

وزارة ام العالى والبحث العلمى

جامعة العربى التبسى - تبسة - الجزائر

Larbi Tebessi University-Tebessa, Algeria

Université Larbi Tebessi-Tebessa, Algérie

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماسترل.م.د أكاديمى فى علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: نشاط بدنى رياضى مدرسى

تخصص: نشاط بدنى رياضى مدرسى

العنوان:

تأثير التصور العقلى على تحسين بعض المهارات الحركية فى كرة اليد

دراسة ميدانية أجريت بمتوسطة مشرى محمد الناصر

تحت إشراف:

- يحيى قذيفة

إعداد الطلبة:

- أنيس محمد أمين بلعربى

- ربيع عبسى

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
حاج مختار	أستاذ مساعد - أ-	رئيسا
يحيى قذيفة	أستاذ التعليم العالى	مشرفا ومقررا
قراد المالك	أستاذ مساعد - ب-	ممتحنا

السنة الجامعية: 2021/2020

**الكلية لا تتحمل أية مسؤولية عما يرد
في هذه المذكرة من آراء**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شُكْرٌ وَعِرْفَانٌ

اشكر

المولى عز وجل الذي رزقنا العقل وحسن التوكل عليه

سبحانه وتعالى وعلى نعمه الكثيرة التي رزقني إياها

فالحمد لله والشكر لله على كل حال.

ونحن ندين للكثير من الناس أقارب كانوا أو أصدقاء

بكثير من الخدمات ولعل أصغر شيء، يمكننا فعله من أجلهم

هو شكرهم من أثار دروبنا بالعلم والمعرفة، وحرصا علينا منذ

الصغر، واجتهدوا في تربيتنا والاعتناء بنا، فلا شيء عندنا نفخر

به أعظم من دين نؤمن به، وامرأة عظيمة قامت بتربيتنا، وأب نفخر دائما بما

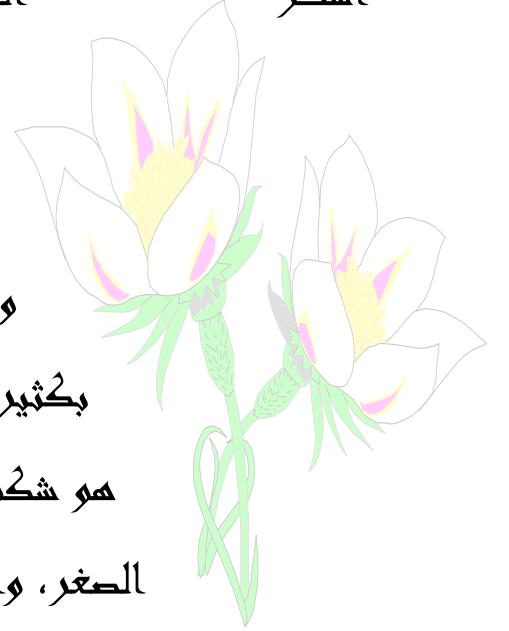
يختم اسمنا باسمه.

لأستاذتنا المشرفة على هذا العمل بتوجيهاتها ونصائحها " يحيى قذيفة " .

تحية شكر وإشادة إلى كل أساتذة ومؤطري معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية تبسة.

شكرا لكم جميعا



إهداء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا ولم نكن لنصل إليه لولا فضل الله علينا أما بعد.

أهدي هذا العمل إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقهما إلى من لا يمكن للأرقام أن تحصى فضائلهما... إلى أبي وأمي أدامهم الله لنا.

إلى كل عائلة بلعربي، وعائلة طرابلسية

إلى كل إخوتنا سندا في هذه الدنيا ولا أحصي لهم فضل.

إلى زميلي الذي شاركني في هذا الإنجاز ربيع عيسى وكل الأصدقاء

والأحباب دون استثناء

إلى أساتذتي الكرام وكل رفقاء الدراسة.

وفي الأخير أرجو من الله تعالى أن يجعل عملنا هذا نفعاً يستفيد منه

جميع الطلبة المترشحين المقبلين على التخرج.

مفتحة

مقدمة:

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الأكثر انتشارا في الأوساط الجماهيرية وذلك بفضل التطور الكبير والملحوظ الذي شهدته في السنوات الأخيرة. وهي من الألعاب الأكثر شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة. بالإضافة إلى أنهما تتميز بجيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير لذا مارستها الشعوب بشغف كبير لما تتميز به من روح المنافسة والمتعة. ويعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة.

وان أكثر التعاريف صلاحية وشمولية لهذا هو ان التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. ولذلك زاد اهتمام الأخصائيين في علم النفس الرياضي والباحثين والمدربين والرياضيين بالتدريب العقلي، نظرا لأهميته في الإرتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية والقدرات الخطئية، وكذلك أهميته في الإعداد النفسي للاعبين سواء الإعداد النفسي طويل المدى أو الإعداد النفسي قصير المدى قبيل المنافسات الرياضية المباشرة.

وبعد إدراج التدريب العقلي في مجال التربية البدنية والرياضية والتخصص في مجال علم النفس الرياضي والإهتمام بالجانب العقلي وإجراء الدراسات والبحوث خلال العشرين العام الماضية، اتضح أن هناك أنواع أخرى من التدريبات تعمل على المساهمة في الوصول إلى الإنجازات الرياضية وأن التركيز على الجانب البدني والمهاري فقط، وإغفال الجوانب الهامة الأخرى في التدريب الرياضي يمثل قصورا في إعداد فرقنا القومية حيث تتم المنافسة، مجموعة من اللاعبين يتم إعدادها بأنواع أخرى من التدريب شائعة الاستخدام منذ فترة طويلة، أظهرت فاعليتها وأكدت أهميتها وساهمت بقدر كبير في تحقيق النتائج الإيجابية.

وقد يظن البعض أن موضوع التصور العقلي من الموضوعات الحديثة التي أثارت العلماء في مجال علم النفس الرياضي، ولكن الواقع يؤكد أن الإهتمام يرجع إلى أوائل القرن التاسع عشر، وإنه بدأ استخدامه مع بداية الأربعينيات وانتشر بصورة كبيرة أوائل السبعينات بعد أن التحقيق علميا من فاعليته في الوصول إلى التفوق الرياضي ولكن حتى يومنا هذا لم يبدأ تطبيقه بصورة كلية في المجال الرياضي.

والتصور العقلي في المجال الرياضي هو ترجمة لتقدم أحد الأبعاد الهامة التي يعتمد عليها التدريب الرياضي الحديث في الارتقاء بمستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، حيث أن الإنجازات الرياضية العالمية تتطلب قدرا كبيرا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات أثناء المنافسات، وقد ظهرت أول إشارة في المراجع إلى تطبيق

التدريب العقلي في جنوب شرق آسيا مع ساموراي طبقة المحاربين والأرستقراطية طرق التأمل في تطوير المهارات النفسية.

1- الإشكالية:

تشهد كرة اليد الجزائرية تطورا كبيرا وحضورا في المحافل الدولية والقارية، حيث وصلت النتائج المحققة إلى مستوى عالي جدا، وكل هذا بفضل مختلف العلوم الفيزيولوجيا، وعلم النفس وعلم الحركة....، والتي ساعدت على تطور هذه الرياضة من حيث الوسائل وطرق التدريب والبرامج التدريبية المقترحة على الرياضيين. ومن الصعوبات التي تلتقها في كرة اليد هي تسيير العلاقة بين الكم والكيف في التدريب وحرصا من المدرب على تحسين نتائج وأداء لاعبيه فإنه يطالبهم دائما بزيادة ساعات التدريب وشدته ضنا منه أن ذلك يؤدي حتما إلى تحقيق أهدافه وطموحاته لكن في الحقيقة كل هذا يؤدي إلى إرهاق وتعب لاعبيه وتعرضهم إلى إصابات.

لذا الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي أعطوا بالإضافة إلى الجانب البدني والتقني أهمية كبيرة للجانب الذهني حيث تقول " كاترين بويكسان " وهي مختصة في علم النفس الرياضي المميز وهو الذي يستطيع إن يمزج بين التدريب البدني والتدريب الذهني. وقال كذلك كل من الدكتور "مصطفى باهي" والأستاذ "منمير جاد" المهارات العقلية تزود اللاعبين بالقدرة التي تتيح للعقل أن يتحدث إلى الجسم وأن يتحدث الجسم إلى العقل.

ومن تقنيات التصور العقلي التي لها دور ايجابي في تحسين إمكانيات التعلم الحركي، نجد التصور العقلي بكل أنواعه فلقد أظهرت العديد من الدراسات الدور الإيجابي الذي يلعبه التصور العقلي في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية والإعداد والدخول في المنافسات حيث إزداد انتشاره وتطبيقه بشكل كبير خاصة في رياضات المستوى العالي أين نجد الكثير من الفرق العالمية يستعملون تقنيات التصور العقلي قبل أو بعد المنافسة أو التدريب ويؤكدون بالدور الذي لعبته في وصولهم إلى منصات التتويج، وهم الذين اقرؤا بالدور الذي لعبته مختلف تقنيات التصور العقلي في نجاحهم وهذا ما يدفعنا إلى طرح السؤال الهام الذي يتطلب إجابة هو :

• هل للتصور العقلي تأثير في تحسين بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة اليد ؟

وانبثقت منه عدة تساؤلات جزئية تتمثل في :

- 1- هل للتصور العقلي دور في تحسين المهارات الحركية للاعبي كرة اليد ؟
- 2- هل للتصور العقلي دور في تحسين الأداء الخططي للاعبي كرة اليد ؟
- 3- هل للتصور العقلي دور في تحسين الأداء النفسي للاعبي كرة اليد ؟

2- فرضيات الدراسة :

الفرضيات العامة :

- للتصور العقلي تأثير في تحسين بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة اليد.

الفرضيات الجزئية :

- ✓ للتصور العقلي تأثير في تحسين الأداء المهاري للاعبي كرة اليد.
- ✓ للتصور العقلي تأثير في تحسين الأداء الخططي للاعبي كرة اليد.
- ✓ للتصور العقلي تأثير في تحسين الأداء النفسي للاعبي كرة اليد.

3- أهداف البحث:

- توضيح ضرورة التكامل بين الجوانب التقنية تكتيكية والنفسية وبالخصوص المعرفية.
- معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التصور العقلي في تطوير ونجاعة الأداء التقني التكتيكي والنفسي للاعبي كرة اليد.
- التعرف على دور التصور العقلي في تحسين أداء اللاعبين.
- معرفة أهمية الترابط والانسجام الموجود بين الجانبين الذهني والبدني الذي يعمل على الأداء الجيد للمهارة.
- إبداء الآراء والنصائح في كيفية إدخال التصور الذهني لدى لاعبي كرة اليد.
- معرفة أهم العمليات الحسية التي تعمل على الدعم الايجابي للتصور العقلي.
- إبراز خطورة تركيز المدربين على الجوانب البدنية والفنية والخططية وإهمال الجوانب النفسية في برامجهم التدريبية السنوية.

4- أهمية البحث:

إن دراسة هذا البحث تسمح لنا بمعرفة تأثير التصور العقلي في تحسين بعض المهارات الحركية في أداء لاعبي كرة اليد، فهذه الدراسة تعطينا نظرة عامة على التصور العقلي وأهميته في التأثير على الأداء المهاري والخططي والنفسي للاعبين، وبالتالي محاولة تحسين الأداء عن طريق برمجة حصص نظرية وتطبيقية في مفهوم التصور الذهني وكيفية تطبيقه في الحصص التدريبية. إضافة إلى تقدم معلومات نظرية عن التصور العقلي تساعد المدرب في فهم اللاعبين في المواقف التنافسية الصعبة كذلك تزويد القراء بالمعلومات الكافية حول التصور العقلي وتأثيره على أداء كرة اليد إضافة إلى كل هذا فتح المجال لإجراء بحوث ودراسات في المستقبل وذلك للبحث والتوسع في هذا الموضوع لما له من أهمية كبيرة في الجمال الرياضي.

الفصل الأول:

الخلفية النظرية للتصور العقلي

- 1- تعريف التصور العقلي
- 2- مبادئ التصور العقلي
- 3- أنواع التصور العقلي
- 4- متى يستعمل التصور العقلي
- 5- نظريات التصور العقلي
- 6- مجالات استخدام التصور الذهني في الميدان الرياضي

تمهيد:

إضافة إلى استخدام اللاعب لحواسه المختلفة أثناء استحضار الصور الذهنية، فإنه من الأهمية أن تشمل خبرة انفعالاته ومشاعره، مثل الشعور بالقلق أو الغضب أو المتعة أو الألم، حيث إن ذلك يساعد اللاعب في السيطرة على الحالات الانفعالية.

وفي ضوء المفاهيم السابقة، يلاحظ أن التصور يلعب دورا هاما في حياة الفرد، إذ إن من دونه يصبح الفرد مرتبطاً فقط بالأشياء المدركة، ويعكس في صورة فقط الأشياء أو الأحداث أو المظاهر المؤثرة عليه مباشرة في نفس اللحظة.

1- تعريف التصور العقلي :

"وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء."¹

"ويأتي تسلسل التصور العقلي بعد الاسترخاء العضلي والعقلي، ويعد الت صور العقلي من الطرق المعرفية الأكثر استعمالا، وهو نوع من المحاكاة الصامتة التي تتم عقليا ويستعمل التصور العقلي من الجميع سواء أكان في المجال الرياضي أم غير الرياضي وسواء أكان بصورة مقصودة أم غير مقصودة ومثال ذلك انه غابا ما نقوم بالمراجعة العقلية مسبقا لما سوف نتحدث به بالهاتف، إذ أن التصور العقلي يمنحنا الفرصة للتعامل مع المشكلة أو المهارة عند ظهورها بشكل أفضل."²

"والتصور العقلي لا يعتمد فقط على حاسة البصر، ولكن يجب أن يشمل أكبر قدر من الحواس مجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل في التصور لأنها على جانب كبير من الأهمية."³

ولهذا يعني أن "التصور العقلي أكثر من مجرد رؤية فهو خبرة في عيون العقل... وان حاسة البصر تشكل جانبا أساسيا في عملية التصور، إلا انه يمكن أن يتضمن احد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها، ويفضل استعمال جميع الحواس كلما أمكن ذلك."⁴

¹ - أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية، المفاهيم والتطبيقات، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص 117.

² - محمد العربي شمعون والجمال، عبد النبي. التدريب العقلي في التنس، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص 50.

³ - نفس المرجع، ص 50.

⁴ - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص 96.

إضافة إلى استعمال اللاعب لحواسه المختلفة أثناء استحضار الصور العقلية فانه من الأهمية إن تشمل خبرة انفعالاته ومشاعر مثل شعور بالقلق والغضب أو المتعة أو الألم حيث إن ذلك يعاون اللاعب في السيطرة على هذه الحالات الانفعالية".¹

"ويؤدي التصور لدى الرياضي درجة عالية في إتقان المهارات. ولولا التصور ليصبح الرياضي مرتبطاً فقط بالأشياء المدركة أو ينعكس في شعوره فقط الأشياء المؤثرة عليه مباشرة في نفس اللحظة.

"إن التحكم في الصور العقلية أصبح احد المهارات الهامة في تطوير الأداء، وانه يتضمن ممارسة الخبرة الكلية وجميع الأبعاد في الموقف مع تعاون جميع الحواس في ممارسة الأداء.

ويعرف محجوب التصور العقلي بقوله "هو الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتنطبع بالدماغ وتكون أساس لتأدية المتعلم للحركة".

أما من الناحية الفسيولوجية فيعرف التصور العقلي " بأنه تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في الدماغ.

وبالرغم من ظهور تعريفات مختلفة لعدة علماء إلا أن تعريف ريتشاردسون Richardson مزال شائع الاستعمال هو:²

"جميع أنواع الخبرات شبه الحسية التي نشعر بها في العقل الواعي في حال غياب المثيرات الشرطية التي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية.

وهذا التعريف يثير العديد من الأبعاد المرتبطة بطبيعة التصور العقلي وهي :

- " الخبرات التصويرية تماثل الخبرات الحسية والإدراكية أي أن الفرد يمارس مشاهدة صورة والإحساس بالحركة المصاحبة لها أثناء عملية الاسترجاع
- الوعي التام بالخبرات التصويرية ومن هذا المنطلق يمكن التفريق بين التصور العقلي والأحلام أو أحلام اليقظة إذ إن الأخيرة لا تدخل في دائرة الوعي
- عدم الحاجة إلى مثيرات معلومة سابقاً.

¹ - المندلاوي، قاسم ووجيه محجوب : مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، بغداد، 1982، ص 47.

² - ووجيه محجوب : نظريات التعلم والتطور الحركي، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، 2002، ص 49.

