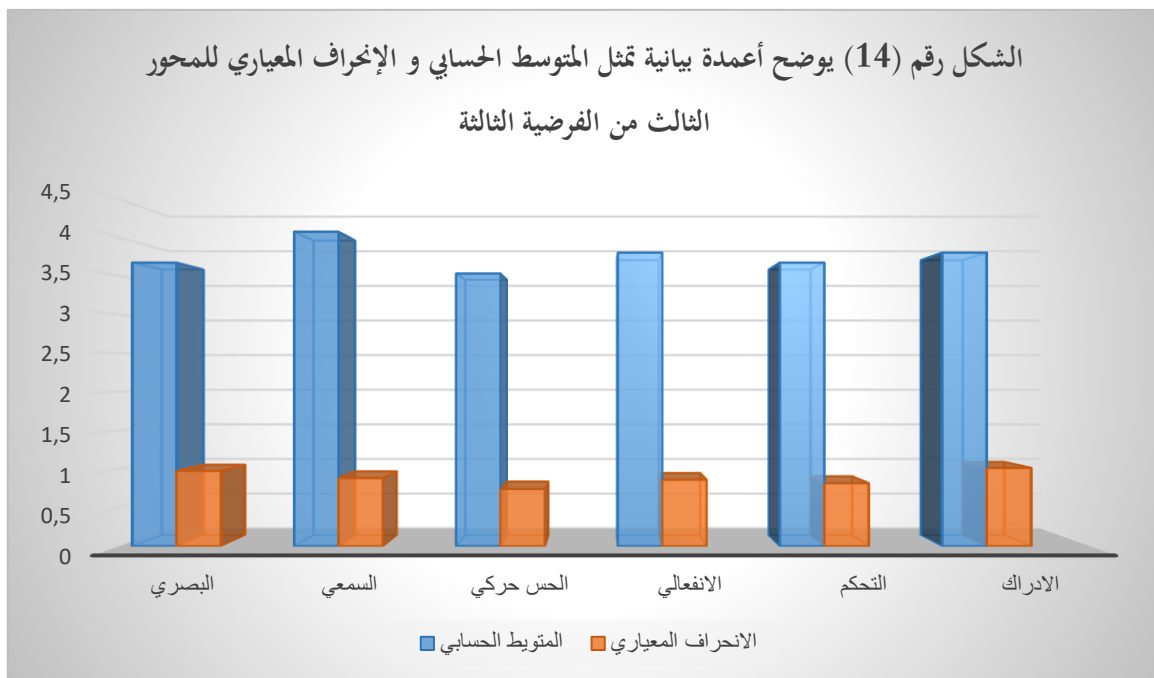
الشكل رقم (13) يوضح أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمحور الثاني من الفرضية الثالثة



جدول (21): يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التصويب (10 كرات) بعد الخداع أثناء مراقبة زملاء الفريق.

العبارات	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	وضوح تام للتصور ومعايشته
مراقبة زملاء الفريق				
قدر كيف ترى نفسك تؤدي النشاط أثناء مراقبتك لزملائك	15	3,67	±0.976	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تجيد الاستماع للأصوات المصاحبة للأداء أثناء مراقبتك لزملائك	15	4,07	±0.884	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تشعر بأدائك للحركات أثناء مراقبتك لزملائك	15	3,53	±0.743	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تتعرف على مزاجك أثناء مراقبتك لزملائك	15	3,80	±0.862	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تتحكم في تصورك أثناء مراقبتك لزملائك	15	3,67	±0.816	تحكم أفضل من المتوسط
قدر كيف تدرك تصورك من داخل جسمك أثناء مراقبتك لزملائك	15	3,80	±1,014	تحكم أفضل من المتوسط

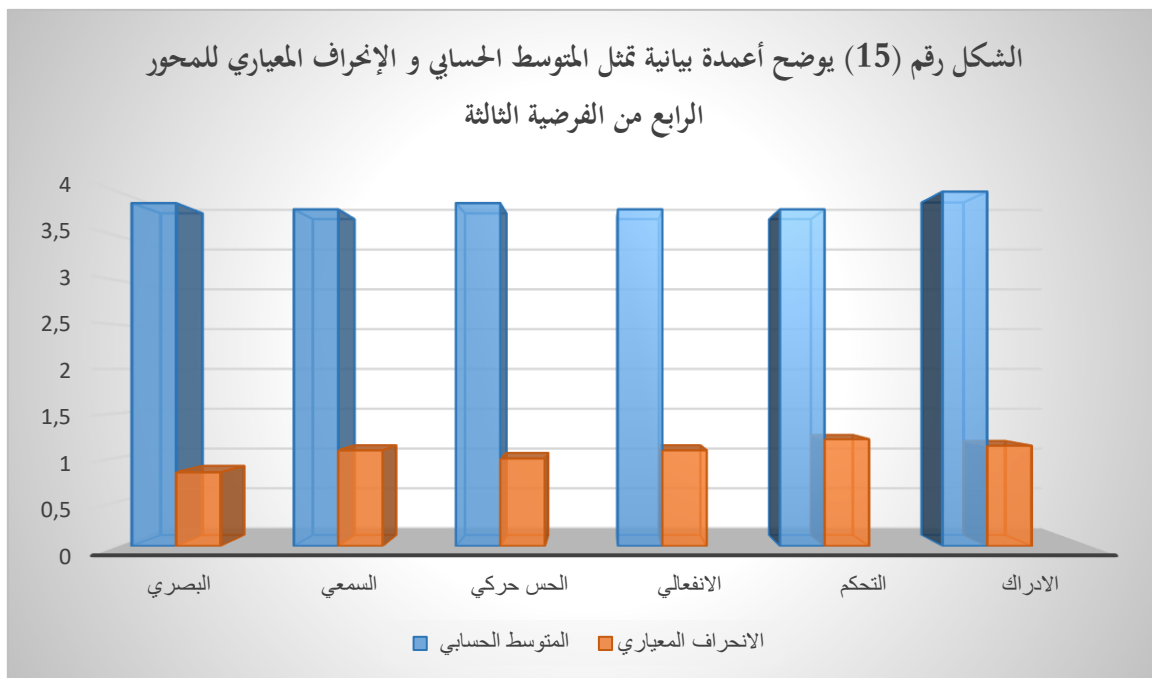
المصدر: من خلال معطيات الدراسة وبالاعتماد على برنامج spss



جدول (22): يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن عبارات التصويب (10 كرات) بعد الحداد أثناء الاشتراك في المنافسة.

العبارات	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	وضوح تام للتصور ومعايشته
الاشتراك في المنافسة				
قدر كيف ترى نفسك تؤدي النشاط أثناء اشتراكك في المسابقة	15	3,87	±0.834	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تجيد الاستماع للأصوات المصاحبة للأداء أثناء اشتراكك في المسابقة	15	3,80	±1,082	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تشعر بأدائك للحركات أثناء اشتراكك في المسابقة	15	3,87	±0.990	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تتعرف على مزاجك أثناء اشتراكك في المسابقة	15	3,80	±1,082	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
قدر كيف تتحكم في تصورك أثناء اشتراكك في المسابقة	15	3,80	±1,207	تحكم أفضل من المتوسط
قدر كيف تدرك تصورك من داخل جسمك أثناء اشتراكك في المسابقة	15	4,00	±1,134	تحكم أفضل من المتوسط