في عملية التصور العقلي لا يتم تقديم مثيرات من أي نوع والمطلوب فقط أن يغلق اللاعب عينه ويبدأ في تصور الخبرة في الأداء....وبصورة عامة يطلق مصطلح التصور العقلي على الخبرات التي تغطي الأبعاد ثلاث السابقة "

- يساعد على التركيز بصورة أفضل على الأشياء المراد عملها، ويساعد على الانتباه ومنع تشتت الأفكار.
- استبدال مواقف التوتر والقلق أو الخوف ببعض المواقف التي تتميز بالثقة بالنفس.
- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم وزيادة الدفاعية وبناء أنماط الأداء الايجابي وتحقيق الأهداف.
- استبدال المواقف السلبية والمشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على الانفعالات مثل الغضب بمواقف ايجابية والتركيز على الأداء الجيد.
- يمكن استعمال التصور العقلي في ممارسة المهارات الرياضية. كذلك تصور نقاط الضعف والخطأ في الأداء وكيفية إصلاح الخطى وبعد ذلك يمكن تصور الأداء الصحيح للمهارة.
- التصور العقلي يساعد على تطوير إستراتيجية اللعب سواء للفريق واللاعب، كان يتصور المدافع كيفية التعامل مع المهاجمين.
- عند الإصابة يمكن مواجهة الألم باستعمال التصور العقلي وهذا مما يساعد على سرعة الاستشفاء.
- يساهم التصور العقلي في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل المنافسة من أجل تحقيق الهدف.
- الاستعمال اليومي للتصور العقلي يساعد على اكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية وذلك من خلال استعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب إتباعها في المنافسة.

2- مبادئ التصور العقلي:

يتوقف الاستعمال الجيد للتصور العقلي على مجموعة من المبادئ¹:

1-2- التصور العقلي للأداء ونتائجه : يجب إن لا يتوقف التصور العقلي على الأداء فقط وإنما على نتيجة ذلك الأداء، مثال على ذلك الإرسال في تنس الطاولة يجب تدريب اللاعب على التصور العقلي ليس

¹ - أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية، مرجع سابق، ص 126.

على الإرسال ككل وإنما على وضع الكرة، طيران الكرة، اتصال المضرب مع الكرة وكذلك مكان سقوط الكرة.¹

2-2- الانتباه إلى التفاصيل : كلما استطاع اللاعب استحضار التفاصيل كان التصور أفضل مثال على ذلك لاعب كرة اليد يجب أن يضع في الاعتبار الإضاءة، درجة الحرارة، التهوية، الجمهور الخ.²

2-3- تصور أخطاء الأداء للتخلص منها : يتم استدعاء الصورة للأداء المهاري والتركيز على معرفة نواحي القصور في الأداء لغرض الكشف عنها ومحاولة تصحيحها.

2-4- التركيز على الإيجابيات : يجب أن يكون تركيز التصور العقلي على خبرات النجاح لان ذلك يقوي العلاقة بين المثير والاستجابة وبالتالي الارتقاء بمستوى الأداء.³

2-5- سرعة الأداء : غالبا ما يميل اللاعب لأداء التصور العقلي بصورة أسرع من الأداء الفعلي. وبصورة عامة يجب أن يكون التصوير بنفس سرعة الأداء الفعلي، كمثال عن ذلك السباح الذي يقطع مسافة (100) في الدقيقة، يؤدي التصور لمدة دقيقة ويمكن أن تتم عملية التصور العقلي بسرعة أبطأ من الأداء الفعلي في بعض الحالات منها :

- عند بداية تعلم المهارة الجديدة.
- عند استعمال طريقة جديدة لأداء المهارة.
- محاولة تصحيح الأخطاء.
- إدخال بعض التعديلات على النواحي الفنية للأداء.

ويعتبر التصور العقلي بسرعة أبطأ من الأداء الفعلي خطوة مرحلية يجب أن يتبعها التصور العقلي بنفس سرعة الأداء الفعلي في المسابقة.

2-6- الممارسة المنتظمة : يحتاج التصور العقلي إلى التدريب من خلال الممارسة والتكرار بصورة منتظمة بحيث يستطيع اللاعب ممارسة التصور في أي مكان أو زمان والمهم في ذلك الاحتفاظ بالهدوء وعدم وجود مصادر تشتت الانتباه.

¹ - أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضية، مرجع سابق، ص 127.

² - نفس المرجع، ص 327.

³ - محمد العربي شمعون والجمال، عبد النبي. التدريب العقلي في التنس، مرجع سابق، ص 225-226.

2-7- الممارسة باستمتاع : يجب أن يكون التدريب على التصور العقلي مصدرا للاستمتاع والنجاح، عندما يشعر اللاعب بأنها أصبحت مصدرا للملل أو التوتر أو الإحباط يجب أن يتوقف فوراً ويمارس أي نشاط آخر في المنهج التدريبي.

2-8- الاسترخاء : قبل التدريب على التصور العقلي يفضل أداء بعض تمارين الاسترخاء للتخلص من التوتر ومساعدة الجهاز العصبي للقيام بدوره بكفاءة أفضل.

2-9- الأهداف الواقعية : يجب أن يكون التصور للأداء في مستوى أعلى من مستوى أداء اللاعب الفعلي بل يجب أن يكون بصورة واقعية وفي حدود ومستوى أداء اللاعب.

3- أنواع التصور العقلي :

3-1- التصور العقلي الخارجي : تعتمد فكرة التصور الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء شخص آخر لاعب متميز أو بطل رياضي، فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة العقلية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني.

واللاعب في هذا النوع من التصور "يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط لتنافس في المستقبل والمثال على ذلك إذا كان اللاعب كرة اليد يتصور مهارة التصويب من منظور خارجي فسوف يشاهد وضع الاستعداد، مسك الكرة، الحركات الخداعية، مرجحة الكرة قبل التصويب ومتابعتها حتى الدخول في المرمى، بالإضافة إلى ما هو موجود في الصورة لأنه ينظر من موقف المتفرج....وتقوم حاسة البصر بالدور الأساسي عند استعمال التصور العقلي الخارجي.¹

3-2- التصور العقلي الداخلي : تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارات أو إحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية. وفي هذا النوع من التصور العقلي ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعنية.²

ومثال على التصور الداخلي لاعب كرة اليد يتصور مهارات التصويب من منظور داخلي "نجد أن اللاعب سوف يشاهد حارس المرمى، وضع استعداد، مسك الكرة، الخداع، المرجحة، التصويب والمتابعة

¹ - محمد العربي شمعون والجمال، عبد النبي. التدريب العقلي في التنس، مرجع سابق، ص 227.

² - أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضية، مرجع سابق، ص 318.

بالإضافة إلى جميع العمليات المصاحبة من إحساس وشعور لن يشاهد أي شيئا خر خارج نطاق الرؤية العادية.

يساهم الإحساس الحركي في هذا النوع من التصور بصورة أكثر من الحواس الأخرى.¹

ويضيف شمعون والجمال نوع ثالث لتصور العقلي وتعني عدم وجود أي نوع م ن أنواع التصور سواء الداخلي أو الخارجي. ويمكن ملاحظة ذلك في المرحلة الثالثة من مراحل التعلم الحركي، أي بعد إتقان المهارة والوصول إلى الآلية في الأداء، واللاعب في هذا النوع يمارس الخبرة التي يشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط.²

ويتفق الباحث مُجَّد العربي في أن الاختلاف في نوع التصور العقلي يرجع إلى درجة تعلم المهارة فإذا كانت في المرحلة الأولى من التعلم فإن التصور العقلي الخارجي يعمل بطريقة افضل، ومع التقدم في مستوى الأداء في المرحلة الثانية يشاهد اللاعب نفسه يؤدي المهارة، وهنا يبدأ التصور الداخلي، وأخيرا وعند إتقان المهارة في المرحلة الثالثة فقد لا يرى اللاعب أي شيء ويشعر فقط بالمهارة من خلال الحس العضلي وليس الحس البصري أي التفكير من خلال العضلات.

4- متى يستعمل التصور العقلي :

بالرغم من إمكانية استعمال التصور العقلي في أوقات متعددة، فإن هناك أوقات معينة يكون اثر فائدة مثل:

أ- قبل وبعد التمرين : يمكن وضع منهج لممارسة التصور العقلي يكون قبل التمرين حيث يقوم

اللاعب بتصور المهارات والمواقف التي يتوقع حدوثها، كذلك يمكن ممارسة التصور العقلي بعد

كل تمرين إذ يقوم اللاعب بمراجعة المهارات والاستراتيجيات التي قام بأدائها.

ب- قبل وبعد المنافسة : يمكن استعمال التصور العقلي قبل المنافسة وذلك لغرض إعادة ترتيب ما

يريد عمله في عقله، حيث يبدأ بالتفكير بالأهداف واستراتيجيات الأداء المطلوبة في المنافسة، مما

يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل انطلاق المنافسة.

وأفضل وقت لاستعمال التصور العقلي قبل المنافسة يعتمد على شخصية اللاعب نفسه، فبعض

اللاعبين يجذب أداء التصور العقلي قبل انطلاق المنافسة بدقة واحدة، وبعضهم يفضل أداء التصور العقلي

¹ - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، مرجع سابق، ص 102..

² - مُجَّد العربي شمعون والجمال، عبد النبي، نفس المرجع، ص 52.

خلال ساعة أو ساعتين قبل المنافسة، وبعضهم يجب أداء التصور العقلي بواقع مرتين أو ثلاثة مرات قبل المنافسة.

ويمكن للاعب أداء التصور العقلي بعد المنافسة وذلك لغرض مراجعة المهارات والأداء الناجح، وذلك يسمح بوضوح الصورة العقلية، وتأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء، وكذلك مراجعة الأداء غير الناجح واختيار استراتيجيات مختلفة مناسبة.¹

ت- الفترة البينية للمنافسة : هناك العديد من المسابقات الرياضية يتخللها فترات بينية للأداء يمكن للاعب الاستفادة منها للتصور العقلي للإعداد للأداء التالي (مثال تتابع المحاولات في مسابقات الوثب والرمي والجمباز أو الغطس.... الخ)، وهذه تعد فرصة مثالية لاستعمال التصور العقلي.

ث- الوقت الشخصي : يمن للاعب ممارسة التصور العقلي في المنزل أو أي مكان آخر بحيث يكون هادئ، وتزداد أهمية ذلك عند انقطاع اللاعب عن التمرين، ويفضل بعض اللاعبين ممارسة التصور العقلي قبل الذهاب للنوم، بينما يفضل البعض الآخر عمل ذلك عند الاستيقاظ في الصباح.

ج- الاستشفاء من الإصابة : يمكن للاعب استعمال التصور العقلي خلال فترة الاستشفاء من الإصابة وذلك مراجعة الأداء مما يجعله أكثر تهيأ عند العودة للعب.

كما يمكن استعمال التصور العقلي للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب، وذلك سوف يساعد على سرعة الاندماج مع بقية الزملاء عند العودة للممارسة مرة أخرى.

5- نظريات التصور العقلي :

هناك العديد من النظريات التي تفسر كيفية حدوث التصور العقلي ومن هذه النظريات:²

5-1- النظرية الافتراضية :

ويطلق عليها أيضا الشبكة الافتراضية، وتقوم هذه النظرية على أساس ان المعلومات تتضمن تصورات مبنية على معلومات سابقة تم وضع رموز لها في الذاكرة. ويختلف الباحثون حول طريقة إعادة عرض العقلي للمعلومات، فقد أشار البعض على أنها برنامج حركي، ويطلق عليها آخرون تسمية المخطط العام ويطلق عليها البعض الآخر إعادة العرض.

¹ - محمد العربي شعون والجمال، مرجع سابق، ص 222.

² - أحمد صقر عاشور : إدارة القوى العاملة، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1998، ص 185.

وعلى الرغم من أن هذه النظرية من أكثر النظريات شيوعاً " إلا أنه تم توجيه بعض النقد إليها، وهو هل إن الذاكرة الإنسانية افتراضية بحتة أو توجد في شكل ثلاث رموز متصلة (ملخص - افتراضية - لفضية مرئية)

5-2- نظرية الرمز الثنائي:

تقوم هذه النظرية على أساس التصور العقلي هو إعادة عرض المعلومات في الذاكرة سواء كان بصرياً أو لفظياً، تعد هذه النظرية الرموز اللفظية والمرئية من أهم العوامل المؤثرة في التصور العقلي. فنظام الذاكرة اللفظية يقوم على أساس تجزئة المعلومات ذات الرموز من الأصل السمعي أو المنطوق، ومن الأمثلة على ذلك في المجال الرياضي سماع صوت اتصال المضرب مع الكرة في التنس الأرضي أو التنس الطاولة أو الضربة الساحقة في الكرة الطائرة أو المسدس في الرماية، أما نظام الذاكرة المرئية فيقوم على أساس تخزين المعلومات المرتبطة بالتكرير على العلاقات المكانية، ومثال على ذلك عندما يغلق اللاعب عينه ويحاول تصور مشهد في مباراة ما بكرة اليد مثلاً يجب أن تكون في ذاكرة اللاعب معلومات مرئية سبق تخزينها عن كرة اليد وإلا فلا يمكن حدوث التصور مطلقاً، وعلى الرغم من وجود مؤيدين لهذه النظرية إلا أن هناك العديد من المعارضين لها وقد وجه إليها الكثير من النقد.

5-3- نظرية معالجة المعلومات النفس فسيولوجية: ¹

لقد وضع هذه النظرية بيتر لاج Lang Peter وتبدأ النظرية بالفرض القائل أن الصورة ما هي التنظيم وظيفي مجموعة محددة من الافتراضات المختزنة في العقل. وتتضمن هذه النظرية وصف الصورة من خاصيتين أساسيتين هما:

- مثيرات افتراضية.
- استجابات افتراضية.

فالأولى تصف المحتوى المراد تصوره، والثانية تصف الاستجابة لهذا المحتوى، و تفترض هذه النظرية أيضاً أن الصورة تحتوي على برنامج حركي يزود اللاعب بمعلومات عن كيفية الاستجابة للصورة.

5-4- نظرية الرموز الثلاثة لاسين :

تعد هذه النظرية التي وضعها اسين Ahsen من أكثر النظريات تطوراً في تفسير عملية التصور العقلي إذ أضاف بعداً جديداً وهو معنى الصورة لدى الفرد ويتضمن هذا النموذج الرموز الثلاثة التالية:

- الصورة.

¹ - أحمد صقر عاشور : إدارة القوى العاملة، مرجع سابق، ص 192.

- استجابة حسية.
- المعنى.

فالجزء الأول يشمل الصورة وهي استثارة حسية مركبة تحتوي على جميع الجوانب الحسية ويتضمن الجزء الثاني الاستجابة الحسية مثلما وصفها (لانج) أما البعد الثالث فهو معنى الصورة وهو أن لكل صورة معنى عند الفرد، وان كل فرد يسترجع خبرته الخاصة أثناء عملية التصور العقلي.

6- مجالات استخدام التصور الذهني في الميدان الرياضي :

هناك العديد من الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الرياضة ومن بين أهم هذه الاستخدامات بالنسبة للاعب الرياضي.¹

6-1- المساعدة في سرعة المهارات الحركية وإتقانها :

يمكن استخدام تدريبات التصور الذهني على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحي للمهارات الحركية، ومحاولة تقليده كما يمكن استعمال هذه التقنية لتكرار أداء المهارة التي يريد اللاعب إتقانها ولكن يمكن مساعدة اللاعب على التصور الصحيح للمهارة الحركية، وبالتالي الإسهام الايجابي في سرعة تعلمها وإتقانها ففي غضون عمليات تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها ينبغي مراعاة العوامل التالية :

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

- في حالة القيام بأداء نموذج للمهارات الحركية ينبغي مراعاة دقة الأداء لأن النموذج الخاطئ يقف حجرة عثرة في وجه المتعلم ويجب ظهور واستدعاء التصور الصحيح للمهارة الحركية.
 - ضرورة ربط التصور البصري بالناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح اللغوي للمهارات.
- يجب في البداية القيام بالمهارة الحركية ببطء وخاصة تلك المهارة التي تستلزم حسن التوقيت والتوافق الأولى للمهارة الحركية لضمان الاكتساب الضروري للأداء الحركي.

¹ - محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 251-252.

- تركيز الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية المتعلمة، كحركة اليدين أو الرجلين أو التنفس في السباحة يسمح ذلك اللاعب بتحليل المجموعات العضلية، وكذلك تحليل الأجزاء الهامة التي تتكون منها المهارة الحركية كما يجب مراعاة ضرورة التدريب على المهارات الحركية ككل، بعد ذلك مباشرة لربط تصور مفردات الحركة كلها، وتكوين التصور الكلي للمهارة الحركية.