المصدر: من خلال معطيات الدراسة وبالاعتماد على برنامج spss



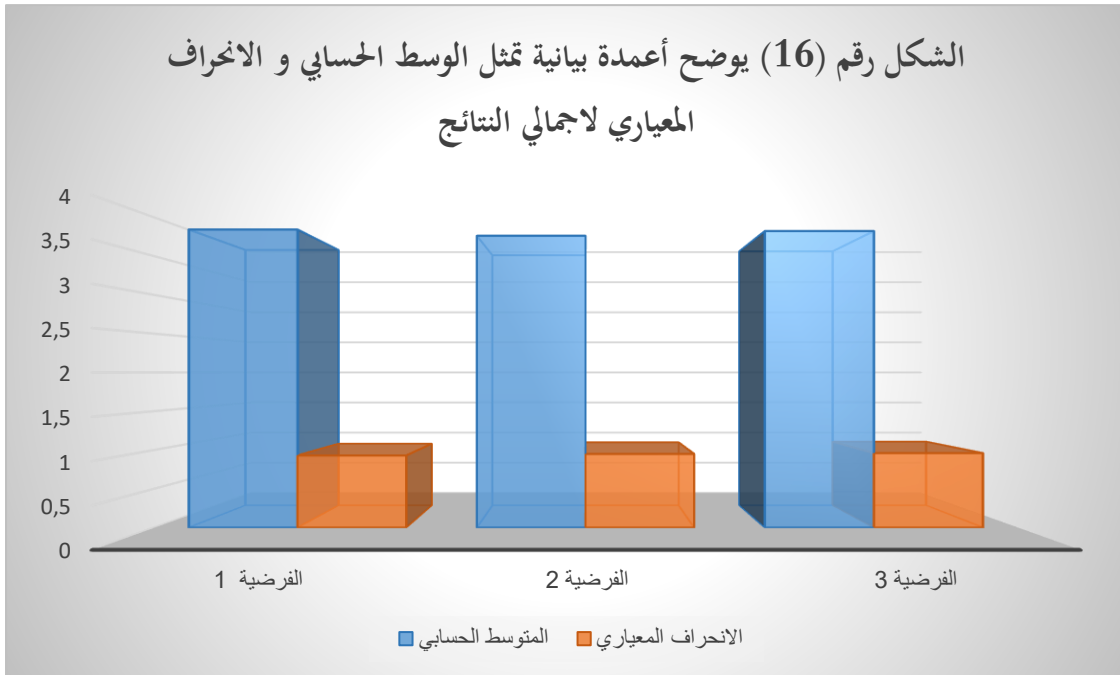


4- عرض إجمالي للنتائج:

جدول (23): يمثل عرض إجمالي للنتائج .

العبارة	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	وضوح تام للتصور ومعايشته
التخطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج	15	3.84	±0.93	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار	15	3.76	±0.950	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور
التصويب (10 كرات) بعد الخداع	15	3,82	±0,96	وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور

المصدر: من خلال معطيات الدراسة وبالاعتماد على برنامج SPSS



في القراءة الإحصائية للجدول رقم ( 23 ) الذي يعبر عن متغير التنظيط لمسافة 30 متر في خط متعرج، التمرير من الجري ( ذهاب فقط) لليمين و اليسار، التصويب 10 كرات بعد الخداع، والشكل رقم (16) ، نجد أن المتوسط الحسابي للتنظيط (3,84) بانحراف معياري ( $\pm 0,93$ ) وهو ما يدل وفق مقياس الدراسة على وضوح ومعايشة أفضل من المتوسط للتصور العقلي أثناء أداء التنظيط لمسافة 30 متر في خط متعرج.

نجد أن المتوسط الحسابي للتمرير (3,76) بانحراف معياري ( $\pm 0,95$ ) وهو ما يدل وفق مقياس الدراسة على وضوح و معايشة أفضل من المتوسط للتصور العقلي أثناء أداء التمرير من الجري ( ذهاب فقط ) لليمين و اليسار.

نجد أن المتوسط الحسابي للتصويب (3,82) بانحراف معياري ( $\pm 0,96$ ) وهو ما يدل وفق مقياس الدراسة على وضوح و معايشة أفضل من المتوسط للتصور العقلي أثناء أداء التصويب (10 كرات) بعد الخداع.

## خلاصة:

تم الاعتماد على طريقة الاستبانة التي وزعت على عينة قوامها 15 لاعبة كرة يد، وبعد تفريغ وتحليل بيانات محاور المقياس، تطرقنا في هذا الفصل إلى عرض وقراءة نتائج الفرضية الأولى بين التصور العقلي ومهارة التنطيط لمسافة 30 م خط متعرج، عرض وقراءة نتائج الفرضية الثانية بين التصور العقلي ومهارة التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار، عرض وقراءة نتائج الفرضية الثالثة بين التصور العقلي ومهارة التصويب بعد الخداع، وكذلك عرض إجمالي للنتائج.

والتي تم الحكم على أن:

✓ يساهم التصور العقلي في تحسين مهارة التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج لدى لاعبات كرة اليد.

✓ يساهم التصور العقلي في تحسين مهارة التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار لدى لاعبات كرة اليد.

✓ يساهم التصور العقلي في تحسين مهارة التصويب (10 كرات) بعد الخداع لدى لاعبات كرة اليد. ولهذا كان الهدف من خلال هذه الدراسة هو الاجابة على التساؤل التالي: " هل يساهم التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري من وجهة نظر لاعبات كرة اليد؟" ومن نتائج الفرضيات الأولى، الثانية والثالثة تبين لنا أن:

✓ التصور العقلي يساهم في تحسين الأداء المهاري للاعبات كرة اليد.

وتبقى هذه النتائج خاصة بالعينة التي تم اختبارها في الدراسة أي لا يمكن تعميمها.

# الفصل الخامس: مناقشة وتفسير النتائج

تمهيد

1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى

2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية

3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة

4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة

خلاصة



تمهيد:

بعد عرض وقراءة نتائج الدراسة تبين لنا من خلالها أنه يساهم التصور العقلي في تحسين مهارة التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج لدى لاعبات كرة اليد. ويساهم التصور العقلي في تحسين مهارة التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار لدى لاعبات كرة اليد. ويساهم التصور العقلي في تحسين مهارة التصويب (10 كرات) بعد الخداع لدى لاعبات كرة اليد.

ففي هذا الفصل سوف نقوم بمناقشة وتفسير النتائج التي توصلنا إليها على صحة الفرضيات ونفيها.

## 1- مناقشة وتفسير النتائج على ضوء الفرضية الأولى:

تقول الفرضية الأولى أنه " يساهم التصور العقلي في تحسين مهارة التنطيط لمسافة 30م خط متعرج لدى لاعبات كرة اليد" ، فانطلاقاً من مختلف القراءات واستناداً إلى النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (05)، و الشكل رقم (01)، السابق الذكر والمؤكد بطريقة إحصائية، وتبين أيضاً من خلال الجدول رقم (06) أن SIG أقل من مستوى الدلالة 0.05 وعليه نرفض الفرضية الصفرية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابات ونقبل بديلتها التي مفادها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابات، وعليه نستطيع الاستعانة بإجابات أفراد عينة الدراسة عن عبارات هذا التمرين لمعرفة إن كان يساهم التصور العقلي في تحسين مهارة التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج لدى لاعبات كرة اليد أم لا، وعليه تكون الإجابة على الفرضية الجزئية الأولى كالتالي:

✓ يساهم التصور العقلي في تحسين مهارة التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج لدى لاعبات كرة اليد.

فحسب (وسيم عقاب سليمان عبد، 2015، صفحة 94) في القياس القبلي كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السيطرة و الجري المتعرج بالكرة و لصالح المجموعة التجريبية و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ، و في القياس البعدي كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات التصور العقلي و الجري المتعرج بالكرة و لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0.01 و ذلك بعد عزل أثر الأداء على القياس القبلي ، فوجب التدريب على التصور العقلي لما له من دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الأداء سواء في التدريب أو المنافسات .

ويرى كل من (عينين خليل و قديم بوبكر، 2017، صفحة 109) أن للتصور العقلي مكانة خاصة عند لاعبي كرة القدم لتحسين مهارة المراوغة من خلال مؤشرات التصور العقلي (البصري - السمعي - الحسي)، لأن معظم الأسئلة كانت دالة إحصائياً، كما أن للمدرب تأثير في تحسين مهارة المراوغة من خلال التصور العقلي.

وبالتالي اتفقت هذه الدراسات مع ما توصلنا إليه وهو أن التصور العقلي يساهم في تحسين مهارة التنطيط لمسافة 30م خط متعرج لدى لاعبات كرة اليد.

## 2- مناقشة وتفسير النتائج على ضوء الفرضية الثانية:

تقول الفرضية الثانية أنه " يساهم التصور العقلي في تحسين مهارة التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار لدى لاعبات كرة اليد"، فانطلاقاً من مختلف القراءات واستناداً إلى النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (11)، والشكل رقم (06)، السابق الذكر والمؤكد بطريقة إحصائية، وتبين أيضاً من خلال الجدول رقم (12) أن SIG أقل من مستوى الدلالة 0.05، وعليه نرفض الفرضية الصفرية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابات ونقبل بديلتها التي مفادها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابات، وعليه نستطيع الاستعانة بإجابات أفراد عينة الدراسة عن عبارات هذا التمرير لمعرفة إن كان يساهم التصور العقلي في تحسين مهارة التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار لدى لاعبات كرة اليد أم لا، وعليه تكون الإجابة على الفرضية الجزئية الأولى كالتالي:

✓ يساهم التصور العقلي في تحسين مهارة التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار لدى لاعبات كرة اليد.

فحسب (وسيم عقاب سليمان عبد، 2015، صفحة 94) في القياس القبلي كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في دقة التمرير الأرضي القصير و لصالح المجموعة التجريبية و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ، و في القياس البعدي كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات التصور العقلي و دقة التمرير و لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0.01 و ذلك بعد عزل أثر الأداء على القياس القبلي ، فوجب التدريب على التصور العقلي لما له من دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الأداء سواء في التدريب أو المنافسات .

و أكدت (رفاهية بوشارب، 2018، صفحة 110) استخدام برنامج التصور العقلي أدى إلى تحسين أداء اللاعبين في اختبار البوت عند لاعبي الغولف، و أيضاً استخدام التصور العقلي ( البصري - السمعي - الحس حركي - الانفعالي ) حسن من مستوى الأداء لدى لاعبي الغولف في العينة التجريبية، و أن استخدام التصور العقلي أدى إلى ارتفاع النتيجة الكلية للتصور العقلي لدى لاعبي الغولف في العينة التجريبية، و هذا ما يؤكد على تحفيز الرياضي بصورة مثالية من أجل تحسيس المدربين و المسؤولين في هذه الرياضة لإدماجه أكثر في برامج التحضير.

ف نجد أن كل الدراسات اتفقت مع ما توصلنا إليه في دراستنا وهو أن التصور العقلي يساهم في تحسين مهارة التمير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار لدى لاعبات كرة اليد.



## 3- مناقشة وتفسير النتائج على ضوء الفرضية الثالثة:

تقول الفرضية الثالثة أنه " يساهم التصور العقلي في تحسين مهارة التصويب (10 كرات) بعد الخداع لدى لاعبات كرة الي " ، فانطلاقاً من مختلف القراءات واستناداً إلى النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (17)، والشكل رقم (11)، السابق الذكر والمؤكد بطريقة إحصائية، وتبين أيضاً من خلال الجدول رقم (10) أن SIG أقل من مستوى الدلالة 0.05، وعليه نرفض الفرضية الصفرية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابات ونقبل بديلتها التي مفادها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابات، وعليه نستطيع الاستعانة بإجابات أفراد عينة الدراسة عن عبارات هذا التمرين لمعرفة إن كان يساهم التصور العقلي في تحسين مهارة التصويب (10 كرات) بعد الخداع لدى لاعبات كرة اليد أم لا، وعليه تكون الإجابة على الفرضية الجزئية الأولى كالتالي:

✓ يساهم التصور العقلي في تحسين مهارة التصويب (10 كرات) بعد الخداع لدى لاعبات كرة اليد.

فحسب (وسيم عقاب سليمان عبد، 2015، صفحة 94) في القياس القبلي كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في رمية التماس ولصالح المجموعة التجريبية وذلك عند مستوى الدلالة 0.05، وفي القياس البعدي كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات التصور العقلي ورمية التماس ولصالح المجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0.01 وذلك بعد عزل أثر الأداء على القياس القبلي، فوجب التدريب على التصور العقلي لما له من دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الأداء سواء في التدريب أو المنافسات.

ويرى كل من (عينين خليل و قديم بوبكر، 2017، صفحة 109) أن للتصور العقلي مكانة خاصة عند لاعبي كرة القدم لتحسين مهارة التصويب من خلال مؤشرات التصور العقلي (البصري - السمعي - الحسي)، لأن معظم الأسئلة كانت دالة إحصائياً، كما أن للمدرب تأثير في تحسين مهارة التصويب من خلال التصور العقلي.

وأكد (بوهشير الهواري، 2018، صفحة 271) نجاح البرنامج التدريبي للتصور العقلي المقترح في تحديد المحور المؤثر للتصور العقلي على المهارات قيد الدراسة، وذلك لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في اختبارات دقة التصويب بالرأس والتصويب المباشر بالقدم نحو الهدف عند لاعبي المجموعة التجريبية.

وبالتالي تتفق الدراسات مع ما توصلنا إليه وهو أن التصور العقلي يساهم في تحسين مهارة التصويب (10 مرات) بعد الخداع لدى لاعبات كرة اليد.

## -4 مناقشة وتفسير الفرضية العامة:

وفقا لما توصلنا إليه من تأكيد لكل الفرضيات الجزئية يجعلنا نؤكد و نبرهن أيضا صحة الفرضية العامة القائلة: "يساهم التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري للاعبين لكرة اليد" و هذا ما جاء متوافقا مع (صباح طاوس، 2015، صفحة 62) ترى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي لصالح المجموعة التجريبية ، حيث أن التدريب المنتظم و المستمر و المقتن على مهارة التصور العقلي يعتبر قاعدة هامة في الإعداد النفسي كونها تساعد الرياضي في الأداء المهاري الجيد له في كرة اليد، و التدريب على مهارة التصور العقلي بطريقة منتظمة له فعالية إيجابية في تطوير مستوى الأداء المهاري بشكل جيد ، و إن تطوير مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد راجع إلى الاستعمال التلقائي للتصور العقلي و التحكم في التقنية للوصول إلى أعلى مستوى من الإنجاز.

عن (سلطاني زكرياء، 2016، صفحة 69) أنه يوجد انعكاس إيجابي بين أبعاد التصور العقلي و المجازفة لدى لاعبي كرة القدم ، لذا يجب استعمال التصور العقلي في التدريب الرياضي من أجل مساعدة الرياضي للتكفل بنفسه و جعل أداءه أكثر نجاعة ، و إدراج التدريب العقلي ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب للارتقاء أكثر في الأداء و لسد ثغرة النقائص التي نشهدها في هذا الميدان ، و أيضا تقديم برامج تدريبية إضافية للتصور العقلي يقوم بها اللاعب خارج أوقات التدريب حتى يتمكن من تطوير درجة التصور ، و التركيز على استعمال التصور العقلي قبل أداء أي مهارة حركية ، و كما ينبغي على المدرب أن يتحكم في تقنية واحدة على الأقل للتدريب العقلي حتى يتمكن من تعليمها للاعبين بإتقان لتساعدهم في حياتهم الرياضية و حياتهم اليومية.