6-2- المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها :

يمكن بتقنية التصور الذهني أن تساعد اللاعبين في تعلم أو اكتساب بعض طرق أو خطط اللعب في الرياضة التخصصية مثل طريقة دفاع المنطقة، طرق الخداع في أداء الهجوم الخاطف بين أكثر من لاعب في كرة اليد، ومن الأهمية بمكان تصور الأداء الحركي الصحيح كما هو تمام في الأداء الفعلي.¹

6-3- المساعدة في حل مشكلات الأداء :

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

6-4- المساعدة على التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية :

أشارت نتائج التجارب والخبرات التطبيقية على أن التصور العقلي يم كن أن يؤثر على وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها ذهنيا مثل دقات القلب والتنفس وضغط الدم ودرجة حرارة الجلد (كما هو الحال في عمليات التأمل)، نظرا لوجود العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب في التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية للاعب، كما هو الحال في رياضة الرماية على سبيل المثال، كما أن هناك بعض الرياضات التي تتطلب من اللاعب التحكم في درجة الاستشارة الفيزيولوجية سواء من العمل على تقليلها أو الارتقاء بها قبل الأداء الحركي بما يتناسب مع درجة الاستشارة الأفضل والمناسبة للرياضة.

6-5- مراجعة الأداء وتحليله:

باستعمال تقنية التصور الذهني يمكن للرياضي القيام بمراجعة عقلية لأداء في منافسة رياضية معينة ومحاولة تحليل نقاط القوة والضعف سواء بنسبة لأدائه أو بالنسبة لأداء اللاعبين المنافسين، ومحاولة تثبيت نقاط القوة في أدائه والملاحظة العقلية في نقاط الضعف.

¹ - أسامة كامل راتب : التدريب في المهارات العقلية، تطبيقات، ط 1، دار الفكر العربي، 1994، ص 123.

6-6- تحسين الثقة بالنفس والتفكير الايجابي :

يستطيع اللاعب عن طريق عملية التصور العقلي محاولة تصور أداء حركة سابقة أو تميز بالنجاح والدقة، مثل تثبيت تصوره على تحطيمه رقم قياسي في القفز الطويل في منافسة سابقة أو استدعاء بعض الخبرات الايجابية التي ارتبطت بأدائه في منافسة رياضية هامة ومحاولة التفكير الايجابي في مثل هذا النوع من النجاحات.¹

6-7- الاستعداد لأداء في ظروف معينة :

يمكن عن طرق التصور الذهني محاولة تصور الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف، مثل حالات رداءة الجو أو التباري في مواجهة منافسيه يتميزون بالعنف والعدوانية، أو في حالة بعض الحكام المعينين.

6-8- المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة:²

يمكن استخدام التصور الذهني لمواجهة الألم أو محاولة تصور الاستعادة للشفاء في حالة الإصابة، وذلك بتركيز على التصور العقلي في مكان الإصابة كما أن اللاعب المصاب الذي لا يستطيع القيام بالأداء الحركي الفعلي، يمكنه استخدام هذه التقنية للأداء الحركي باستخدام جميع التمرينات الحركية التي يمارسها زملاءه ولكن بصورة عقلية وهو الأمر الذي يساعده على استعداده العقلي للأداء الحركي بعد اكتمال الشفاء مباشرة، ويجعله في اندماج نفسي مع بقية الزملاء بدلا من انعزاله وشعوره بضعفه ومرضه وإصابته أن الوصول بفريق ما لتحقيق نتائج ايجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف وهذا يعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحضير النفسي والبدني الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء من أفضل اقتصاد في المجهود.

¹ - أسامة كامل راتب : التدريب في المهارات العقلية، مرجع سابق، ص 127.

² - نفس المرجع، ص 128.

خلاصة الفصل الأول:

ومن هنا نلاحظ ان 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 او مسارات غير مرغوبة في تلك المهارة.

في حين ان التدريب الذهني يعني التهيئة للعمل القادم والعمل على زيادة الاستثارة والدافعية من اجل تهيئة الجانب النفسي ابتداءً إذ تمد الرياضي بالطاقة النفسية الايجابية والتي تعمل (الطاقة النفسية الايجابية) على زيادة الحماس والدافعية والاستثارة العصبية العضلية وتهيئة جميع العضلات وأجهزة الجسم المختلف للعمل والنشاط المطلوب ناهيك عن انه عملية تدريب للمهارات بتكرارها والتدرب عليها ذهنيا من اجل الاستعداد للقيام بها وفقا لمتطلبات المحيط والبيئة والظروف.

الفصل الثاني

المهارات الحركية الأساسية

- 1- المهارات الحركية
- 2- تصنيف المهارات الحركية
- 3- أسس اكتساب المهارة
- 4- المهارات الحركية الأساسية
- 5- الأنشطة الحركية في تنمية المهارات الحركية الأساسية

تمهيد:

يشعر الطفل بالسرور دائما من الإحساسات النابعة عند مزاولته النشاطات الحركية، ومن قدرته على أداءها، بضغط قوي على صورتهم لذاته فإن الخبرات التي تلعب فيه الحركة دورا أساسيا، تؤثر في تلك الصورة تأثيرا قويا، حيث أن الطفل حينما يقف وحده لأول مرة دون الإعتماد على الغير، تتغير نظرتة للعالم من حوله ونظرتة لنفسه في ذلك العالم تغيرا هائلا.

1- المهارات الحركية :

1-1- تعريف المهارة الحركية: يستحيل وضع تعريف جامع مانع لها إلا أنه يمكن الذكر أن المهارة خاصة تشير الى درجة الجودة منسوبة إلى مستوى الفرد أو الجماعة¹

كما يمكن أن يشير لفظ المهارة الى الأداء المتميز في شتى مجالات الإنجاز ليشمل عدد من الأعمال الناجمة لتحقيق أهداف سبق وضعها بقدر كبير من الثقة و الإتقان. ويعرف جيتري المهارة أنها قدرة تكتسب بالتعلم حيث يفترض مسبقا الحصول على نتائج محددة نتيجة لهذا التعلم ويشير وتنغ إلى أن "المهارة تعني الكفاية في إنجاز أو أداء واجبات و أعمال خاصة محددة².

ومن هذه التعاريف تتضح بعض أهم خصائص الأداء الحركي (المهارة الحركية) وهي: * التأزر أو التوافق (وضوح الإيقاع الحركي). السرعة (سرعة أداء المهارة النفسية الحركية). الدقة (بلوغ المهارة الحركية).

2- تصنيف المهارات الحركية:

تمكن المختصون من إيجاد أربعة تصنيفات تقسم فيها المهارات الحركية الى أنواع وهي:

1-2- التصنيف الاول: يعتمد واصفوه على طبيعة الرياضة وحجم العضلات المشاركة وفقا للهدف من المهارة وتنقسم:

✓ مهارات العضلات الكبيرة مثل السباحة و الجمباز.

✓ مهارة العضلات الصغيرة مثل الرماية.

2-2- التصنيف الثاني: وضعه فتس معتمدا على زمن الأداء، فترات التوقف ومدى ترابط أجزاء الحركة فتقسم المهارات حسبها إلى:

✓ مهارات مستمرة: الجري، السباحة، الدراجات، التجديف.

¹ - محمد حسن علوي، محمد نصر الدين رضوان، الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004، ص 20.

² - السيد عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر، الإسكندرية، 2010، ص 481.

✓ مهارات متماسكة : الغطس، الحركات الأرضية في الجمباز، المحاورة في كرة القدم، المحاورة في كرة السلة، رمي المطرقة و القرص.

✓ مهارات متقطعة: الإرسال في ألعاب المضرب، الإرسال في الكرة الطائرة، ضربة الجزاء في كرة القدم.

3-2- التصنيف الثالث: وتقسّم فيه المهارات الى نوعين هما:¹

✓ مهارات السيطرة الذاتية

✓ مهارات السيطرة الخارجية.

4-2- التصنيف الرابع: اقترحه كنان وهو يوزع المهارات في سلسلة أحد طرفيها المهارات التي تغلب

عليها العادة و هي مستقلة عن البيئة (مهارات مغلقة) و الطرف الآخر المهارات التي يغلب عليها الجانب الادراكي المعرفي وفيها متطلبات البيئة بكثرة (مهارات مفتوحة).

➤ **المهارات المغلقة:** وهي تلك المهارات التي تحتاج الى متطلبات بيئية بل تتطلب تكوين العادات وتستخدم المحاوله و الخطأ في تعليمها وهي (رمي الجلة، الوثب الطويل، الغطس، السباحة، الرمية الحرة في كرة السلة، الإرسال في كرة المضرب الإرسال في الكرة الطائرة).

➤ **المهارات المفتوحة:** وهي المهارات التي يجب أن تلاعب سلسلة من المتطلبات البيئية غير المتوقعة أو سلسلة كثيرة المطالب المتوقعة و الغير المتوقعة. وهي (المراطون، سباحة المسافات الطويلة، المنازلات، كرة القدم، كرة السلة، ألعاب المضرب²، ويستخدم الاستبصار في تعلمها.

3- أسس اكتساب المهارة:

يتأثر معدل اكتساب المهارة الحركية بعوامل خاصة بالمراحل التي يجب أن يمر بها المتعلم لاكتساب المهارة وتعد الأسس التي يجب أن يراعيها المعلم عند تعليم المهارات وهي:

- معرفة المتعلم طريقة الأداء المهاري الحركي الجيد و يعني إلمام المعلم بجميع النواحي المعرفية للمهارة.
- ملاحظة نموذج الأداء الحركي الماهر لتوضيح الهدف وإدراكه.
- توزيع فترات الممارسة بدلا من تجميعها.
- ممارسة المهارة بطريقة المختلطة (الكلية الجزئية).
- ممارسة المهارة في الصورة المرغوب فيها.

¹ - السيد عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية، مرجع سابق، ص 489.

² - نفس المرجع، ص 492.

- إذا كانت السرعة و الدقة مطلويتين في المهارة يجب التركيز أولاً على المهارة الحركية و تعني التغذية الراجعة التي يتحصل عليها الفرد سواء الداخلية او الخارجية.

4- المهارات الحركية الأساسية:

يعتبر مصطلح المهارات الحركية الأساسية في مجال التربية الحركية إشارة إلى بعض مظاهر الإنجاز الحركي الذي تظهر مع مراحل النضج المبكرة مثل: الجري، التوازن، المرونة، القوة، المشي، الوثب، الحجل وغيرها من الحركات التي ترتبط ببعض مظاهر النضج البدني في مراحله الأولى و لذلك يطلق عليها اسم الحركات الأساسية (fundamental skill) من الملاحظ أن الكفاية في أداء تلك الأنماط الحركية يعتمد على عوامل رئيسية لإحداث الحركة مثل القوة العضلية، السرعة، القدرة العضلية، المرونة والرشاقة والتوافق والتوازن وغيرها من العوامل الأساسية المحدثة للحركة (basic factors of movement)، وقد قسم بعض العلماء مثل "بيوتشر"، و زميلته تبيلا منصور¹، المهارات الأساسية إلى¹:

4-1- المهارات الانتقالية:²

مثل المشي، الجري، الوثب، التزحلق، والجري و الوثب على قدم واحدة وهي جميعها تستخدم في تحرك الجسم من مكان لآخر أو دفعه لأعلى أو إلى الأمام.

- الجري بسرعة مناسبة قبل الارتقاء.
- الوثب عاليا ما أمكن مستعينا بمرجحة الذراعين.
- الميل للخلف عند الارتقاء.
- الميل للأمام عند الهبوط.

4-2- المهارات الغير حركية (الغير إنتقالية): المهارات الغير حركية أو المحورية (الرجحة الإنثناء التمديد الإلتواء-الإلتفافالدفع الشد) يمكن أدؤها من قاعدة الإرتكاز مستقرة نسبيا. كما يمكن تأدية جميع هذه الحركات أثناء الوقوف أو الإنثناء أو الجلوس و الرقود ومع ذلك يمكن خلطتها مع المهارات الحركية.

4-3- المهارات اليدوية: تمثل مهارات الرمي والمسك و الضرب القاعدة الأساسية لمعظم الأنشطة الرياضية الضرورية و الجماعية. لذل لابد من تعليم أطفال المدارس الإبتدائية هذه المهارات

¹ - دلال فتحي عيد، التربية الحركية في رياض الاطفال مفاهيم الرياضية المهارات الأساسية - برامج القياس، المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية، القاهرة، 2006، ص 83.

² - عفاف عثمان عثمان، الإنجازات الحديثة في التربية الحركية، ط2، دار الوفاء لندنيا الطباعة و النشر، الإسكندرية، 2010، ص 94.

بأسلوب منتظم باستخدام طرق التدريس المباشرة و المحدودة و من خلال أنشطة الجري و المطاردة و المجموعات البسيطة ومع تطور المهارات الحركية الطفل يتم تنظيم مهاراته التخصصية من خلال رياضات أكبر. ويمكن لأولاد وبنات إكتسابها خلال مراحل النمو الحركي لهم.

وفي ما يلي توضيح لبعض المهارات الحركية الأساسية:

4-3-1- مهارة الزحف:¹ تتم الحركة بحيث يكون الجسم متصلا بالأرض في وضع الإنبطاح، ورأسه وكتفه مرفوعان لأعلى وثقل هذه المنطقة على الكوعين، وقد يستخدم الطفل أشكالاً مختلفة للتزواج بين الأذرع والأرجل، فقد يستخدم الذراعين أو الرجلين فقط، أو يستخدم طريقة التوافق الجانبي بالذراعين و الرجلين حيث تمتد الرجل والذراع في أحد الجوانب، بينما تتقبض الرجل و اليد في الجانب الآخر.

4-3-2- مهارة الحبو: يعتمد على رفع الجسم عن الأرض بواسطة اليدين و الركبتين، والذراعان مفرودتان ومركزتان على راحة اليد، وتكون الرجلان زاوية قائمة تقريبا عند كل من مفصلي الحوض والركبة، وبذلك يكون الجذع مرفوعا عن الارض وأحيانا يرفع الطفل ركبتيه عن الأرض، ويفرد ساقيه ويمشي على أربع.

4-3-3- مهارة المشي: عبارة عن عملية مستمرة ومتكررة لفقدان إعادة إتزان الجسم أثناء الحركة في الوضع العمودي للجسم، ولا توجد في المشي مرحلة طيران حيث أن هناك وطوال مراحل الأداء للمشي وتكون القدم متصلة بالأرض ويتم إنتقال وزن الجسم في المشي من خلال الإرتكاز على الكعب ثم المشط ثم إلى أصابع القدم لأداء الدفع تمهيدا للخطوة التالية.

4-3-4- مهارة الوثب:² مهارة الوثب تعني إندفاع الجسم في الهواء بواسطة دفع احدى القدمين أو القدمين معا ثم الهبوط على احدى القدمين أو القدمين معا وتعدد أنواعه تبعا للغرض المطلوب من ادائه فقد يكون الوثب راسيا من نفس النقطة الأعلى أو الأسفل أو من فوق ارتفاع بسيط وقد يكون المسافة أفقية. والوثب لمسافة أفقية أو (الوثب الطويل من الثبات) يتطلب توافق في الاداء لكل اجزاء الجسم ويكون الارتقاء والهبوط بالقدمين معا وقبل الارتقاء تشنى مفاصل الركبة والفخذ للمساهمة في رفع الجسم من على الأرض وتمرجح

1- تيسير مفلح كوافحه، عمر فواز عبد العزيز، "مقدمة في التربية الخاصة"، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الطبعة الرابعة، عمان، 2010، 136.

2- دلال فتحي عيد، التربية الحركية في رياض الاطفال مفاهيم الرياضية المهارات الأساسية - برامج القياس، مرجع سابق، ص 63.

الذراعان في اتجاه الؤثب اثناء الارتقاء وعند الؤثب الأعلى يكون الجسم ممتد تماما في مرحلتي الارتقاء والطيران وعند الهبوط تكون القدمان للأمام مع ثني مفاصل الفخذين الركبتين ويتم ثني او فرد الذراعين جانبا للمساهمة في الحفاظ على التوازن اثناء الهبوط وغالبا ما يسبق الؤثب الطويل عدة خطوات (الاقتراب قبل الارتقاء، واثناء الاقتراب تكون مرجحة الذراعين عكس اتجاه حركة الرجلين.

4-3-5- مهارة الحجل: الحجل هو نقل ثقل الجسم من قدم إلى نفس القدم اثناء مرحلة الارتقاء وتكون اصابع القدم هي اخر ما يغادر الأرض، وعند الهبوط تتصل. الأصابع بالأرض أولا ثم ينتقل الثقل تدريجيا الى مشط القدم (الشكل) ومن خلال هذه الحركة تقوم الذراعان بحفظ التوازن وتساعدان على الحركة العليا الراضية.¹

4-3-6- مهارة الإنزلاق: هذه الحركة تربط بين الخطوة والؤثبة القصيرة ويمكن تأديتها أمامية أو جانبية او للاتجاه الخلفي ويطلق عليها (جري الفرس) عندما يكون الى الجانب وتعرف عادة slide أي الانزلاق. وتأدية الحركة بخطوة من القدم الأولى ثم الانزلاق بالقدم الأخرى. وينتقل الثقل من القدم المتقدمة إلى القدم الخلفية وعندما تبدأ الحركة تكون القدم المتقدمة هي نفس القدم دائما.

4-3-7- مهارة الدحرجة: دحرجة الجسم هي حركة إنتقالية بطبيعتها ولكنها تتطلب قدرا كبيرا من التحكم في اتزان الفرد، ويسبب حدوث اضطراب في السائل الموجود في القنوات الهلالية نتيجة حركات الدحرجة، فإنها تعتبر من مهارات الاتزان الأساسية. ودحرجة الجسم يمكن أن تتضمن الدحرجة الأمامية، الدحرجة الجانبية، أو الدحرجة الخلفية. وفي كل نوع منها ينقلب الجسم وقتها و لابد أن يحتفظ بالتحكم المكاني ثناء تحركه في الفراغ. وتعتبر مهارات الدحرجة الأمامية والخلفية تقدمها للمهارات الحركية الاساسية لأنواع الدحرجات البدائية.

4-3-8- مهارة الجري:² يعتبر الجري إمتدادا طبيعيا لأداء الطفل لحركة المشي، حيث تتشابه ميكانيكية الجري مع ميكانيكية المشي، وتختلف عنها في زيادة سرعة التحرك وطول الخطوة وزيادة الدور الذي تلعبه الذراعان في إضافة قوي زائدة على الحركة اثناء لحظة الطيران القصيرة وفقد

¹ - عفاف عثمان عثمان، الإتجاهات الحديثة في التربية الحركية، مرجع سابق، ص 106.

² - محمد حسن علوي، محمد نصر الدين رضوان، الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، مرجع سابق، ص 96.

الاتصال بالأرض والتي تسمى بمرحلة عدم الارتكاز أو الطيران بينما المشي يتم في اتصال دائم بالأرض ويتم أداء الجري بحيث تكون الرأس الأعلى مع ميل الجسم لأمام قليلا والركبتان تنشيان وترتفعان لأعلى والذراعان يتمرجحان للخلف بقوة من الكتفين مع ثني المرفقين. والباحثون آخرون أمثال جونسون و نيلسون يرون أن القوة يمكن إعتبارها المكون الوحيد للياقة البدنية.

4-3-9-

قدرة القوة: من الصعب تعريف مصطلح القوة لتفاعلها بعدة خصائص بدنية و نفسية، على العكس من التعريف الفيزيائي، لأن العمل و إنقباض العضلي عملية معقدة و هي تابعة لعدة عوامل و على الرغم من ذلك حاول العديد من العلماء تحديدها كل حسب تخصصه. ويعرفها ماتيف فيقول بأنها قدرة العضلة أو العضلات في التغلب على المقاومة الخارجية و مواجهتها على أساس أن أداء الحركي أو البدني يتطلب محاولة التغلب على المقاومات¹ أما موسى فهمي على أنها "مدى التغلب على مقاومات الجاذبية و العمل الخارجي و الداخلي في العضلة متناسبة في ذلك مع وزن الجسم في حين يرى (كلارك) أن القوة هي اقصى مقاومة يمكن أن تخرجها العضلة نتيجة إنقباض عضلية واحدة². والباحثون آخرون أمثال جونسون و نيلسون يرون أن القوة يمكن إعتبارها المكون الوحيد للياقة البدنية³.

4-3-10-

مهارة التوازن: يقصد بالتوازن الثابت القدرة التي تسمح للطفل بالبقاء في وضع ثابت، أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون السقوط او الإهتزاز عند إتخاذ أوضاع معينة كما هو الحال عندما يطلب من الطفل الوقوف على قدم واحدة، أو الوقوف على عارضة يمشط القدم. ويؤدي الاتزان بقدم واحدة يفتح أو غلق العينين، و بالذراعين مفرودين للجانب او مضمومين، ومن الصعوبات الشائعة في الاتزان عدم القدرة على اختيار رجل الارتكاز و الاعتماد على المساعدة الخارجية، وعدم القدرة على الاتزان مع حمل أي أداة.

¹ - مصطفى باهي، سمير جاد، سيكولوجية الأداء الرياضي نظريات وتحليلات وتطبيقات، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 2006، ص 152.

² - السمرائي، بسطوسي أحمد بسطوسي وعباس أحمد، طرق التدريس في مجالات التربية البدنية، جامعة الموصل، مديرية دار الكتاب، 2016، 249.

³ - العلاوي، محمد حسين، إختبارات الأداء الحركي، الطبعة 1، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 79.

- **مهارة المرونة:** يعرفها خارابوجي بأنها القدرة على أداء الحركات بأكبر مدى ممكن أما عن بيتشر ليز بيوشر بأنها المدى الواسع للحركة سواء لمفصل معين أو للجسم كله بينما يرى ثبارو " أنها تعبر عن مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة¹ وعليه يرى الباحث أن المرونة هي إمكانية الفرد على أداء حركات بأكبر وسع ممكن سواء كان هذا على مستوى المفاصل أو العضلات كما يتفق العلماء المذكورين سيقا وعلى رأسهم zaciorski تقسيم المرونة إلى:²
- **الإثناء و الإطالة:** الإثناء حركة مرنة حول مفصل أو أكثر من مفاصل الجسم أما الإطالة فهي حركة تمديدية لواحد أو أكثر من هذه المفاصل والإطالة الخفيفة تحرك الوصلة جزئيا في مجالها الحركي، أما الإطالة القوية لأعلى وللخلف فتحتاج إلى أقصى درجة إطالة.
- **الالتواء والدوران:** الالتواء هو دوران أجزاء الجسم حول محورها الذاتي، أما حركات الدوران فتحدث عدة للرقبة، والأكتاف، والعمود الفقري و الفخذين، والعقبين و المعصمين، والدوران هو التفاف جزئي أو كلي للجسم مصحوب بانتقال القاعدة الارتكاز و الدوران على جانب واحد يظهر فيه حركة دورانية مصحوبة بانتقال القاعدة الارتكاز، أما الوثبة التي يتبعها دورانا كاملا في الهواء فتوضح دوران كامل و تغيير في قاعدة الارتكاز.
- **الرمي:** عادة ما يبدأ صف الاول و الثاني برمي يديين من أسفل وإلى الأمام ولأعلى ثم باليد الواحدة و أخيرا ينتقل الى الرمي من أعلى باليد الواحدة تمثل مهارات الرمي والمسك و الضرب القاعدة الأساسية لمعظم الأنشطة الرياضية الضرورية و الجماعية. لذل لابد من تعليم أطفال المدارس الابتدائية هذه المهارات بأسلوب منتظم بإستخدام طرق التدريس المباشرة و المحدودة و من خلال أنشطة الجري و المطاردة و المجموعات البسيطة ومع تطور المهارات الحركية لطفل يتم تنظيم مهاراته التخصصية من خلال رياضات أكبر. وفيما يلي بيان بالمهارات التي يمكن لأولاد وبنات إكتسابها خلال مراحل النمو الحركي لهم.

¹ - فاطمة عوض صابر، التربية الحركية و تطبيقاتها، ط2، دارالوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2007، 148.

² - علاوي محمد حسين، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 2007، ص 190.

5- الأنشطة الحركية في تنمية المهارات الحركية الأساسية:

5-1- تعريف الأنشطة الحركية:¹ التعلم عن طريق الحركة ففيه تسع دائرة التعلم فتشمل جميع جوانب

نمو الفرد و تكون الحركة أداة هذه الدائرة في تحقيق الأهداف المرجوة، اللياقة البدنية و الحركية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية.

5-2- أهداف الأنشطة الحركية:²

- تهيئة المواقف التي تشبع حاجة الطفل لتحقيق الذات.
- تحقيق السرور و السعادة له من خلال إشباع ميوله للحركة.
- إتاحة المواقف التربوية لتفريغ انفعالاته المكبوتة للتخلص من التوتر النفسي.
- تربية إنفعالاته وتحقيق إتران النفسي له.
- مساعدته على إسترخاء العقلي العصبي.
- تزيد قدرته على الملاحظة والإدراك والتصور والتخيل والإبداع والإبتكار وتحليل وتفسير المواقف والقدرة على اتخاذ القرارات.
- تساعد برامج التربية الحركية على تنمية القيم الاجتماعية كالتعاون و الصدق والأمانة والنظام وإنكار وإحترام القانون والتكيف الإجتماعي وتوطيد العلاقات الإنسانية.

¹ - فاطمة عوض صابر، التربية الحركية و تطبيقاتها، مرجع سابق، ص 23.

² - إبتهاج محمود طلبة، المهارات الحركية لطفل الروضة، دارالميسرة للنشر والتوزيع، عمان، 2009، 150-151.

خلاصة الفصل:

تعد المهارات الحركية منها : الجري، المشي، التوازن، الوثب، المرونة، الرمي،... أساسية لمعظم الأنشطة الرياضية للطفل، كما أن الأطفال لديهم قابلية لممارسة هذه المهارات، ويذكر "سعد جلال وعلاوي" أن هذه المهارات الحركية تتطور مع زيادة عمر الطفل وأن تطورها قد يعود إلى مهارات ناجحة، كما أن المهارات الحركية الأساسية تشكل وحدات بنائية لحركات أكثر تعقيدا بعد تطورها وصقلها بالتعليم و التدريب و الممارسة والمنافسة، فالمهارات الحركية الأساسية هي القاعدة الأساسية لإكتساب القدرات الحركية وممارسة أنشطة الرياضية في مراحل الطفولة والمراحل العمرية التالية لها.

الفصل الثالث

مدخل إلى كرة اليد

- 1- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر
- 2- خصائص لعبة كرة اليد
- 3- الأبعاد التربوية لكرة اليد
- 4- المتطلبات الفسيولوجية للاعب كرة اليد
- 5- المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد
- 6- الخصائص التقنية الجماعية في كرة اليد
- 7- الإعداد الخططي

تمهيد:

رغم عمرها القصير إلا كرة اليد أضحت من أهم النشاطات الرياضية في معظم دول العالم حيث لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من الجنسين. مما زاد في عدد الممارسين لهذه اللعبة في مختلف المراحل السنوية، وبعد هذا الانتشار الواسع تم تأسيس الاتحادات التي ترعى شؤون هذه الرياضة لكي تسهر على تنظيم اللقاءات على مختلف المستويات سواء ما كان منها محليا أو دوليا، أو قاريا أو أولمبيا، كل هذا أدى إلى تحفيز المسؤولين إلى توفير مجموعات كبيرة من المدربين والمنظمين والإداريين والحكام المختصين في هذه الرياضة من اجل الضمان الضروري لتعليم النشء والشباب والممارسين على مختلف الأعمار ضروب اللعبة وقانونها وهذا لتوفير المناخ الملائم قانونيا وتنظيميا لها. وهذا الضمان لحسن الممارسة والارتفاع بمستوى الأداء.

- إدراج كرة اليد ضمن خطة الدراسة في معظم الكليات ومعاهد التربية البدنية في عدد كبير من دول العالم.

- توفير عدد كبير من المدربين الأكفاء لتعليم وتدريب الممارسين من الجنسين.

- إعداد حكام ملمين بقواعد اللعبة لهم القدرة والكفاءة على إدارة مبارياتها في ضوء قانون اللعبة بما يكفل العدالة والفرص المتساوية للمتنافسين.

- اختيار إداريين ملمين بأحوال الإدارة لهم القدرة على تنظيم البطولات باختلاف مستوياتها

سواء كانت محلية أو قارية أو أولمبية على مستوى اللقاءات الدولية.

وبعد إدراج كرة اليد ضمن اولمبيات عام 1972م ازداد انتشار اللعبة وثم عدد الممارسين إذ عملت الدول على تكوين فرق تمثلها في هذه الدورات ومن المعروف أن تكوين الفرق الوطنية تتطلب قاعدة عريضة من الممارسين، فكان نتاج ذلك إنشاء مراكز التدريب في الأندية والساحات الشعبية والأندية الريفية والمدارس والجمعيات لإتاحة فرص الممارسة الأكثر عدد ممكن من الممارسين.

1- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر:

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942م وذلك بمراكز المنشطين. أما اللعب بصفة رسمية كان سنة 1946م وذلك بفرق تتكون من 11 لاعب، أما بالنسبة لكرة اليد ب: 7 لاعبين فكانت سنة 1953م وما إن حلت سنة 1956م حتى نظمت أول بطولة جزائرية لكرة اليد، ومما يمكن الإشارة إليه أنه في الفترة (1930-1962) كان عدد الممارسين قليل وذلك بسبب الاحتلال وحالة التمييز العنصري التي شاهدها البلاد خلال الفترة الاستعمارية.

وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من أجل الحرية والتي رافقت الشعب طيلة الفترة الاستعمارية ولعبت دورا أساسيا في تعبئة الجماهير وتنظيمها، للنضال من خلال الممارسة الرياضية. بعد الاستقلال مباشرة 1963م تعتبر الانطلاقة الثانية حيث تم تعيين حمناؤ عبد الرحمان وإسماعيل مداوي لغرض إنشاء أول فدرالية وطنية، حيث كان هذا الأخير يرأس الرابطة الولائية لكرة اليد في الجزائر العاصمة والتي كانت تضم أهم الفرق التالية:

- فريق OMSE saintaugain بولوغين.
- فريق الراسيغ بجامعة الجزائر AIJK.
- فريق المجموعة اللائكية لطلبة الجزائر GLEA.
- فريق نادي الجزائر H.B.C.A.
- فريق غالية رياضية الجزائر G.S.A.
- فريق عين طاية.
- سبارتو وهران.

سنة 1963م انخرطت الفدرالية الجزائرية في الفدرالية العالمية، وأول بطولة جزائرية كانت في نصيب O.M.S.E والكأس سنة 1964.

2- خصائص لعبة كرة اليد:

1-2- ملعب كرة اليد: مستطيل، طول 40م - عرضه 20م وينقسم إلى قسمين منطقة المرمى ومنطقة اللعب.

2-2- منطقة المرمى: يتعد خط منطقة المرمى ستة أمتار عن الهدف ويرسم خط الرمية الحرة على بعد تسعة أمتار من المرمى ويرسم خط طوله متر واحد على سبعة أمتار من المنتصف خط المرمى وموازي له ويسمي خط الرمية الجزائرية.¹

2-3- منطقة التبديل: تحدد بخطين متوازيين يرسمان على بعد 4.5م من خط المنتصف طوله كل منهما 15 سنتمتر.

¹ - كمال عبد الحميد، زينب فهمي: كرة اليد للناشئين، دار الفكر العربي، ط2، 1987، ص 22.

2-4- الكرة: الكرة دائرية الشكل مغطاة بغلاف من الجلد أو بمادة بلاستيكية ذات قياس:

• محيطها من 58 إلى 60 سم للرجال.

• محيطها من 54 إلى 56 سم للنساء والأصغر. 5-3- الفرق:

تضم حارس المرمى وستة لاعبين، في الاحتياط خمسة لاعبين بحارس مرمى واحد والتغير ينضم من مسير الفريق بالدخول من وسط الملاعب (منطقة التغير).

2-5- أهداف وقواعد اللعبة:

فريقيين بسبعة لاعبين، تسير من طرف حكمين خلال شوطين بثلاثين دقيقة (للنساء 25 دقيقة) براحة ما بين الشوطين تكون 10 دقائق وتحتسب نتيجة المباراة من خلال الأهداف التي تسجل في مرمى الخصم مادام الرامي لم يرقم بأي خطأ (الرامي لم يلمس أو يدخل منطقة المرمى) والذي تسجل أكثر هي التي تفوز بالمباراة.

• يسمح برمي الكرة باليد فقط ويمنع رميها بالرجل.

• يسمح بمشي أو جرى ثلاث خطوات فقط، لكن يسمح بتنطيط اللاعب للكرة.

• لا يسمح الاحتفاظ بالكرة أكثر من ثلاث ثواني وإلا سيعطيه الحكم إنذار.

• لا يسمح بمسك أو دفع الخصم.¹

3- الأبعاد التربوية لكرة اليد:

• توفير كرة اليد مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين لذا أدرجت ضمن مناهج التربية البدنية في جميع المراحل التعليمية.