و يرى (وسيم عقاب سليمان عبد، 2015، صفحة 94) في المقارنة بين القياسين القبلي و البعدي لدى المجموعة الضابطة، كانت الفروقات ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 و لصالح القياسات البعدية عند متغيرات التصور العقلي و أداء بعض المهارات ، لذا وجب أن يراعى تدريب المهارات النفسية و بصفة خاصة التصور العقلي لما له من دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الأداء سواء في التدريب أو المنافسات ، و مراعات تعدد طرق و أساليب استخدام البرامج النفسية التي ينبغي التدريب عليها لمواجهة كافة الظروف التي تواجه اللاعبين أثناء التدريب و المنافسة .

و يرى (بوشنافة نور الدين، 2015، صفحة 69) أن للتصور العقلي دور في تحسين الأداء المهاري ، الخططي و النفسي للاعب الكرة الطائرة فيمكن القول أنه يجب الاهتمام بشكل كبير بالتصور العقلي من طرف المختصين في علم النفس الرياضي من خلال إجراء بحوث علمية ميدانية تثبت أهمية خفايا هذا الجانب في الميدان الرياضي و الدراسة الديناميكية الداخلية للتألق الرياضي، إن التمكن من تقنيات التدريب العقلي و خاصة التصور العقلي يؤدي بالفرد للتحكم في الكثير من المجالات النفسية و الاجتماعية و خاصة منها الرياضية .

وأكد كل من (رجاء محمود أبو علام و عاصم عبد المجيد كامل و محمد عاطف عطيفي ، 2014، صفحة 456) أن الوصول إلى مستوى التمكن من الدافعية العامة لزيادة الثقة والاحتفاظ باتجاه إيجابي نحو الأداء.

وأكد (إفروجن نبيل ، 2014، صفحة 35) رغم أن التصور العقلي مستعمل كتقنية في تقنيات التحضير النفسي إلا أن اعتماده أساسي في تقنيات الاسترخاء وكذا التأمل والتفكير، واستخلص 3 أصناف لتقنيات التدريب العقلي وهي: تقنيات الاسترخاء، تقنيات التأمل والتفكير وأخيرا تقنيات التحضير النفسي.

ويرى (كمال درويش ، عماد الدين عباس ، سامي محمد علي ، 2008، صفحة 112) يحتوي البرنامج على تدريبات تهدف إلى تنمية وتطوير العناصر الأساسية التي تحتويها كرة اليد سواء بدنية أو مهارية أو خططية، والتي تخدم عمليات الهجوم والدفاع، يهدف البرنامج للارتقاء بمستوى اللاعب والاحتفاظ بالفورمة الرياضية خلال فترة المنافسات، لأن لعبة كرة اليد تخضع للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه.

ويوضح (أسامة كامل راتب، 2004، صفحة 128) إن هناك مبادئ في سرعة التعلم واكتساب مهارة التصور العقلي وهي الاسترخاء والاهداف الواقعية والاهداف النوعية وتعدد الحواس وسرعة الأداء والممارسة المنتظمة والممارسة باستمتاع.

و يرى (أسامة كامل راتب ، 2004، صفحة 648) أنه عند تعلم مهارة رياضية أو خطة جديدة يتوقع بعد فترة معينة من التعلم يحدث أن تقل فاعلية و كفاءة الرياضي في اكتساب المعرفة و المعلومات المرتبطة بالمهارة الرياضية، و هنا يفيد أداء بعض تمرينات الاسترخاء في زيادة الفاعلية فضلا عن كفاءة التركيز و تحسين المقدرة على الاستيعاب.

و يؤكد كل من (كمال درويش، عماد الدين عباس أبوزيد، سامي محمد علي، 1999، صفحة 172) أن فترة الاعداد واحدة من أهم فترات الموسم حيث يتم فيها بناء الحالة التدريبية للاعب، حيث يعمل فيها المدرب على تطوير الحالة البدنية للاعب، و الوصول به إلى أداء مهاري و خططي عالي أثناء المباريات، و تنمية و تطوير القدرات العقلية و الصفات الارادية لدى اللاعب.

ويضيف (محمد حسن العلاوي، 2002، صفحة 247) أن عملية التعلم الحركي في كرة اليد ترتبط بالقدرة على التصور كما أن العملية التعليمية تبدأ عادة بحصول المتعلم على المعلومات اللازمة عن الحركة (البصرية، السمعية، الحسية) يكون من خلالها ما يسمى بالصورة الحركية الأولى غير المكتملة، حيث تتميز هذه الصورة بعدم احتوائها على تحليل الأجزاء المكونة للحركة وإنما توفر للمتعم صورة مجملية عن الحركة وهدفها وواجبها، ثم تبدأ هذه الصورة بالتحسين والاكتمال من خلال عملية التدرج والتكرار، من خلال تلقي المعلومات الصحيحة لها.

ويرى (عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت محمود عبد العال الشافعي، 2007، صفحة 60) أنه يجب أن يقوم المدرب بتحديد مواعيد لتقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي سواء البدنية أو المهارية أو الخطيطة.

وذلك من خلال بعض الاختبارات والمقاييس العلمية والتي تتناسب مع نوع النشاط الممارس وأيضا في اتجاه العمل الحركي، حيث يستنتج من هذا التقويم عددا من الاستنتاجات المحددة يستخدمها المدرب في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج الموضوع لتحقيق أفضل النتائج، بالإضافة إلى ضرورة استخدام المدرب لنتائج التقويم في وضع الحوافز التربوية للاعبين تسهم في زيادة دوافع التدريب والمنافسة لديهم.

وأشار (محمود الأطرش، 2008، صفحة 5) إلى أن برنامج المهارات النفسية ذو فعالية في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي بكرة القدم، ويوصي باستخدام برامج التدريب على المهارات النفسية أثناء التدريب على المهارات الأساسية وخطط اللعب الهجومية والدفاعية في كرة القدم نظرا لدوره الفعال في تطوير الأداء عموما.

ونرى نحن بدورنا ومن خلاصة عملنا وكوننا لاعبي كرة اليد، واحتكاكنا البسيط بمجال علم النفس الرياضي ودراسة بعض المهارات النفسية خاصة التصور العقلي، أن التصور العقلي يساهم في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد، وبالتالي نستطيع القول إنه جزء مهم من البرنامج التدريبي السنوي.

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى مناقشة وتفسير النتائج التي توصلنا إليها، وذلك من خلال مناقشة وتفسير النتائج على ضوء الفرضية الأولى، الثانية والثالثة، وفي الأخير إلى مناقشة وتفسير الفرضية العامة فتوصلنا إلى:

❖ أن التصور العقلي يساهم في تحسين الأداء المهاري للاعبات كرة اليد.

وتبقى هذه النتائج مميزة لعينة الدراسة.

الاستنتاجات:

بعد الامام بمتغيرات الدراسة نظريا وتطبيقيا من خلال إجراء، المقياس من إعداد " رينر مارتنز " وأعاد صورته العربية " أسامة كامل راتب " .

تمثل محتواه في قياس لأداء المهارات: التنطيط لمسافة 30 م خط متعرج، التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار، والتصويب بعد الخداع عن طريق التصور العقلي.

لتحقيق الهدف الذي تسعى إليه هذه الدراسة وذلك من خلال استخدام المنهج العلمي للوصول للإجابات عن طريق التساؤلات المطروحة أو التحقق من صحة الفرضيات أو نفيها، فكانت الفرضية العامة لدراستنا:

✓ يساهم التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري للاعبات كرة اليد.

وبعد الحصول على النتائج وعرضها ومعالجتها إحصائيا ومناقشة نتائج الدراسة أسفرت هذه الدراسة وفي حدود عينتنا عن النتائج التالية:

✓ يساهم التصور العقلي البصري في تحسين مهارة التنطيط لمسافة 30م خط متعرج لدى لاعبات كرة اليد.