• تزخر كرة اليد بالسماوات والخصال الحميدة التي تنعكس إيجاباً على التكوين التربوي للتلاميذ كتعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات والقيادة والمثابرة والابتكار.... إلخ.

• تعتبر كرة اليد تأكيداً عملياً للعلاقات الإنسانية والاجتماعية بين التلاميذ مما يمنحهم قيماً تربوية وخلقياً سامية قابلة للانتقال إلى البيئة التي يعيشون فيها.²

• تعد منهجاً تربوياً كاملاً ومتكاملاً يكتسبه التلميذ من درس التربية الرياضية والبدنية والنشاط الداخلي والخارجي كثيراً من المتطلبات التربوية الجيدة.

¹ - كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، 2000، ص 26.

² - منير جرجس إبراهيم: كرة اليد، التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 1، 2004، ص 226.

- يعتبر كثيرا من المختصين أن كرة اليد مجالا خاصا لتنمية القدرات العقلية لما تطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذا يتطلب قدرات عقلية كالانتباه والإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل.
 - تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيطا واقعا وفعالا للقدرات العقلية وذلك لان حفظ الخطط وتطبيقها يتطلب حنكة وجدية.
 - إن رياضة كرة اليد وسيلة رياضية مفصلة كرياضة تعويضية من أنواع الرياضة الأخرى، فلاعبى العاب القوى مثلا يحرزون نجاحا مرموقا في كرة اليد، ولاعبى كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية في العاب القوى.
 - توفر كرة اليد وسائل ممتازة تساعد على تربية التلاميذ بالاعتماد على النفس حيث يضطر اللاعب أثناء المباراة أن يتخذ قرارات سريعة ومناسبة لكل موقف معتمدا على نفسه.
 - إن الرياضة كرة اليد أهمية كبيرة في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والغرمة والتصميم و الأمانة بوجه خاص.
- إن هذه الخصائص لا يمكن أن يكسبها التلاميذ عفويا وإنما يجب أن تربي فيهم أثناء التدريب واللعب.

4- المتطلبات الفسيولوجية ل لاعب كرة اليد:

يحتاج اللاعب عند ممارسة الرياضة كرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني، وللطاقة الناتجة المميزه لمجهود اللاعب في كرة اليد صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية اللاهوائية (في غياب الأكسجين)، وهي الطاقة الناتجة عند بداية المجهود في التدريب أو المباراة ولفترة وجيزة زمنية ثم يليها مباشرة الطاقة الحيوية الهوائية وتستمر باقي فترات التدريب والمباراة وتعتمد على وجود الأكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم.

كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي والقوة العضلية العصبية اللاعب والسرعة والتوافق العضلي العصبي من أهم المتطلبات الفسيولوجية للاعب كرة اليد حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الحيوية الهوائية وبدرجات كبيرة نسبية باعتبار أن كرة اليد من الرياضات الجلد الدوري التنفسي وتأتي هنا أهمية الاختبارات الفسيولوجية خاصة اختبار تحديد أقصى استهلاك أكسجين اللاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة اليد بصورة نسبية كما تستطيع الفريق بين اللاعبين تساعد في انتقاء أفضل العناصر التمثيل النادي.

كما أننا نشير أيضا لأهمية الارتقاء بمستوى العمليات الكيميائية الحيوية واللاهوائية بالجسم والاختبارات الأزمة لمعرفة مثل اختبار لتحديد كمية حامض اللينيك في الدم حيث يفيد ذلك أيضا في التعرف على لياقة لاعب كرة اليد.¹

5- المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد:

وتشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية وتعتبر هذه المهارات بمثابة العمود الفقري للعبة إضافة إلى أنها عاملا أساسيا لنجاح المباراة في كرة اليد كما هو الحال بالنسبة لجميع الرياضات، ومن الممكن أن تقسم هاته المهارات الأساسية الحركية إلى.

5-1- التمرير:

وهو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها، طبقا لطبيعة العب والظروف التي يفرضها الموقف المتشكل مستخدما في ذلك أيا من أنواع التمريرات التي تتحقق الهدف من استخدام التمرير خلال استمرار سير اللعب، دون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها، والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها تآمن في الفريق نظرا لأن الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب ومن أهم أنواع التمرير في كرة اليد نجد:²

➤ التمريرة الكرابجية (الضاربة):

وهي من أهم أنواع التمرير وأكثرها اقتصادا ومن أهم مميزاتها هي الحركة الضاربة للذراع ويمكن تقسيمها اعتمادا على مقدار الارتفاع الذي تخرج منه الكرة إلى المستويات التالية:

- تمريرة كرابجية من أعلى مستوى الرأس.
- تمريرة كرابجية من مستوى الرأس.
- تمريرة كرابجية من مستوى الكف.
- تمريرة كرابجية من مستوي الحوض. وهناك طريقتان للتمريرة الكرابجية هما:
 - التمريرة الكرابجية من الارتكاز.
 - التمريرة الكرابجية بدون ارتكاز.

¹ - أسامة رياض: الطب الرياضي في كرة اليد، مركز الكتاب والنشر، ط1، 1991، ص 80، 89.

² - كمال عبد الحميد، محمد صبحي الحسنيين: القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي، 1980، ص 167.

➤ التمريرة البندولية (المرجعية):

يمكن تحقيق الأداء المؤكد لتمريرات وخاصة عند الحجز وتغير الأماكن عن طريق إرسال الكرة باستخدام التمريرات البندولية في مستوى الحوض وذلك أن جسم اللاعب المستحوذ على الكرة يكون في هذه الحالة بين اللاعب والمنافس والكرة نفسها يمكن تقسيمها إلى:

- التمريرة البندولية للأمام.
- التمريرة البندولية للخلف.
- التمريرة البندولية للجانب.

➤ التمريرة الصدرية:

أثبتت التمريرة الصدرية ملائمتها بصورة متزايدة كصورة من صور التمرير وهناك طريقتان لصور التمريرة الصدرية هما:

- التمريرة الصدرية بكلتا اليدين.
- التمريرة الصدرية بيد واحدة.

-2-5- الإستقبال:

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها في حالة لعب، وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمّن بالإضافة إلى قدرته على الاستقبال للكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر بها كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أو يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة وتمنع المنافس من الاشتراك فيها وتشتيتها، وتنقسم مهارة استقبال الكرة إلى ما يلي:

- لقف الكرة.
- إيقاف الكرة.
- التقاط الكرة¹.

-3-5- التنطيط:

يشكل تنطيط الكرة كمهارة حركية رياضية فردية، وذلك عن طريق تحقيق انتقال الكرة من يد واحدة، أو من اليدين الاتجاه الأرض متدرجة فوقها، أو مرتدة منها إلى يد واحدة أو إلى اليدين، وألاعب على

¹ - منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، ط4، 1994، ص 09.

الأرض (في حالة سكون أو حركة أو وهو في الهواء من الوثب) مع استمرار حيازته وسيطرته على الكرة خلال مرحلة ارتدادها من الأرض مرة واحدة أو أكثر من مرة أو دحرجتها فوقها، ويتم تنطيط الكرة وفقا لما يلي:

• تنطيط الكرة لمرة واحد.

• تنطيط الكرة باستمرار.¹

4-5- الخداع:

ويعتبر من المهارات الحركية الهامة والتي يعتمد نجاحه فيها على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة والتي يستخدمها المهاجم كوسيلة للتخلص من إعاقته منافسه، وتشمل هاته الحركة على مرحلتين حركة خداع واضحة تؤدي بواسطة المهاجم للحركة الحقيقية في الاتجاه المرغوب فيه ويراعي أن يكون الأداء سريعا والخداع نوعان:

• الخداع بدون كرة.

• الخداع بالكرة.

5-5- التصويب:

هو توجيه الكرة نحو المرمى مستخدما في ذلك أي من أنواع التصويبات التي تحقق إحراز الهدف كأفضل الاحتمالات المتوقعة ويعتبر التصويب على المرمى من أهم عناصر ممارسة كرة اليد وخاصة بالنسبة للاعبين الصغار السن وللتصويب عدة أنواع.²

• التصويب الكراباجي بالارتكاز.

• التركيز الكراباج من الجري.

• التصويب الكراباجي من مستوى (الرأس، فوق الرأس، الكتف، الحوض، الركبتين).

• التصويب من السقوط: (الأمامي والجانب).

• التصويب الخلفية (من فوق مستوى الرأس أو الحوض ومن مستوى الحوض).

¹ - كمال عبد الحميد، زينب فهمي: كرة اليد للناشئين، مرجع سابق، ص 165.

² - كمال عبد الحميد، محمد صبحي الحسنين، مرجع سابق، ص 167، 168.

6- الخصائص التقنية الجماعية في كرة اليد:

التقنيات الجماعية في الفريق هي تعاون كل اللاعبين، في تنسيق الحركات خلال اللعب وفي الأهداف المحققة بخلق وعمل اللعب في الهجوم وفي الدفاع تحت تأثير الخصم.¹

6-1- خصائص التقنية الفردية في كرة اليد:

- التقنيات الفردية هي أفعال مسيرة بواسطة نتائج اللاعب (أو الحلول).
- وضعية اللاعب خلال المنافسة وامتدادها (المحتمل).

6-2- المتطلبات النهائية للاعب كرة اليد والإعداد الخططي في نفس الاختصاص:

المتطلبات النهائية للاعب كرة اليد، تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانتا 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، ويمكن تنمية هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الأعداد 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 ظرف من الظروف المباراة، ويمكن حصر المتطلبات المهارية الضرورية للاعب كرة اليد فيما يلي:

- التحركات الهجومية.
- الجري والمتابع.
- التمرير
- الرميات الحرة
- التنطيط
- التحرك للهجوم والخاطف.²
- الخداع.

¹ - حسن سيد عوض، كرة السلة للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، ط6، 2003، ص 121.

² - كمال الدين عبد الرحمن درويش، قدرتي سيد مرسي، عماد الدين عباس أبو زيد، القياس والتقويم وتحليل مباراة كرة اليد، نظريات، تطبيقات، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2002، القاهرة، ص 46.

6-3- مهارات اللاعب في الهجوم وتشمل على المهارات الهجومية بالكرة والمهارات الهجومية بدون كرة:

➤ المهارات الهجومية بالكرة وقد اتفق على ذكرها سبعة عشر مرجعا وتكون:

- التمرير من "الثبات - من الجري- من التحرك ثم الارتكاز".¹
- "الاستقبال من الثبات - من الجري- وأحيانا من الوثب".
- التصويب "بالوثب عاليا - بالوثب أمامي - بالتحرك ثم الارتكاز - الجري بالسقوط - بالطيران".
- التنطيط للهجوم الخاطف - لتجديد أل 3 خطوات، أو أل 3 ثوان".
- الخداع "بالجسم - بالمهارات".

6-4- المهارات الهجومية بدون كرة وقد ذكرها إحدى عشر مرجعا فقط من مراجع كرة اليد

وهي:

- حجز المدافع. : الخداع.
- الانطلاق للهجوم الخاطف.
- الجري المفاجئ لاستغلال ثغرة.

6-5- المهارات الحركية الفنية للاعب كرة اليد كمهاجم فردي:

إن إتقان لاعب كرة اليد لأداء المهارات الأساسية الهجومية الفردية كمهاجم فردي يرتبط ضروريا بالخطط الهجومية الجماعية وخطط الفريق الهجومية والتي تنتهي بالتصويب الفردي كإحدى المهارات الهجومية للاعب كرة اليد كمهاجم فردي.²

6-6- المهارات الهجومية الفردية بدون كرة:

من أهم المهارات التي تتم بدون كرة والمساهمة بدرجة كبيرة في تخطي المدافع بدون كرة هي:³

- البدء: والمقصود به سرعة الانطلاق التي تعتبر مؤثرا جيدا في الهروب من المدافع. و التوقف: هي قدرة اللاعب على الفرملة المفاجئة بعد الاندفاع.

¹ - نفس المرجع، ص 47.

² - مجدي صباح حسن عبد القادر: المهارات الأساسية الهجومية ذات الفعالية لناشئ كرة اليد وأثرها على نتائج المباريات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ص 10.

³ - كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدرتي سيد مرسي، عماد الدين عباس أبو زيد، مرجع سابق، ص 512، 49.

- التحرك للجانب والخلف: هي تحركات يقوم بها اللاعب لتعديل مكانه الهجومي ليتمكن من إسلام الكرة أو فتح مجال الرؤية.
- والجري مع تغير الاتجاه والسرعة: هي محاولة المهاجم الهروب من الملاصقة الدفاعية بتغيير اتجاهه، الخداع بالجسم: وهو استخدام الجسم للهروب من المجال الدفاعي للمنافس.
- الحجز: عبارة عن أقاعة قانونية مؤقتة يقوم بها المهاجم.¹

6-7- المهارات الفردية الهجومية بالكرة:

- مسك الكرة.
- التصويب على المرمى.
- استقبال الكرة. * الخداع بالكرة.
- تمرير الكرة.
- تنطيط الكرة.²

6-8- المهارات الهجومية الجماعية:

تأثير القائمون على كرة اليد باتجاه المدرسة في علم الاجتماع عند تقسيمهم للعمل التكتيكي حيث قسمت المواقف الخططية الجماعية إلى مواقف ثنائية وأكثر من ثنائية واعتبروها ناجمة من التكوينات الثنائية وأن إي عملية هجومية مهما كثر عدد المشتركين فيها مهما تركبت فإنها تبدأ وتنتهي بالتكوينات الثنائية.³

7- الإعداد الخططي:

خطط الفريق عبارة عن تلك التحركات الهادفة التي يقوم بها الفريق والتي تستخدم بغرض إحراز الفوز على الفريق المنافس وتأسس الخطط الفردية والجماعية وتنقسم إلى:

7-1- خطط دفاعية:

ينقل الفريق من حالة الهجوم إلى حالة الدفاع لحظة فقدانه للكرة وتتم العملية الدفاعية برجوع جميع اللاعبين بصورة خاطفة وسريعة إلى مواقعهم في الدفاع ومحاولتهم مجابها وإفشال المنافس حيث تتم تحركات المدافعين سواء بطول الملعب وبقرّب دائرة المرمى بطرق مختلفة هي:

¹ - ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1997، ص 24، 25.

² - ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، مرجع سابق، ص 25-26.

³ - نفس المرجع، ص 30.

7-1-1- دفاع فرد واحد:

تعتمد هذه الطريقة على مراقبة كل مدافع المهاجم معين¹ أي الدفاع رجل لرجل وهنا يلتزم كل لاعب من لاعبي الفريق المدافع بمضايقة لاعب مهاجم معين وعدم تمكينه من استلام الكرة أو التمرير أو التصويب. ويتم كل هذا العمل سواء داخل الملعب بأكمله أو نصفه.

7-1-2- دفاع المنطقة:

تعتمد فيها تأمين المناطق الدفاعية في معظم الأحوال من خلال مجموعة من اللاعبين وتعتبر الطريقة الأكثر شيوعاً وفعالية حيث يقوم كل لاعب مدافع مراقبة مهاجم في حدود 6م، وهي عدة تشكيلات (6.0) أو (5.1) أو (4.2) أو (3.3).²

7-1-3- الدفاع المركب:

وهي طريقة دفاعية تتكون باستخدام لاعبي الفريق الطريقة الدفاع رجل لرجل والتشكيل الدفاعي 0.6 كأحد التشكيلات الدفاعية الدفاع المنطقة، فعلى سبيل المثال يمكن استخدام التشكيل الدفاعي (1، 0، 5) أو (2، 0، 4).³

7-2- خطط هجومية:

يبدأ الطريق في الهجوم في حالة حيازته على الكرة سواء عقب تصويب المنافس على المرمى أو لقف الكرة أو كذلك عند مخالفة إحدى المنافسين لقواعد اللعبة، والهجوم نوعان:

7-2-1- الهجوم التنظيمي:

غالباً لا تسمح للفريق المهاجم الفرصة المفاجأة المنافس ببدء هجوم خاطف خاصة عند سرعة عودة المنافسين إلى أماكنهم الدفاعية أو عند خروج الكرة عبر الخط النهائي للملعب وما إلى ذلك من مختلف الحالات التي تمنح للفريق المدافع فرصة العودة وتنظيم جبهاته الدفاعية⁴. وفي هذه الحالة يقوم الفريق الحائز على الكرة بالهجوم التنظيمي، وتبدأ المرحلة الأولى من هذا الهجوم باحتلال كل مهاجم لمركز معين تمهيداً لتنظيم عملية الهجوم تليها مباشرة المرحلة الثانية التي تهدف إلى خلق الفرص المناسبة للإصابة الهدف وذلك بفضل خطط إحتلال المراكز الخاصة وخطط تعتبر المراكز وطرق الهجوم.