✓ يساهم التصور العقلي السمعي في تحسين مهارة التنطيط لمسافة 30م خط متعرج لدى لاعبات كرة اليد.

✓ يساهم التصور العقلي الحركي في تحسين مهارة التنطيط لمسافة 30م خط متعرج لدى لاعبات كرة اليد.

✓ يساهم التصور العقلي الانفعالي في تحسين مهارة التنطيط لمسافة 30م خط متعرج لدى لاعبات كرة اليد.

✓ يساهم التصور العقلي البصري في تحسين مهارة التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار لدى لاعبات كرة اليد.

✓ يساهم التصور العقلي السمعي في تحسين مهارة التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار لدى لاعبات كرة اليد.

- ✓ يساهم التصور العقلي الحركي في تحسين مهارة التمير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار لدى لاعبات كرة اليد.
- ✓ يساهم التصور العقلي الانفعالي في تحسين مهارة التمير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار لدى لاعبات كرة اليد.
- ✓ يساهم التصور العقلي البصري في تحسين مهارة التصويب (10 كرات) بعد الخداع لدى لاعبات كرة اليد.
- ✓ يساهم التصور العقلي السمعي في تحسين مهارة التصويب (10 كرات) بعد الخداع لدى لاعبات كرة اليد.
- ✓ يساهم التصور العقلي الحركي في تحسين مهارة التصويب (10 كرات) بعد الخداع لدى لاعبات كرة اليد.
- ✓ يساهم التصور العقلي الانفعالي في تحسين مهارة التصويب (10 كرات) بعد الخداع لدى لاعبات كرة اليد.
- ✓ يساهم التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري للاعبات كرة اليد.



الاقتراحات:

بعد الانتهاء من هذه الدراسة بجانبها النظري والتطبيقي ارتأينا تقديم بعض الاقتراحات والتي من الممكن أن تكون ناجحة في مساعدة المدربين في تطوير والاهتمام بالجانب النفسي عامة والتصور العقلي خاصة وهذا ما أردنا أن نعرفه لدى عينتنا وهي فريق كرة اليد ARB هذا ولو أنه أغلب الفتيات تتمتعن بمستوى دراسي جيد مكنهن من فهم موضوع دراستنا إلا أنه يعتبر جديد بالنسبة لهن للأخذ به.

✓ نأمل أن تؤدي المذكرة إلى رفع درجة المعرفة لأهمية التصور العقلي ويجب التدريب به تكاملا مع التدريب البدني والمهاري والخططي.

فنقترح نقاط تتمثل في:

✚ يمكن لهذه الدراسة أن تأخذ من عدة جوانب والتوسع فيها أكثر، بتحديد مهارات أخرى أو تغيير المهارة النفسية كالتحكم في التركيز والانتباه مثلا أو تدريب الثقة بالنفس وبناء الأهداف أو تدريب إدارة الضغوط النفسية أو التوافق النفسي وتكامل المهارات النفسية.

✚ يمكن بناء برنامج في التدريب العقلي الذي كان هدفنا منذ بداية الدراسة.

✚ ينبغي على المدرب أن يتلقى تكويننا نظريا في ميدان الإرشاد النفسي للرياضي، وذلك من خلال توسيع ثقافته ومختلف مهاراته خصوصا في مجال التصور العقلي.

✚ ينبغي على المدرب التحكم في مهارتين نفسييتين على الأقل ليطبقهما خلال برنامجه الرياضي السنوي.

✚ ضرورة تشجيع النفسانيين وادماجهم في الأندية الرياضية كمساعدين فيما يتعلق بالمتابعة النفسية للاعبين والتي تبدأ في المراحل الأولى حتى يتسنى تحقيق الأهداف المستقبلية.

✚ يجب استعمال التصور العقلي للمهارة قبل تطبيقها.

✚ يجب إدخال التدريب العقلي في حصص التدريب الرياضي.

## قائمة المصادر والمراجع



## قائمة المصادر و المراجع :

### 1- المصادر :

1. القرآن الكريم : جامع الأزهر، القاهرة ، دار ابن خلدون

### 2- المراجع :

#### 1-2 المراجع العربية:

1. أسامة كامل راتب. (2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

2. أحمد أمين فوزي. (2013). سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.

3. أحمد عبد العزيز حسين. (2018). دافعية الإنجاز الرياضي. عمان: دار أمجد للنشر و التوزيع.

4. أحمد عربي عودة. (2014). المدرب و عملية الإعداد النفسي. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.

5. أحمد عربي عودة. (2014). كرة اليد و عناصرها الأساسية. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.

6. أحمد عربي عودة. (2015). المدرب و عملية الإعداد النفسي. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.

7. أراز محمد نوري. (2018). التعليم الالكتروني في التعلم المهاري و المعرفي و النقل التبادلي لبعض مهارات كرة اليد، ط1. الاسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة للنشر، دار الوفاء لدنيا الطباعة.

8. أسامة كامل راتب . (2004). النشاط البدني و الاسترخاء (مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة). القاهرة: دار الفكر العربي.

9. أسامة كامل راتب. (2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

10. المنجد الأبيدي. (1967). بيروت لبنان: دار المشرق.

11. المنجد في اللغة العربية و الإعلام. (1998). بيروت: دار المشرق.

12. إمتثال محمد حسن، لبيبة حسب النبي العطار. (2013). الاستدلال الاحصائي و التنبؤ ( اختبارات الفروض الاحصائية - تحليل التباين الاستدلال باستخدام أسلوب كا 2 ). الاسكندرية: دار التعليم الجامعي.
13. بهاء الدين عواد العجيلي. (2018). التصور العقلي و التدريب الذهني لدى الرياضيين. عمان: دار أمجد للنشر و التوزيع.
14. بهاء الدين عواد العجيلي. (2019). التصور العقلي و التدريب الذهني لدى الرياضيين، ط1. عمان: دار أمجد للنشر و التوزيع.
15. بوداود عبد اليمين. (2010). مناهج البحث العلمي في علوم و تقنيات النشاط البدني الرياض. ديوان المطبوعات الجامعية.
16. بوزيد صحراوي، كمال بوشرف، سعيد سبعون. (2006). منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية. الجزائر: دار القصة للنشر.
17. رجاء محمود أبو علام و عاصم عبد المجيد كامل و محمد عاطف عطيفي . (2014). التصور العقلي من منظور علم النفس التربوي. العلوم التربوية, 456.
18. رحيم يونس كرو العزاوي. (2008). مقدمة في منهج البحث العلمي، ط1. الأردن: دار الدجلة الأردنية الهاشمية.
19. صبحي أحمد قبلان. (2011). كرة اليد ( مهارات - تدريب - تدريبات - إصابات ). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
20. صبحي أحمد قبلان. (2012). كرة اليد ( مهارات - تدريب - تدريبات - إصابات ). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
21. صلاح أحمد. (2014). كرة اليد، ط1. القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع.
22. طلال محمد نور عطار. (1993). المدخل إلى البحث العلمي. جدة: دار أسامة للنشر و التوزيع.
23. عزت عبد الحميد محمد حسن. (2016). الإحصاء النفسي و التربوي تطبيقات باستخدام برنامج SPSS 18. القاهرة: دار الفكر العربي.
24. عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت محمود عبد العال الشافعي. (2007). تطبيقات الهجوم في كرة اليد ( تعليم-تدريب). مصر: كلية التربية الرياضية للبنين.

25. فتحي أحمد هادي السقاف. (2010). التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد (التدريب- النظريات-التطبيق-الطرق-الوسائل-الفسيوولوجيا-انتاج الطاقة-التخطيط). الاسكندرية: مؤسسة حورس الدولية.
26. فتحي أحمد هادي السقاف. (2013). التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد. الاسكندرية: مؤسسة حورس الدولية للنشر و التوزيع.
27. كمال الدين عبد الله درويش ، قدرى سيد مرسى ، عماد الدين عباس أبو زيد. (2002). القياس و التقويم و تحليل المباراة في كرة اليد، نظريات - تطبيقات ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
28. كمال درويش ، عماد الدين عباس ، سامي محمد علي . (2008). الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ( نظريات - تطبيقات ) . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
29. كمال درويش، عماد الدين عباس أبوزيد، سامي محمد علي. (1999). الدفاع في كرة اليد. القاهرة-مصر: مركز الكتاب للنشر.
30. محسن علي عطية. (2009). البحث العلمي في التربية مناهجه ادواته ووسائله الاحصائية. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
31. محمد ابراهيم شحاتة و عادل زين. (2008). تطبيقات عملية للتدريب العقلي و تدريب الجهاز العصبي اللاإرادي في المجال الرياضي. الاسكندرية: منشأة المعارف.
32. محمد بن صالح شراز. (1436 هـ). التحليل الإحصائي للبيانات. SPSS جدة- المملكة العربية السعودية: خوارزم العلمية.
33. محمد حسن العلاوي. (2002). علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
34. محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب. (2017). الاتجاهات المعاصرة في البحث العلمي لعلوم التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
35. مساعد بن عبد الله نوح. (2004). مبادئ البحث التربوي، ط1. السعودية: كلية المعلمين بالرياض.
36. مصطفى باهي و صبرى عمران. (2007). الاختبارات و المقاييس في التربية الرياضية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

37. مصطفى حسين باهي و آخرون. (2013). البحث العلمي في المجال الرياضي، ط1. القاهرة: مكتبة أنجو المصرية.
38. مفتي ابراهيم. (2009). المرجع الشامل في التدريب الرياضي. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
39. مفتي ابراهيم حماد. (2009). المرجع الشامل في التدريب الرياضي ( التطبيقات العلمية ). القاهرة: دار الكتاب الحديث.
40. مناف ماجد حسن الطائي. (2018). المواقف الخطئية و تأثيرها على مستوى الأداء في كرة اليد. الاسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة.
41. مهند حسين البشتاوي و أحمد إبراهيم الخواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر و التوزيع.
42. مهند حسين البشتاوي و أحمد ابراهيم الخواجا. (2004). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل.
43. ناصر ثابت. (1984). أضواء على الدراسة الميدانية. الكويت: مكتبة الفلاح الكويتية.
44. زهان حسين علي العاصي و بان خالد السامرائي. (2015). أثر العوامل النفسية و الإجتماعية في درس السباح. عمان: دار أمجد للنشر و التوزيع.
45. وجيه محبوب. (2005). أصول البحث العلمي و مناهجه، ط2. عمان: دار المناهج.
46. ياسر دبور. (1996). كرة اليد الحديثة. الاسكندرية: منشأة المعارف.

## 2-2 المراجع الأجنبية:

1. Deuff, Hervé Le. (2002). Entraînement mental du sportif. Paris: Amphora.
2. Gerda Mastronardi-Johner / Olivier Piedfort-Marin. (2001). Entraînement mental des jeunes sportifs. Paris: Amphora.
3. Jean paul Martinet et Jean Luc Pagès. (2007). Handball. Paris,France: Vigot.
4. Réunion préparatoire pour le congrès de la Fédération Internationale de hand-ball (L'Auto,24 août 1934, p. 5 ds A.-O. Grubb, Fr. sports neol., 1937, p. 43).

## 2-3 مذكرات ومقالات ومنشورات ومجلات:

1. إفروجن نبيل . (2014). التصور و التدريب العقلي تقنيات و كيفية تطبيقها في المجال الرياضي. الأكاديمية للدراسات الاجتماعية و الإنسانية, 35.

2. بوشنافة نور الدين. (2015). دور التصور العقلي في تحسين أداء لاعبي الكرة الطائرة. المسيلة- الجزائر: جامعة محمد بوضياف.
3. بوهشير الهواري. (2018). أثر برنامج تدريبي مقترح بالتصور العقلي على دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أكابر. جامعة الجزائر 3 - الجزائر , 271.
4. رفاهية بوشارب. (2018). أثر برنامج تصور عقلي على أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة Putts المسيلة - الجزائر: جامعة محمد بوضياف.
5. سلطاني زكرياء. (2016). انعكاس التصور العقلي على مجازفة لاعبي كرة القدم. المسيلة- الجزائر: جامعة محمد بوضياف.
6. صباح طاوس. (2015). فعالية التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة اليد. البويرة- الجزائر: جامعة أوكللي محند أولحاج.
7. عينين خليل و قديم بوبكر. (2017). دور التصور العقلي في تحسين مهارتي التصويب و المراوغة للاعبي كرة القدم. الجلفة: جامعة زيان عاشور.
8. محمود الأطرش. (2008). تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري و الخططي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة جامعة النجاح للأبحاث ( العلوم الإنسانية )، 5.
9. وسيم عقاب سليمان عبد. (2015). أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الأداء المهاري و التوافق النفسي. فلسطين: جامعة النجاح الوطنية نابلس.

## 4-2 مواقع الأنترنت:

1. معامل ألفا كرونباخ. (2021, 06 12). Récupéré sur احصائكم: [https://e7sa.com/post/48/%D9%85%D8%B9%D8%A7%D9%85%D9%84-%D8%A3%D9%84%D9%81%D8%A7-%D9%83%D9%88%D8%B1%D9%86%D8%A8%D8%A7%D8%AE-\(Cronbach%E2%80%99s-alpha](https://e7sa.com/post/48/%D9%85%D8%B9%D8%A7%D9%85%D9%84-%D8%A3%D9%84%D9%81%D8%A7-%D9%83%D9%88%D8%B1%D9%86%D8%A8%D8%A7%D8%AE-(Cronbach%E2%80%99s-alpha)

الملاحق:



## ملحق رقم 01

### مقياس التصور العقلي الرياضي:

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

قبل الإجابة على هذا المقياس تذكر أن التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية للشيء .. انه يتطلب

استخدام الحواس المتعددة مثل: السمع، اللمس، الشم، التذوق، إضافة إلى الحالة الانفعالية المصاحبة للموقف.

### 1- التدريب الفردي:

- اختيار مهارة خاصة أو نشاط من لعبتك ( رمية حرة دون دوران حول المتوازي، تنفيذ هبوط، تمرير، ضرب، ركل الكرة، سباحة الفراشة ، وثب ثلاثي . .... إلخ).
- الآن تصور أدائك لهذا النشاط في المكان الذي تتدرب فيه عادة ( صالة الألعاب المضمار الميدان ، حمام السباحة .. إلخ ) بدون الأشخاص .
- أغلق عينيك لمدة دقيقة تقريبا وحاول أن ترى في هذا المكان استمع للأصوات .
- أشعر بأداء جسمك وأعرف ( أدرك ) حالة عقلك أو مزاجك وحاول أن ترى نفسك من خلف عينيك أو من داخل جسمك .
- والآن أجب عما يلي بوضع علامة " V " على الرقم الصحيح.

العبارة	لا يوجد تصور حالي	وضوح و معايشة أقل من المتوسط للتصور	وضوح و معايشة متوسطة للتصور	وضوح و معايشة أفضل من المتوسط للتصور	وضوح تام للتصور و معايشته
1- قدر كيف ترى نفسك تؤدي النشاط أثناء تدريبك مع الآخرين					
2- قدر كيف تجيد الاستماع للأصوات المصاحبة الأداء اثناء تدريبك مع الآخرين					

					3- قدر كيف تشعر بأدائك للحركات أثناء تدريبك مع الآخرين
					4- قدر كيف تتعرف على مزاجك أثناء تدريبك مع الآخرين
تحكم تام	تحكم أفضل من المتوسط	تحكم متوسط	تحكم أقل من المتوسط	لا تتحكم	5- قدر كيف تتحكم في تصورك أثناء تدريبك مع الآخرين
إدراك تام	إدراك أفضل من المتوسط	إدراك متوسط	إدراك أقل من المتوسط	لا إدراك	6- قدر كيف تدرك تصورك من داخل جسمك أثناء تدريبك مع الآخرين

## 2- التدريب الجماعي:

أنت تؤدي نفس النشاط ولكن الآن تتدرب على المهارة مع المدرب، ومع زملائك في الفريق حالياً في ذات الوقت حيث تؤدي عملاً خاطئاً لكي يلاحظه كل واحد .