¹ - منير جرجس إبراهيم: كرة اليد، مرجع سابق، ص 291.

² - كمال درويش، سامي محمد علي، الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، ط1، 1999، ص 32.

³ - منير جرجس إبراهيم: كرة اليد، التدريب الشامل والتميز المهاري، مرجع سابق، ص 291.

⁴ - نير جرجس إبراهيم، نفس المرجع، ص 283.

7-2-2- تعريف الهجوم المضاد (الخاطف):

إن أول أهداف الفريق الذي ينجح في الاستحواذ على الكرة هو سرعة الهجوم المضاد وإحراز التفوق العددي على المدافعين في اتجاه مرمى المنافس وهذا يطلق عليه الهجوم المضاد.¹

1- كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدرتي سيد مرسي، مرجع سابق، ص 76، 77.

خلاصة الفصل:

تعتبر كرة اليد مجالاً حصياً لتنمية القدرات العقلية، وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب، وهذه أبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل: الانتباه، الإدراك، الفهم، التركيز، الذكاء، التحصيل... إلخ، فحفظ الخطط والقدرة على تنفيذها بما يتضمنه ذلك من قدرة على التصرف والابتكار في كثير من الأحيان يتطلب من الممارسين استخدام قدراتهم العقلية بفاعلية وحنكة وجدية، أي أنها تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيطاً واقعياً وفعالاً للقدرات العقلية المختلفة.

الفصل الرابع

الدراسة الميدانية

أولاً: الإجراءات المنهجية للدراسة

ثانياً: عرض وتحليل النتائج

تمهيد:

تكتسي الإجراءات المنهجية دورا هاما في مسار البحث العلمي، فهي التي ترسم معالم وآفاق البحث العلمي وتعطي الباحث الأداة الفعالة لمتابعة خطوات بحثه والسهر على تحقيق الأهداف المتوقعة منه. بعد إنجاز الإطار النظري لموضوع الدراسة من خلال المداخل العلمية و النظرية المتعلقة بتأثير التصور العقلي على تحسين بعض المهارات الحركية في كرة اليد، تبقى لنا إلا أن نتطرق إلى الجانب المنهجي والميداني كمحاولة لربط ما هو نظري بالواقع الميداني، فالجانب المنهجي يقوم على جملة من القواعد العقلية والتجريبية التي تساعد الباحث على تحليل المعطيات النظرية، حيث تم الاعتماد على جملة من الوسائل لجمع المعطيات وعليه سنحاول في هذا الفصل تبيان مجالات الدراسة، المنهج المستخدم في الدراسة، و أيضا طريقة استخدام الاستبانة التي تعتبر الأداة المعتمدة في الدراسة.

أولاً: الإجراءات المنهجية للدراسة وأدوات جمع البيانات:

1- مجالات الدراسة:

1-2- المجال المكاني: تجرى الدراسة على مستوى متوسطة مشري مُجَّد الناصر _تبسة_.

2-2- المجال البشري: يتكون مجتمع البحث من تلاميذ الأطوار الأربعة لمتوسطة مشري مُجَّد

الناصر, "

وتعتبر مرحلة تحديد العينة من أهم الخطوات المنهجية في البحوث الاجتماعية وهي تتطلب من الباحث دقة بالغة، إذ يتوقف عليها إجراء البحث وتصميمه وكذا نتائج الدراسة، ذلك أن نجاح الباحث في اختيار العينة الصحيحة من حيث الحجم والنوع وطريقة السحب هو المفتاح السليم للوصول إلى النتائج وإمكانية تعميمها على المجتمع المبحوث، حيث تعتبر مجموعة جزئية من المجتمع الكلي تحوي بعض العناصر يتم اختيارها منه¹.

وقد اخترنا عينة قصدية تم توزيع استمارة الاستبيان عليهم، والعينة القصدية "أسلوب معاينة يقوم على التقدير الشخصي للباحث في اختيار مفردات مجتمع البحث، وهذا انطلاقاً من دراسته الكاملة والمفصلة لما يحتويه هذا المجتمع من مفردات ولطبيعة هذه الأخيرة من حيث ما تتضمنه من معلومات وبيانات وبالتالي اختيار تلك التي لها صلة بالبحث على الصعيد المذكور لتشكيل عينة البحث دون الأخذ بعين الاعتبار عامل الانتظام أو الصدق في ذلك، بل فقط على التأكد الشخصي من فائدة الاختيار المحقق للنتائج النهائية للبحث، ولذلك كان القصد في اختيار تلاميذ عينة الدراسة والتي كان حجمها 30 تلميذ من جميع تلاميذ الطور المتوسط المذكور في المجال البشري سابقاً.

أسباب اختيار هذه العينة ما يلي:

- المجتمع الأصلي كبير لا نستطيع القيام بدراسة مسحية شاملة للمجتمع ككل وذلك لضيق الوقت وأيضاً من ناحية التكلفة المالية.
- تم الاعتماد على العينة القصدية التي من خلالها نستطيع أن نمس جميع فئات المجتمع الأصلي.
- تم الاعتماد على العينة القصدية من أجل دقة الملاحظة والوصول إلى نتائج صحيحة ودقيقة

¹ - موريس النجس: ت، بوزيد صحراوي وآخرون، منهجية البحث العلمي والعلوم الإنسانية، ط2، دار القصة للنشر والتوزيع، الجزائر، 2010، ص30.

النسبة المئوية %	التكرار	المستوى
33.34	225	أولى متوسط
25.93	175	ثانية متوسط
22.96	155	ثالثة متوسط
17.77	120	رابعة متوسط
100	675	المجموع

جدول رقم (01): يوضح توزيع تلاميذ متوسطة مشري مَحَّد الناصر.

3-2- المجال الزمني: خلال الفترة الممتدة من 2021/01/10 إلى 2021/04/26

3- منهج الدراسة : عند القيام بأي دراسة علمية لابد من إتباع منهج علمي معين يتناسب مع طبيعة الدراسة وبذلك يعرف على أنه: الأسلوب أو الطريقة المتبعة التي يستعين بها الباحث لمواجهة مشكلة موضوع.¹

بما أن الدراسة الحالية تندرج ضمن الدراسات الوصفية، فقد تم استخدام المنهج الوصفي لأنه يعتبر من أكثر المناهج تداولاً في البحوث العلمية ذلك لأنه: "يقوم بالبحث عن أوصاف دقيقة للظاهرة المدروسة"² " كما يستخدم المنهج الوصفي في دراسة الأوضاع الراهنة من حيث خصائصها وأشكالها، وعلاقتها والعوامل المؤثرة في ذلك "³

وقد تم تطبيق المنهج الوصفي وفقاً للمراحل التالية:

● مرحلة الاستكشاف والصيغة:

- القيام بجمع المادة العلمية أي الاطلاع على التراث النظري لموضوع الدراسة.
- البحث عن الدراسات السابقة لفهم الجوانب المختلفة لموضوع الدراسة.
- كما تم في هذه المرحلة تحديد مشكلة الدراسة وصياغة التساؤلات.

¹ - عمار بوحوص: مناهج البحث وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، الجزائر، 1995، ص 29.

² - فاطمة عوض جابر وميرفت علي خفاجة: أسس ومبادئ البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002، ص 90.

³ - عثمان حسن عثمان: المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية، منشورات الشهاب، الجزائر، 1988، ص 20.

● مرحلة التشخيص والوصف:

- تم في هذه المرحلة تحديد منهج البحث وتعيين الهدف من استخدامه.
- اختيار الأدوات المنهجية المناسبة لدراسة مشكلة البحث و هي: استمارة الاستبيان.
- تحليل وتفسير البيانات على ضوء الإطار النظري والمفاهيمي وما تيسر من إسهامات ذات العلاقة بأدبيات الموضوع وذلك بهدف الإجابة على تساؤلات الدراسة والخروج بموقف علمي من مشكلة الدراسة.

4- أدوات جمع المعلومات:

تتوقف مصداقية الدراسة على صدق الوسائل المستعملة في جمع البيانات أولاً، وعلى صدق وأمانة الباحث ثانياً، ومن ثم علينا استخدام الوسائل التي تسهل التعامل معها بأمانة علمية وفي ظل الإطار المنهجي للدراسة.

- الاستمارة (الاستبانة) **Questionnaire**: والتي هي عبارة عن جملة من الأسئلة مصاغة بطريقة منهجية منظمة ومحددة بصيغة تترجم أهداف البحث، وتمثل النتائج المترتبة عن هذه الأسئلة حل لمشكلة البحث.¹

- كما تعرف أيضاً: بأنها مجموعة من الأسئلة المرتبة حول الموضوع معين ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد.²

ولقد قمنا باستعمال الاستبانة كأداة رئيسية في جمع البيانات اللازمة للدراسة حيث تم توزيع 30 استمارة استبيان وتم استرجاع إلا 24 استمارة.

5- أساليب المعالجة الإحصائية:

بعد جمع البيانات من الميدان قمنا بمعالجتها باستخدام برنامج تحليل البيانات الإحصائي (SPSS).

¹ - سلطان بلغيث: إضاءات منهجية في العلوم الإنسانية، ابن طفيل للنشر والتوزيع، الجزائر، 2011، ص162.

² - خالد حامد: منهج البحث العلمي، دار ربحانة للنشر والتوزيع، الجزائر، 2003، ص131.

6- معامل الثبات كرونباخ

كرونباخ	محاوَر الإِستبيان
0.9861	محوَر تأثير التصوَر العقلي
0.8089	تحسين المهارات الحركية
0.9197	الإِستبيان

الجدول رقم (02) يوضح النتائج المتوصل إليها في محاور الاستبيان باستعمال معامل الثبات كرونباخ.

ثانيا: عرض وتحليل نتائج الدراسة:

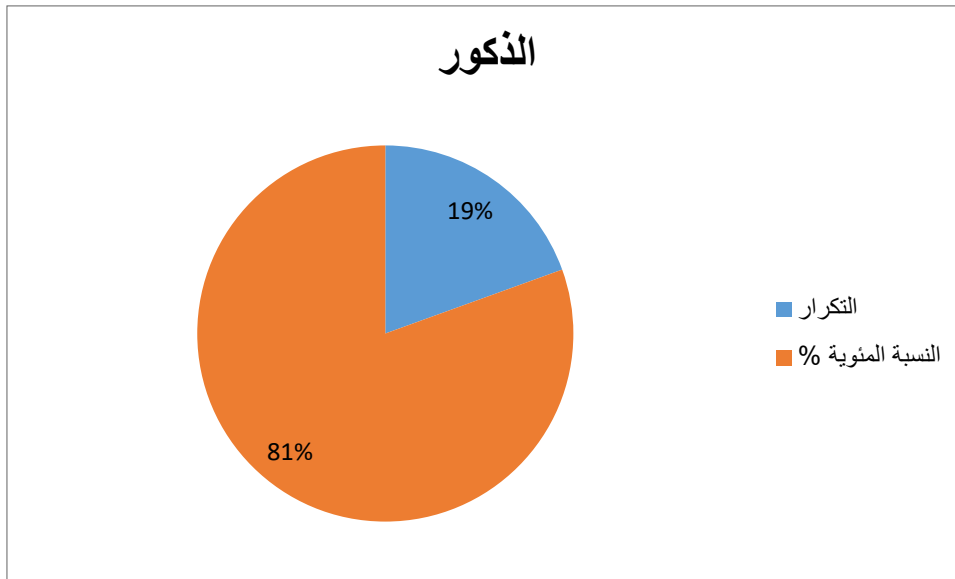
المحور الأول: البيانات الشخصية.

❖ بين الجدول رقم (03): توزيع أفراد العينة حسب متغير النوع، ويتضح من خلاله أن نسبة

الاناث المتمثلة في 52% أما نسبة الذكور المتمثلة في 48%.

النسبة المئوية %	التكرار	الجنس
62	15	الذكور
38	09	الاناث
100	24	المجموع

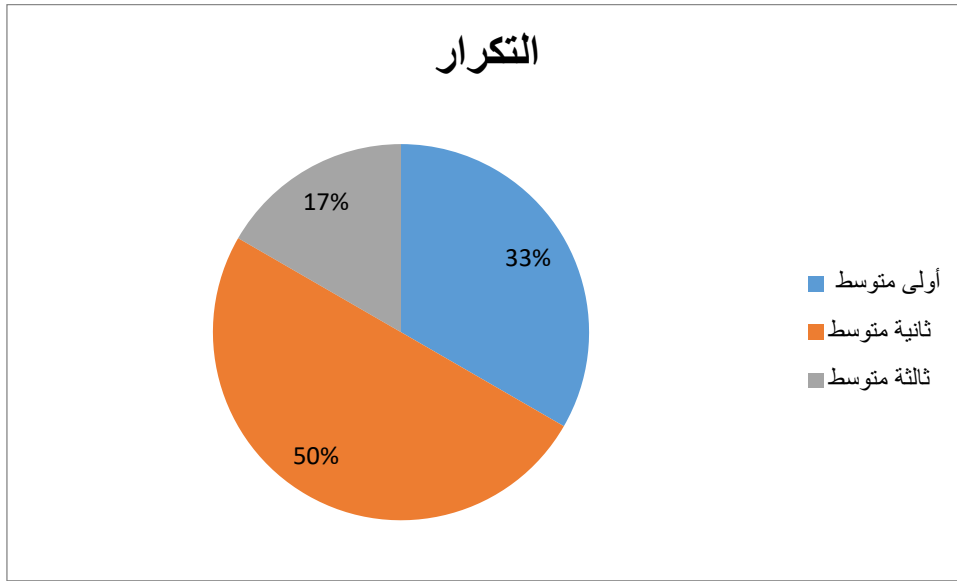
جدول رقم (03): يوضح تقسيم أفراد العينة حسب الجنس.



الشكل رقم (01): يوضح تقسيم أفراد العينة حسب الجنس.

النسبة المئوية %	التكرار	المستوى التعليمي
34%	08	أولى متوسط
50%	12	ثانية متوسط
16%	04	ثالثة متوسط
100%	24	المجموع

الجدول رقم (04): يوضح المستوى التعليمي للعينة المبحوثة



الشكل رقم (02): يوضح المستوى التعليمي للعينة المبحوثة.

المحور الثاني: دور التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري لكرة اليد.

● السؤال الأول: هل تقومون بتدريبات حول التصور العقلي؟

العبارة	الدرجات	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
هل تقومون بتدريبات حول التصور العقلي؟	نعم	21	%87.5	11.500	4.841	01	0.05
	لا	03	%12.5				

الجدول رقم (05): يبين قيام اللاعبين بتدريبات حول التصور العقلي.

● الغرض من السؤال: معرفة هل يقوم اللاعبون بتدريبات حول التصور العقلي.

➤ تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (05) أن إجابات أفراد العينة بنعم (والتي كان عدد التكرارات (21) أي بنسبة %87.5 يقومون بتدريبات حول التصور العقلي، بينما الإجابة بنعم (والتي كان عدد التكرارات (03) أي بنسبة (% 12.5) لا يقومون بتدريبات التصور العقلي، كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة كا 2 المحسوبة عند 13.500 أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني (a درجة حرية 01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت أنه دال إحصائيا حيث أنها تدعم أن أفراد العينة يقومون بتدريبات التصور العقلي، وهذا راجع إلى أن لدى مدربيهم كفاءة في المجال وخاصة في مهارة التصور العقلي.

● السؤال الثاني: هل يساعدكم التصور العقلي في تعلم المهارات الحركية وإتقانها؟

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الدرجات	العبرة
0.05	01	4.841	11.500	87.5%	21	نعم	هل يساعدكم التصور العقلي في تعلم المهارات الحركية وإتقانها؟
				12.5%	03	لا	

الجدول رقم (06): يبين مدى مساعدة التصور العقلي للاعبين في تعلم المهارات الحركية وإتقانها.

● الغرض من السؤال: معرفة مدى مساعدة التصور العقلي للاعبين في تعلم المهارات الحركية وإتقانها.

➤ تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (06) أن إجابات أفراد العينة ب: نعم (والتي كان عدد التكرارات 21) أي بنسبة 87.5% يقومون بتدريبات حول التصور العقلي، بينما الإجابة لا والتي كان عدد التكرارات 03 (أي بنسبة 12.5%) لا يقومون بتدريبات التصور العقلي. كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (كا2) المحسوبة عند 13.500 أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني a درجة حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت أنه دال إحصائيا، ومنه نستنتج أن نسبة 87.5% تعتبر نسبة عالية وهذا دليل على أن أفراد العينة وافقوا على أن التصور العقلي يساعدهم في تعلم المهارات الحركية، أما نسبة (12.5%) يرون أن التصور العقلي لا يساعدهم في تعلم المهارات الحركية لذا يجب عليهم التركيز أكثر في تدريبات التصور العقلي.

- السؤال الثالث: هل التصور العقلي يكسبكم الوصول إلى الدقة في المهارات (التمرير والاستقبال)؟

العبارة	الدرجات	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
هل التصور العقلي يكسبكم الوصول إلى الدقة في المهارات (التمرير والاستقبال والتسديد)	نعم	21	87.5%	11.667	4.841	01	0.05
	لا	03	12.5%				

الجدول رقم (07) يبين دور التصور العقلي في الوصول إلى الدقة في المهارات (التمرير والاستقبال والتسديد).

- الغرض من السؤال: معرفة دور التصور العقلي في الوصول إلى الدقة في المهارات (التمرير والاستقبال).

➤ تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (07) أن إجابات أفراد العينة ب: نعم والتي كان عدد التكرارات 22 أي بنسبة 91.7% يقومون بتدريبات حول التصور العقلي، بينما الإجابة ب: لا والتي كان عدد التكرارات (02) أي بنسبة (8.3 %) لا يقومون بتدريبات التصور العقلي. كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (كا2) المحسوبة عند 16.667 أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني a درجة حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت أنه دال إحصائيا.

- السؤال الرابع: في رأيكم هل عدم الاهتمام بتدريبات التصور العقلي يؤثر على تعلم بعض مهارات كرة اليد (كالتمرير والاستقبال والتسديد)؟

العبارة	الدرجات	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
في رأيكم هل عدم الاهتمام بتدريبات التصور العقلي يؤثر على تعلم بعض مهارات كرة اليد كالتمرير والاستقبال والتسديد؟	نعم	18	75%	8.000	2.841	01	0.05
	لا	06	25%				

الجدول رقم (08) يبين انعكاس إهمال تدريبات التصور العقلي يؤثر على تعلم بعض مهارات كرة اليد (كالتمرير والاستقبال والتسديد).

- الغرض من السؤال: معرفة انعكاس إهمال تدريبات التصور العقلي يؤثر على تعلم بعض مهارات كرة اليد كالتمرير والاستقبال والتسديد.

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (08) أن إجابات أفراد العينة ب: نعم والتي كان عدد التكرارات 18 أي بنسبة 75% يرون أن عدم الإهتمام بتدريبات التصور العقلي يؤثر على تعلم بعض مهارات كرة اليد كالتمرير والاستقبال والتسديد، بينما الإجابة ب: لا والتي كان عدد التكرارات 06 أي بنسبة 25% لا يرون أن عدم الإهتمام بتدريبات التصور العقلي يؤثر على تعلم بعض مهارات كرة اليد كالتمرير والاستقبال والتسديد، كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (كا2) المحسوبة عند درجة 6.000 أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال a حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت الدلالة إحصائيا.

ومنه نستنتج أن أكبر نسبة من اللاعبين أجابوا بأن إهمال التصور العقلي تأثير على إتقان المهارات الأساسية في كرة اليد، وهذا يدل على أن التدريبات البدنية وحدها لا تكفي لإتقان المهارات الحركية بل يجب إدخال تدريبات التصور العقلي في التدريبات اليومية.

● السؤال الخامس: هل ترون أن لزيادة تدريبات التصور العقلي دور في تحسين أداء اللاعبين مهاريا؟

العبارة	الدرجات	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
هل ترون أن لزيادة تدريبات التصور العقلي له دور في تحسين أداء اللاعبين مهاريا؟	نعم	18	75%	8.000	2.841	01	0.05
	لا	06	25%				

الجدول رقم (09) يبين أثر زيادة تدريبات التصور العقلي له دور في تحسين أداء اللاعبين مهاريا.

● الغرض من السؤال: معرفة أثر زيادة تدريبات التصور العقلي له دور في تحسين أداء اللاعبين مهاريا.

➤ تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (09) أن إجابات أفراد العينة ب: نعم والتي كان عدد التكرارات 18 أي بنسبة 75% يرون أن زيادة تدريبات التصور العقلي له دور في تحسين أداء اللاعبين مهاريا، بينما الإجابة ب: لا والتي كان عدد التكرارات 06 أي بنسبة 25% لا يرون أن لزيادة تدريبات التصور العقلي لها دور في تحسين أداء اللاعبين مهاريا، كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (كا2) المحسوبة عند درجة 6.000 أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال a حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت الدلالة إحصائيا.

ومنه نستنتج أن أغلب اللاعبين يرون بأن الزيادة في حجم تدريبات التصور العقلي يزيد من تحسين أدائهم المهاري لأن لها علاقة طردية بتحسين الأداء المهاري.

● السؤال السادس: هل عند القيام بتصوير المهارة قبل تنفيذها تحسن وتطور في هذه المهارة.

العبارة	الدرجات	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
هل عند القيام بتصوير المهارة قبل تنفيذها تحسن وتطور في هذه المهارة؟	نعم	20	83.3%	11.667	4.841	01	0.05
	لا	04	16.7%				

الجدول رقم (10): يبين أنه عند القيام بتصوير المهارة قبل تنفيذها تحسن وتطور في هذه المهارة.

● الغرض من السؤال: معرفة هل تحسن وتطور في المهارة عند القيام بتصويرها قبل تنفيذها.

➤ تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (10) أن إجابات أفراد العينة ب: نعم والتي كان عدد التكرارات 20 أي بنسبة 83.3% يرون أن عند القيام بتصوير المهارة قبل تنفيذها تحسن وتطور في هذه المهارة، بينما الإجابة ب: لا والتي كان عدد التكرارات 24 أي بنسبة 16.7% لا يرون أنه عند القيام بتصوير المهارة قبل تنفيذها تحسن وتطور في هذه المهارة، كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (كا2) المحسوبة عند درجة 10.667 أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال a حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت الدلالة إحصائيا.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين وجدوا أن القيام بتصوير المهارة قبل تنفيذها تحسن وتطور في هذه المهارة لأن التصور العقلي يكون ذو فائدة كبيرة على اللاعبين عندما يتدربون عليه بصفة يومية، ويفهمون كيفية تنفيذه بطريقة جيدة.

المحور الثالث: دور التصور العقلي في تحسين الأداء الحركي للاعبين كرة اليد.

- السؤال السابع: هل يعتبر الأداء الحركي ذو أهمية خاصة للنجاح في المباريات؟

العبارة	الدرجات	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
هل يعتبر الأداء الحركي ذو أهمية خاصة للنجاح في المباريات؟	نعم	23	95.8%	18.167	4.841	01	0.05
	لا	01	4.2%				

الجدول رقم (11): يبين أن الأداء الحركي ذو أهمية خاصة للنجاح في المباريات.

- الغرض من السؤال: معرفة أهمية التفكير الخططي للنجاح في المباريات.

➤ تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (11) أن إجابات أفراد العينة ب: نعم والتي كان عدد التكرارات 23 أي بنسبة 95.8% يرون الأداء الحركي ذو أهمية خاصة للنجاح في المباريات، بينما الإجابة ب: لا والتي كان عدد التكرارات 01 أي بنسبة 4.2% لا يرون أن الأداء الحركي ذو أهمية خاصة للنجاح في المباريات، كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (كا2) المحسوبة عند درجة 20.167 أكبر من القيمة الجدولية (3.841) (هذا يعني أنه دال a حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت الدلالة إحصائيا. ومنه نستنتج أن الأداء الحركي ذو أهمية خاصة للنجاح في المباريات من أجل تحقيق الهدف.

- السؤال الثامن: هل التصور العقلي يساعدكم في تنظيم الجانب الحركي؟

العبارة	الدرجات	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
هل التصور العقلي يساعدكم في تنظيم الجانب الحركي	نعم	18	75%	8.000	2.841	01	0.05
	لا	06	25%				

الجدول رقم (12) يبين مدى مساعدة التصور العقلي في تنظيم الجانب الحركي.

- الغرض من السؤال: معرفة مدى مساعدة التصور العقلي في تنظيم الجانب الحركي.

➤ تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (12) أن إجابات أفراد العينة ب: نعم والتي كان عدد التكرارات 18 أي بنسبة 75% يرون أن التصور العقلي له تأثير في تنظيم الجانب الحركي، بينما الإجابة ب: لا والتي كان عدد التكرارات 06 أي بنسبة 25% يرون أن التصور العقلي ليس له أي تأثير في تنظيم الجانب الحركي، كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (كا2) المحسوبة عند درجة 6.000 أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال a حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت الدلالة إحصائيا.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين وافقوا على أن التصور العقلي يساعد في تنظيم الجانب الحركي.

● السؤال التاسع: هل التصور العقلي يساعدكم في التموّج أثناء المباراة؟

العبارة	الدرجات	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
هل التصور العقلي يساعدكم في التموّج أثناء المباراة؟	نعم	19	79.2%	9.167	2.841	01	0.05
	لا	05	20.8%				

الجدول رقم (13): يبين مدى تأثير التصور العقلي يساعدكم في التموّج أثناء المباراة.

● بالغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير التصور العقلي ما إذا كان يساعد في التموّج أثناء المباراة.

➤ تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (13) أن إجابات أفراد العينة ب: نعم والتي كان عدد التكرارات 19 أي بنسبة 79.2% يرون أن تأثير التصور العقلي يساعدهم في التموّج أثناء المباراة، بينما الإجابة ب: لا والتي كان عدد التكرارات 05 أي بنسبة 20.8% أنه ليس هناك تأثير للتصور العقلي في المساعدة على التموّج أثناء المباراة كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (كا2) المحسوبة عند درجة 6.000 أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال a حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت الدلالة إحصائيا.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون التصور العقلي يساعد في التموّج اللاعبين أثناء المباراة.

- السؤال العاشر: هل للتصور العقلي دور في اتخاذكم القرارات المناسبة أثناء اللعب؟

العبارة	الدرجات	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
هل للتصور العقلي دور في اتخاذكم القرارات المناسبة أثناء اللعب؟	نعم	19	79.2%	10.167	4.841	01	0.05
	لا	05	20.8%				

الجدول رقم (14): يبين دور التصور العقلي في اتخاذ القرارات المناسبة أثناء اللعب.

- الغرض من السؤال: معرفة دور التصور العقلي في اتخاذ القرارات المناسبة أثناء اللعب.

➤ تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (14) أن إجابات أفراد العينة ب: نعم والتي كان عدد التكرارات 18 أي بنسبة 75% يرون أن التصور العقلي له تأثير في اتخاذ القرارات المناسبة أثناء اللعب، بينما الإجابة ب: لا والتي كان عدد التكرارات 06 أي بنسبة 25% يرون أن التصور العقلي ليس له أي تأثير في اتخاذ القرارات المناسبة أثناء اللعب، كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (كا2) المحسوبة عند درجة 6.000 أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال a حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت الدلالة إحصائيا.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون أن للتصور العقلي دور في اتخاذ القرارات المناسبة أثناء اللعب.

● السؤال الحادي عشر: هل التصور العقلي له دور في معرفة تركز لاعبي الخصم أثناء المقابلة؟

العبارة	الدرجات	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
هل التصور العقلي له دور في معرفة تركز لاعبي الخصم أثناء المقابلة؟	نعم	17	70.8%	6.167	4.841	01	0.05
	لا	07	29.2%				

الجدول رقم (15): يبين دور التصور العقلي له دور في معرفة تركز لاعبي الخصم أثناء المقابلة.

● الغرض من السؤال: التعرف على دور التصور العقلي في معرفة تركز لاعبي الخصم أثناء المقابلة.

➤ تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (15) أن إجابات أفراد العينة ب: نعم والتي كان عدد التكرارات 17 أي بنسبة 70.8% يرون أن التصور العقلي له دور في معرفة تركز لاعبي الخصم أثناء المقابلة.، بينما الإجابة ب: لا والتي كان عدد التكرارات 07 أي بنسبة 29.2% يرون أن التصور العقلي ليس له أي دور في معرفة تركز لاعبي الخصم أثناء المقابلة.، كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (كا2) المحسوبة عند درجة 4.167 أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال a حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت الدلالة إحصائيا.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون أن للتصور العقلي دور في معرفة تركز لاعبي الفريق الخصم أثناء

المباراة.

✓ المحور الرابع: دور التصور العقلي في تحسين المهارات النفسية للاعبين كرة اليد.

السؤال الثاني عشر: هل يساعدكم التصور العقلي في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة؟

العبارة	الدرجات	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
هل يساعدكم التصور العقلي في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة؟	نعم	18	75%	8.000	4.841	01	0.05
	لا	06	25%				

الجدول رقم (16) يبين دور التصور العقلي في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة.

- الغرض من السؤال: معرفة دور التصور العقلي في وصول اللاعبين إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة.

➤ تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (16) أن إجابات أفراد العينة ب: نعم والتي كان عدد التكرارات 18 أي بنسبة 75% يرون أن التصور العقلي له دور في معرفة تمرکز لاعبي الخصم أثناء المقابلة، بينما الإجابة ب: لا والتي كان عدد التكرارات 06 أي بنسبة 25% يرون أن التصور العقلي ليس له أي دور في معرفة تمرکز لاعبي الخصم أثناء المقابلة، كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (كا2) المحسوبة عند درجة 4.167 أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال a حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت الدلالة إحصائيا.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون أن التصور العقلي يساعد في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة.

• السؤال الثالث عشر: هل للتصور العقلي دور في التغلب على التوتر الذي يصاحبكم ليلة

الاشتراك في المنافسة؟

العبارة	الدرجات	التكرار	النسبة المئوية	2كا المحسوبة	2كا الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
هل للتصور العقلي دور في التغلب على التوتر الذي يصاحبكم ليلة الاشتراك في المنافسة؟	نعم	17	70.8%	6.167	4.841	01	0.05
	لا	07	29.2%				

الجدول رقم (17): يبين أن للتصور العقلي دور في التغلب على التوتر الذي يصاحبكم ليلة الاشتراك في

المنافسة.

الغرض من السؤال: معرفة دور التصور العقلي في التغلب على القلق المصاحب لليلة المنافسة.

➤ تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (17) أن إجابات أفراد العينة ب: نعم والتي كان عدد التكرارات 18 أي بنسبة 75% يرون أن للتصور العقلي دور في التغلب على التوتر الذي يصاحبهم ليلة الاشتراك في المنافسة، بينما الإجابة ب: لا والتي كان عدد التكرارات 06 أي بنسبة 25% يرون أن التصور العقلي ليس له أي تأثير في التغلب على التوتر الذي يصاحبهم ليلة الاشتراك في المنافسة، كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (2كا) المحسوبة عند درجة 6.000 أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال a حرية 01 (ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت الدلالة إحصائيا.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يوافقون على أن للتصور العقلي دور في التغلب على القلق الذي

يصاحبكم ليلة الاشتراك في المنافسة.

- السؤال الرابع عشر: هل للتصور العقلي دور في تنمية المهارات النفسية كالشعور بالثقة في النفس والدافعية؟

العبارة	الدرجات	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
هل للتصور العقلي دور في تنمية المهارات النفسية كالشعور بالثقة في النفس والدافعية؟	نعم	18	75%	8.000	4.841	01	0.05
	لا	06	25%				

الجدول رقم (18) يبين أن للتصور العقلي دور في تنمية المهارات النفسية كالشعور بالثقة في النفس والدافعية.

- الغرض من السؤال: معرفة دور التصور العقلي في تنمية الشعور بالثقة في النفس والدافعية.

➤ تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (18) أن إجابات أفراد العينة ب: نعم والتي كان عدد التكرارات 18 أي بنسبة 75% يرون أن للتصور العقلي دور في تنمية المهارات النفسية كالشعور بالثقة في النفس والدافعية، بينما الإجابة ب: لا والتي كان عدد التكرارات 06 أي بنسبة 25% يرون أن التصور العقلي ليس له دور في تنمية المهارات النفسية كالشعور بالثقة في النفس والدافعية، كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (كا2) المحسوبة عند درجة 4.167 أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال a حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت الدلالة إحصائيا.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون أن للتصور العقلي دور في تنمية المهارات العقلية كالشعور بالثقة في النفس والدافعية.

- السؤال الخامس عشر: في رأيك هل عدم الاهتمام بالتصور العقلي يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية؟

العبارة	الدرجات	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
في رأيك هل عدم الاهتمام بالتصور العقلي يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية؟	نعم	19	79.2%	11.167	3.841	01	0.05
	لا	05	20.8%				

الجدول رقم (19) يبين مدى زيادة الضغوط النفسية عند إهمال التصور العقلي.

- الغرض من السؤال: معرفة مدى زيادة الضغوط النفسية عند إهمال التصور العقلي.