- أغلق دقيقتاً تقريباً لتصور الفعل الخطأ والموقف الحالي بعد ذلك عايشه قدر الإمكان.
- حاول أن ترى نفسك من خلف عينيك أو من داخل جسمك .
- والآن أجب عما يلي بوضع علامة " V " على الرقم الصحيح.

العبارة	لا يوجد تصور حالي	وضوح و معايشة أقل من المتوسط للتصور	وضوح و معايشة متوسطة للتصور	وضوح و معايشة أفضل من المتوسط للتصور	وضوح تام للتصور و معايشته
7- قدر كيف ترى نفسك تؤدي النشاط أثناء تدريبك مع الآخرين					
8- قدر كيف تجيد الاستماع الأصوات المصاحبة الأداء أثناء تدريبك مع الآخرين					

					9- قدر كيف تشعر بأدائك للحركات أثناء تدريبك مع الآخرين
					10- قدر كيف تتعرف على مزاجك أثناء تدريبك مع الآخرين
تحكم تام	تحكم أفضل من المتوسط	تحكم متوسط	تحكم أقل من المتوسط	لا تتحكم	11- قدر كيف تتحكم في تصورك أثناء تدريبك مع الآخرين
إدراك تام	إدراك أفضل من المتوسط	إدراك متوسط	إدراك أقل من المتوسط	لا إدراك	12- قدر كيف تدرك تصورك من داخل جسمك أثناء تدريبك مع الآخرين

### 3- مراقبة زملاء الفريق:

- فكر في زملاء الفريق خاصة أداء أو اكتساب النشاط الغير ناجح ( الفاشل ) في المسابقة مثل فقدان الهدف .
- أو أداء التسليم لعدائين آخرين أو الوقوع من على الحلقة أو أداء محاولة فاشلة في مسابقة الوثب الثلاثي ... إلخ .
- أغلق عينيك لمدة دقيقة تقريبا لتصور الموقف ومعايشته كالحقيقة قدر الإمكان لمراقبة أداء زملائك لهذه النقاط الغير ناجحة و الانتقاء فيما بعد .
- والآن أجب عما يلي بوضع علامة " V " على الرقم الصحيح .

العبارة	لا يوجد تصور حالي	وضوح و معايشة أقل من المتوسط للتصور	وضوح و معايشة متوسطة للتصور	وضوح و معايشة أفضل من المتوسط للتصور	وضوح تام للتصور و معايشته
1- قدر كيف ترى نفسك تؤدي النشاط أثناء تدريبك مع الآخرين					
2- قدر كيف تجيد الاستماع الأصوات					

					المصاحبة الأداء اثناء تدريبك مع الآخرين
					3- قدر كيف تشعر بأدائك للحركات اثناء تدريبك مع الآخرين
					4- قدر كيف تتعرف على مزاجك اثناء تدريبك مع الآخرين
تحكم تام	تحكم أفضل من المتوسط	تحكم متوسط	تحكم أقل من المتوسط	لا تتحكم	5- قدر كيف تتحكم في تصورك اثناء تدريبك مع الآخرين
إدراك تام	إدراك أفضل من المتوسط	إدراك متوسط	إدراك أقل من المتوسط	لا إدراك	6- قدر كيف تدرك تصورك من داخل جسمك اثناء تدريبك مع الآخرين

#### 4- الاشتراك في المنافسة:

- تصور نفسك تؤدي نفس النشاط أو مشابه له في المنافسة ولكن تصور نفسك تؤدي النشاط بمهارة عالية و المشجعين وزملاء الفريق يرونك ويحيوك .
- الآن أغلق عينيك لمدة دقيقة تقريبا وعائش الموقف قدر الإمكان .
- والآن أجب عما يلي بوضع العلامة " V " على الرقم الصحيح .

العبارة	لا يوجد تصور حالي	وضوح و معايشة أقل من المتوسط للتصور	وضوح و معايشة متوسطة للتصور	وضوح و معايشة أفضل من المتوسط للتصور	وضوح تام للتصور و معايشته
1- قدر كيف ترى نفسك تؤدي النشاط اثناء تدريبك مع الآخرين					
2- قدر كيف تجيد الاستماع الأصوات المصاحبة الأداء اثناء تدريبك مع الآخرين					

					3- قدر كيف تشعر بأدائك للحركات أثناء تدريبك مع الآخرين
					4- قدر كيف تتعرف على مزاجك أثناء تدريبك مع الآخرين
تحكم تام	تحكم أفضل من المتوسط	تحكم متوسط	تحكم أقل من المتوسط	لا تتحكم	5- قدر كيف تتحكم في تصورك أثناء تدريبك مع الآخرين
إدراك تام	إدراك أفضل من المتوسط	إدراك متوسط	إدراك أقل من المتوسط	لا إدراك	6- قدر كيف تدرك تصورك من داخل جسمك أثناء تدريبك مع الآخرين

(زين، 2009، صفحة 115)

## ملحق رقم 2

الدرجة	نوع الاجابة	نوع الاجابة
1	عدم وجود صورة	عدم التحكم
2	صورة موجودة ولكن غير واضحة	صعوبة التحكم
3	صورة موجودة و لكن متوسطة الوضوح	تحكم متوسط
4	صورة موجودة واضحة	تحكم فوق المتوسط
5	صورة موجودة واضحة تماما	تحكم كامل

جدول يمثل مفتاح التصحيح لمقياس التصور العقلي

المستوى	التقدير الكمي لكل بعد
ممتاز	20-18
جيد	17-15
متوسط	15-12
ضعيف	11-08
ضعيف جدا	7-4

جدول يمثل التقدير لمستويات أبعاد التصور العقلي

الدرجة	العبارات	الأبعاد
أعلى درجة (20) أدنى درجة (04)	يشمل مجموع درجات العبارة الأولى للمواقف الأربعة في المقياس	التصور البصري
	يشمل مجموع درجات العبارة الثانية للمواقف الأربعة في المقياس	التصور السمعي
	يشمل مجموع درجات العبارة الثالثة للمواقف الأربعة في المقياس	التصور الحسي الحركي
	يشمل مجموع درجات العبارة الرابعة للمواقف الأربعة في المقياس	تصور الحالة الانفعالية
	يشمل مجموع درجات العبارة الخامسة للمواقف الأربعة في المقياس	التحكم في التصور العقلي
	يشمل مجموع درجات العبارة السادسة للمواقف الأربعة في المقياس	التصور العقلي البصري الداخلي
120 أعلى درجة	يشمل مجموع درجات العبارات ككل للمواقف الأربعة في المقياس	المقياس ككل

جدول يمثل درجات مقياس التصور العقلي

ملحق رقم 3

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة محمد خيضر بسكرة

بسكرة في :

من الطالب: - لمين زيان

2021/02/18

إلى السيد : رئيس نادي أمل

- كهينة حزازطة

بن باديس

الموضوع: طلب إجراء مقابلة رياضية لكرة اليد ( من أجل الدراسة الاستطلاعية )

لنا عظيم الشرف أن نتقدم لسيادتكم الموقرة بطلبنا هذا و المتمثل في إجراء مقابلة رياضية للاعبات كرة اليد و يتم من خلالها إجراء الدراسة الاستطلاعية ( الميدانية ) للمذكرة التي نحن بصدد إنجازها و التي تدخل ضمن متطلبات التحضير لنيل شهادة ماستر 2 في تخصص التدريب الرياضي النخبوي و التي تحت عنوان: " فعل التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد " و ذلك يوم 2021/02/20 .

وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير و الاحترام مع أخذ طلبنا هذا بعين الإعتبار.

و شكرا.

إمضاء رئيس النادي:



ملحق رقم 4

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة محمد خيضر بسكرة

بسكرة في :

من الطالب: - لمين زيان

2021/02/20

إلى السيد : رئيس نادي أمل

- كهينة حزازطة

بن باديس

الموضوع: طلب إجراء مقابلة رياضية لكرة اليد ( من أجل الدراسة الاستطلاعية )

لنا عظيم الشرف أن نتقدم لسيادتكم الموقرة بطلبنا هذا و المتمثل في إجراء مقابلة رياضية للاعبات كرة اليد و يتم من خلالها إجراء الدراسة الاستطلاعية ( الميدانية ) للمذكرة التي نحن بصدد إنجازها و التي تدخل ضمن متطلبات التحضير لنيل شهادة ماستر 2 في تخصص التدريب الرياضي النخبوي و التي تحت عنوان: " فعل التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد " و ذلك يوم 2021/02/27 .

وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير و الاحترام مع أخذ طلبنا هذا بعين الإعتبار.

و شكرا.

إمضاء رئيس النادي:

خصائص مبحوثي الدراسة:

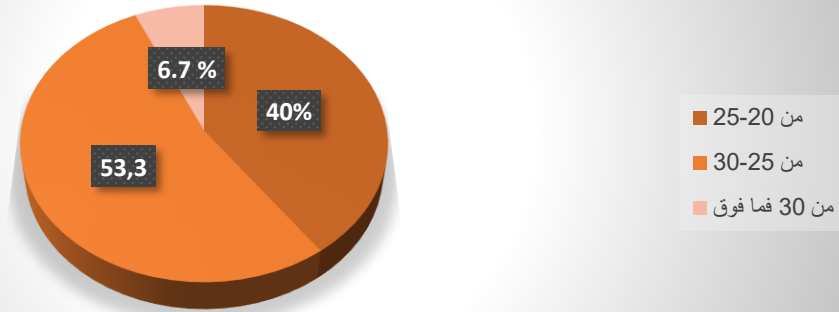
1. العمر:

الجدول رقم(11):توزيع أفراد العينة وفق متغير العمر

التكرار	النسبة	الانحراف المعياري	
6	40,0%	0.655	من 20 حتى 25
8	53.3%	0.737	من 25 حتى 30
1	6.7%	0.745	من 30 فما أكثر
15	100,0%	2.137	المجموع

المصدر: من خلال معطيات الدراسة وبالاعتماد على برنامج spss

الشكل رقم ( 16 ) : الدائرة النسبية لنسبة توزيع أفراد العينة وفق متغير العمر



## 2. سنوات الممارسة

الجدول رقم(12):توزيع أفراد العينة وفق متغير سنوات الممارسة

الانحراف المعياري	النسبة	التكرار	سنوات الممارسة
0.617	13,3%	2	من 1 - 5
0.941	53,3%	8	من 5 - 10
0.676	33,3%	5	10 فما أكثر
2.234	100,0%	15	المجموع

المصدر: من خلال معطيات الدراسة وبالاعتماد على برنامج spss

الشكل رقم ( 17 ) : الدائرة النسبية لنسبة توزيع أفراد العينة وفق متغير سنوات الممارسة



ملحق رقم 7

النوادي المنخرطة بالرابطة لولاية بسكرة

للموسم الرياضي 2020-2021

❖ النادي الرياضي للهواة أمل بن باديس بسكرة ARB

❖ النادي الرياضي للهواة فتيات بسكرة NRFB

❖ النادي الرياضي للهواة حواء بسكرة CHB

قائمة لاعبات كرة اليد لفريق أمل بن باديس

الرقم	الاسم	تاريخ و مكان الازدياد
01	شعبان أسماء	1995/04/18 بسكرة
02	رحلاوي راضية	1995/01/08 بسكرة
03	مهدي روفيدة	1996/01/18 بسكرة
04	حزازطة كهينة	1996/04/13 بسكرة
05	سعدى كاتيا	1993/07/13 بويرة
06	شقعار رانيا نور الهدى	1996/11/17 بسكرة
07	شابي أشواق	1996/03/24 بسكرة
08	امينة بيقة مولود	1995/09/21 تمنراست
09	ميساوي ليديا	1993/03/12 بسكرة
10	وردية امزال	2001/04/12 تيزي وزو
11	هاجر كامل	1992/02/10 العلمة
12	بوزحزح إيمان	1995/02/15 خنشلة
13	يارا عاقلتي	2001/03/01 بسكرة
14	نواجي دليلة	1981/03/18 بسكرة
15	بن الشاوي زينب	1990/09/11 العلمة



زيان لمين

### ملخص الدراسة:

فعل التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري للاعبات كرة اليد.



حزازة كهينة

\_دراسة ميدانية على فريق أمل بن باديس بسكرة ARB صنف أكابر للموسم الرياضي 2020-  
\_2021

تهدف الدراسة إلى:

- معرفة تأثير التصور العقلي على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد.

حيث أن الدراسة كانت ستقوم على برنامج تدريبي في الصور العقلية وأخذ اختبارات قلبية وبعديّة على الفريق.

ولكن في ظل جائحة كوفيد 19 اكتفينا بأخذ مقياس من إعداد "رينر مارتنز" وأعاد صورته العربية "أسامة كامل راتب"، الذي يقيس لنا الأداء المهاري للاعبات.

تم اختيار عينتنا في هذه الحالة بطريقة قصدية بلغت (15 لاعبة)، وكان المنهج وصفي، ثم إرسال المقياس إلكترونياً (كيفنا أسئلة المقياس على 3 مهارات كنا قد اخترناها).

وبعد استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

- ✓ يساهم التصور العقلي في تحسين مهارة التنطيط لمسافة 30م خط متعرج لدى لاعبات كرة اليد.
  - ✓ يساهم التصور العقلي في تحسين مهارة التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار لدى لاعبات كرة اليد.
  - ✓ يساهم التصور العقلي في تحسين مهارة التصويب (10كرات) بعد الخداع لدى لاعبات كرة اليد.
  - ✓ يساهم التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري للاعبات كرة اليد.
- الكلمات المفتاحية: مهارة نفسية، التصور العقلي، الأداء المهاري، كرة اليد.

### **Summary of the study:**

The effect of mental visualization on improving the performance of female handball players.

A field study on the Amal Ben Badis team in Biskra, ARB class, for the 2020-2021 sports season.

The study aims to:

Know the effect of mental visualization on the performance of handball players.

While the study would have been based on a photo mental training program and would have undergone cardiac and post-team tests.

But under the ( COVID-19) pandemic, we simply took a measure of Rainer Martens and restored his Arab image, "Osama Kamel Payah", which measures the skilled performance of the players.

In this case, our sample was selected in a targeted manner (15 players), the program was descriptive, then the scale was sent electronically (we did the questions on the scale on 3 skills that we had chosen).

Using appropriate statistical means, we came to the following conclusions:

- ✓ Mental perception contributes to improving the skills of Tanzanian women's 30-metre handwriting.
- ✓ Mental perception contributes to improved running skills (just going) to the right and left of female handball players.
- ✓ Mental perception contributes to improving the skill of shooting (10 balls) after tricking female handball players.
- ✓ Mental perception contributes to improving the skill performance of female handball players.

**Keywords:** psychological competence, mental perception, skillful performance, handball.