➤ تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (19) أن إجابات أفراد العينة ب: نعم والتي كان عدد التكرارات 18 أي بنسبة 75% يرون بأن عدم الاهتمام بالتصور العقلي يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية عليهم، بينما الإجابة ب: لا والتي كان عدد التكرارات 06 أي بنسبة 25% يرون أن عدم الاهتمام بالتصور العقلي ليس له أي تأثير لكي يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية، كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (كا2) المحسوبة عند درجة 6.000 أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال a حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت الدلالة إحصائيا.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون أنه يجب الاهتمام بالتصور العقلي لأن ذلك يؤدي إلى تخفيف الضغوط النفسية.

● السؤال السادس عشر: هل تعتقد أن التصور العقلي له تأثير على المهارات النفسية؟

العبارة	الدرجات	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
هل تعتقد أن التصور العقلي له تأثير على المهارات النفسية؟	نعم	20	83.3%	12.667	4.841	01	0.05
	لا	04	16.7%				

الجدول رقم: (20) يبين أثر التصور العقلي على المهارات النفسية.

● الغرض من السؤال: معرفة أثر التصور العقلي على المهارات النفسية

➤ تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (20) أن إجابات أفراد العينة ب: نعم والتي كان عدد التكرارات 20 أي بنسبة 83.3% يعتقدون أن التصور العقلي له تأثير على المهارات النفسية، بينما الإجابة ب: لا والتي كان عدد التكرارات 24 أي بنسبة 16.7% لا يعتقدون أن التصور العقلي له تأثير على المهارات النفسية، كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (كا2) المحسوبة عند درجة 10.667 أكبر من القيمة الجدولية (3.841) (هذا يعني أنه دال a حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت الدلالة إحصائيا.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين وافقوا على أن التصور العقلي يؤثر على المهارات النفسية.

ثالثا: مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.

1- مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال نتائج الجداول الفرضية الأولى تبين أن للتصور العقلي علاقة طردية مع المهارة الحركية في كرة اليد وذلك لأنه كانت معظم إجابات اللاعبين بأن التصور العقلي دور في تحسين المهارات الحركية حيث تبين من خلال نتائج الجداول والتي تدل على أن زيادة تدريبات التصور العقلي لها دور في تحسين أداء اللاعبين مهاريا كما أن اهتمام اللاعبين بالتصور العقلي لما له اثر في تعلم المهارات الأساسية في كرة اليد كالتمرير والاستقبال والتسديد.

● خلاصة:

من خلال كل ما سبق وبناءا وبناءا على النتائج التي توصلت إليها نتائج الفرضية الأولى، توصلنا من خلالها إلى أن اللاعبين يولون اهتمام كبيرا بالتصور العقلي كما أنهم اثبتوا أن للتصور العقلي يحسن من أدائهم المهاري وبالتالي يمكننا القول على أن الفرضية التي تنص أن للتصور العقلي دور في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد قد تحققت.

2- مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال نتائج في جداول الفرضية الثانية بأن للتصور العقلي دور في تحسين الأداء الخططي في كرة اليد وذلك بأنه كانت معظم إجابات اللاعبين تقبل هذه الفرضية ومنه نرى أن هذا دليل على أن للتصور العقلي أهمية في تنمية الجانب الخططي من وجهة نظر اللاعبين انه يمكن بتقنية التصور العقلي تساعد اللاعبين في تعلم واكتساب بعض الطرق أو خطط اللعب في الرياضة التخصصية مثل وضع خطة ما قبل المباراة..

● خلاصة

من خلال المعطيات التطبيقية وبناءا على النتائج التي أسفرت عليها نتائج الفرضية الثانية، توصلنا الى أن هناك اهتمام كبير من اللاعبين بالتصور العقلي، ويرون أنه يحسن من أدائهم الخططي. وهذا ما يحقق الفرضية التي تقول أن للتصور العقلي دور في تحسين الأداء الخططي في كرة اليد.

3- مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال نتائج جداول الفرضية الثالثة التي تشير ان للتصور العقلي دور في تحسين المهارات النفسية مثل: تركيز الانتباه والثقة بالنفس والتخفيف من الضغوط النفسية، كل هذه المهارات النفسية تتطور باستخدام تدريبات التصور العقلي

وهذه النتيجة قد تجلت لان اللاعبين عند إجرائهم التدريبات حول التصور العقلي تحسنت عندهم المهارات النفسية كالتركيز والانتباه وإزالة القلق والثقة بالنفس وهذا ما أشارت عليه نتائج الجداول التي تبين علاقة بين مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي على تسير السلوك النفسي المرتبط بالمنافسة في كرة اليد

● خلاصة:

من خلال المعطيات التطبيقية وبناء على النتائج التي أسفرت عليها نتائج الفرضية الثالثة، توصلنا من خلالها الى أن هناك اهتمام كبير من اللاعبين بالتصور العقلي ويرون انه يحسن من أدائهم النفسي وبالتالي الفرضية التي تقول أن للتصور العقلي دور في تحسين المهارات النفسية للاعبين كرة اليد محققة.

خاتمة

خاتمة:

انطلقت هذه الدراسة من إشكالية استخدام التصور العقلي وتأثيره في تحسين بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة اليد، إن التصور العقلي يحتاج إلى عناية أكثر في بلادنا من طرف المختصين في علم النفس الرياضي وذلك بالقيام ببحوث علمية ميدانية تثبت أهميته بتسليط الضوء على خفايا هذا الميدان الواسع والدراسة الديناميكية الداخلية للتألق الرياضي، تسمح لنا هذه الدراسات بالخروج من دائرة التفهقهر وتدني مستوى الأداء التقني والخططي.

أن التحكم في تقنية التدريب العقلي وخاصة التصور العقلي يؤدي بالفرد للتحكم في الكثير من المواقف وخاصة منها الرياضية سواء من الجانب النفسي الحركي أو الجانب الانفعالي الخططي، وهذا تأكيد لما ينصب عليه الكثير من الباحثين أنه يجب التعامل مع الفرد وخاصة الرياضي على أنه وحدة بيولوجية ونفسية واجتماعية وهذا في الوقت الذي يعرف فيه علم النفس الرياضي تطوراً كبيراً من خلال دراسات متعددة ومتنوعة.

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

إن استعمال التصور العقلي في ميدان النشاط البدني والرياضي يسمح بتطوير مهارات الرياضيين خاصة التركيز والتحكم في انفعالاتهم في الأنشطة الجماعية وبالخصوص كرة اليد، وذلك بتوجيه الأداء التقني التكتيكي نحو الهدوء والريانة دون التسرع وهذا ما يضع حداً للعب المتشنج الذي يتصف بالتسرع والتساهل حتى نصل لرفع مستوى الرياضي وكرة اليد المدرسية والارتقاء بها.

تأتي هذه الدراسة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بميدان علم النفس الرياضي المعرفي من أجل البحث عن تأثير التصور العقلي في تحسين بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة اليد وتحصيل النتائج.

إن التدريب العقلي أدى إلى تطوير التصور العقلي وهذا ما ساهم إيجابياً في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة اليد رغم تعدد البحوث العلمي في البلدان الأجنبية إلا أنها تبقى ضئيلة في بلادنا ولقد تأكد استغلال التصور العقلي في البلدان الأجنبية في شتى الميادين الاقتصادية والاجتماعية الرياضية وحتى في تنمية العقائد الدينية ويمكن القول أن هذا هو سر نجاحهم.

إذ حان الوقت في تطوير النتائج الرياضية بصفة عامة وفي رياضة كرة اليد بصفة خاصة وذلك بالاهتمام أكثر بالتصور العقلي في شتى المجالات وخاصة في الجانب الرياضي وذلك من أجل تطبيقه ميدانياً.

● استنتاجات عامة :

على ضوء هذه الدراسة وتحليلنا واستنتاجنا من خلال هذا البحث أثبتنا أن التصور العقلي يَأثر إيجابيا في تحسين بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة اليد وذلك من خلال توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- إن للتصور العقلي تأثير في تحسين المهارات الحركية لدى لاعبي كرة اليد.
- إن للتصور العقلي تأثير في تحسين الأداء الخططي للاعبي كرة اليد.
- إن للتصور العقلي تأثير في تحسين المهارات النفسية للاعبي كرة الطائرة.

ومما سبق ذكره يمكن القول انه يجب الاهتمام بشكل كبير في بلادنا بالتصور العقلي وذلك من طرف المختصين في علم النفس الرياضي من خلال إجراء بحوث علمية ميدانية تثبت أهمية خفايا هذا الجانب في الميدان الرياضي والدراسة الديناميكية الداخلية للتألق الرياضي.

● الاقتراحات:

من خلال البحث الذي قمنا به والنتائج التي توصلنا إليها سنقوم بمحاولة تقديم بعض الاقتراحات والمتمثلة في ما يلي :

- 1- يجب استعمال التصور العقلي في التدريب الرياضي من أجل وصول الرياضي إلى أداء أكثر نجاعة ودقة.
- 2- يجب على المدرب إدراج التدريب العقلي ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب لأنهما تساعد في سرعة تعلم المهارات واتقانها.
- 3- يجب استعمال التصور العقلي للمهارة قبل تطبيقه.
- 4- عدم حصر ثقافة ومفهوم التصور العقلي في ميدان التدريب الرياضي فقط ولكن ينبغي توسيعه في النوادي والجمعيات الرياضية واستعماله منذ الصغر.
- 5- يجب إدخال التدريب العقلي في حصص التربية البدنية والرياضية.
- 6- يجب بناء برنامج للتحضير النفسي وخاصة التصور العقلي نسبة للاحتياجات الرياضي الشخصية كونها تمثل القاعدة الأساسية للإعداد.
- 7- ينبغي على المدرب أن يتلقى تكويننا نظريا في ميدان الإرشاد النفسي للرياضي وذلك من خلال توسيع ثقافته ومختلف مهاراته خصوصا في مجال التصور العقلي.
- 8- ضرورة تشجيع النفسانيين و إدماجهم في الأندية كمساعدين ومدربين فيما يتعلق بالمتابعة النفسية للاعبين والتي تبدأ في المراحل الأولى حتى يتسنى تحقيق الأهداف المستقبلية.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع:

أ- الكتب:

1. إبتهاج محمود طلبة، المهارات الحركية لطفل الروضة، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، 2009.
2. أحمد صقر عاشور : إدارة القوى العاملة، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1998.
3. أسامة رياض: الطب الرياضي في كرة اليد، مركز الكتاب والنشر، ط1، 1991.
4. أسامة كامل راتب : التدريب في المهارات العقلية، تطبيقات، ط 1، دار الفكر العربي، 1994.
5. أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
6. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية، المفاهيم والتطبيقات، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
7. تيسير مفلح كوافحه، عمر فواز عبد العزيز، "مقدمة في التربية الخاصة"، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الطبعة الرابعة، عمان، 2010.
8. حسن سيد عوض، كرة السلة للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2003، 6.
9. خالد حامد: منهج البحث العلمي، دار ربحانة للنشر والتوزيع، الجزائر، 2003.
10. دلال فتحي عيد، التربية الحركية في رياض الاطفال مفاهيم الرياضية المهارات الأساسية - برامج القياس، المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية، القاهرة، 2006.
11. سلطان بلغيث: إضاءات منهجية في العلوم الإنسانية، ابن طفيل للنشر والتوزيع، الجزائر، 2011.
12. السمراي، بسطوسي أحمد بسطوسي وعباس أحمد، طرق التدريس في مجالات التربية البدنية، جامعة الموصل، مديرية دار الكتاب، 2016.
13. السيد عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر.، الإسكندرية، 2010.
14. عثمان حسن عثمان: المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية، منشورات الشهاب، الجزائر، 1988.
15. عثمان مُجَّد غنيم ورجحي مصطفى عليان: مناهج وأساليب البحث العلمي للنظرية والتطبيق، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2000.
16. عفاف عثمان عثمان، الإتجاهات الحديثة في التربية الحركية، ط2، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، الإسكندرية، 2010.
17. علاوي مُجَّد حسين، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 2007.
18. العلاوي، مُجَّد حسين، إختبارات الأداء الحركي، الطبعة 1، دار الفكر العربي، القاهرة.

19. عمار بوحوص: مناهج البحث وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، الجزائر، 1995.
20. فاطمة عوض جابر وميرفت علي خفاجة: أسس ومبادئ البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002.
21. فاطمة عوض صابر، التربية الحركية و تطبيقاتها، ط2، دارالوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2007.
22. كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدرتي سيد مرسي، عماد الدين عباس أبو زيد، القياس والتقويم وتحليل مباراة كرة اليد، نظريات، تطبيقات، مركز الكتاب للنشر، 2002، ط1، القاهرة.
23. كمال درويش، سامي مُجّد علي، الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، ط1، 1999.
24. كمال عبد الحميد، زينب فهمي: كرة اليد للناشئين، دار الفكر العربي، ط1، 1987.
25. كمال عبد الحميد، مُجّد صبحي الحسين: القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي، 1980.
26. كمال عبد الحميد، مُجّد صبحي حسنين: رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2000.
27. مُجّد العربي شمعون والجمال، عبد النبي. التدريب العقلي في التنس، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
28. مُجّد حسن علاوي، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
29. مُجّد حسن علوي، مُجّد نصر الدين رضوان، الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
30. مصطفى باهي، سمير جاد، سيكولوجية الأداء الرياضي نظريات وتحليلات وتطبيقات، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 2006.
31. المندلاوي، قاسم ووجيه محبوب : مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، بغداد، 1982.
32. منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، ط1، 1994.
33. منير جرجس إبراهيم: كرة اليد، التدريب الشامل والتميز المهار، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2004.
34. موريس انجرس: ت, بوزيد صحراوي وآخرون، منهجية البحث العلمي والعلوم الإنسانية، ط2، دار القصة للنشر والتوزيع، الجزائر، 2010.
35. ووجيه محبوب : نظريات التعلم والتطور الحركي، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، 2002.

36. ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1997.

ب- الأطروحات والمذكرات:

1. مجدي صباح حسن عبد القادر: المهارات الأساسية الهجومية ذات الفعالية لناشئ كرة اليد وأثرها على

نتائج المباريات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الرقازيق.

ت-



جامعة العربي التبسي - تبسة - الجزائر

Larbi Tebessi University-Tebessa, Algeria

Université Larbi Tebessi-Tébessa, Algérie

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



ماستر-2- نشاط بدني رياضي مدرسي.

استمارة استبيان حول موضوع بحث بعنوان:

تأثير التصور العقلي على تحسين بعض المهارات الحركية في كرة اليد

دراسة ميدانية أجريت بمتوسطة مشري محمد الناصر

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر

تحت إشراف:

- يحي قذيفة

إعداد الطلبة:

- أنيس محمد أمين بلعربي

- ربيع عبسي

أخي/أختي (ة):

تندرج هذه الاستمارة لمعرفة رأيك في تأثير التصور العقلي في تحسين بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة اليد في اطار انجاز مذكرة لنيل شهادة ماستر - تخصص - نشاط بدني رياضي مدرسي، لذا فإن نجاح هذا البحث يرتكز على مدى مساهمتكم في الاجابة بكل صدق عن أسئلة الاستمارة كما نؤكد لكم بأن اجاباتكم ستظل سرية ولا تستعمل إلا في غرض علمي، وشكرا لحسن اعاونكم.

ملاحظة:

- ضع علامة X في الخانة المناسبة .
- لا يمكن الاجابة على أكثر من احتمال.

السنة الجامعية: 2021/2020

المحور الأول: البيانات الشخصية:

1. الجنس:

أنثى

ذكر

2. تحديد المؤهل العلمي:

ما هو مستواك التعليمي:

رابعة متوسط

ثالثة متوسط

ثانية متوسط

أولى متوسط

المحور الثاني: دور التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري لكرة اليد.

1- هل تقومون بتدريبات حول التصور العقلي؟

لا

نعم

2- هل يساعدكم التصور العقلي في تعلم المهارات الحركية وإتقانها؟

لا

نعم

3- هل التصور العقلي يكسبكم الوصول إلى الدقة في المهارات (التمرير والاستقبال)؟

لا

نعم

4- في رأيكم هل عدم الاهتمام بتدريبات التصور العقلي يؤثر على تعلم بعض مهارات كرة اليد (كالتمرير

والاستقبال والتسديد)؟

لا

نعم

5- هل ترون أن لزيادة تدريبات التصور العقلي دور في تحسين أداء اللاعبين مهاريا؟

لا

نعم

6- هل عند القيام بتصوير المهارة قبل تنفيذها تحسن وتطور في هذه المهارة.

نعم لا

المحور الثالث: دور التصور العقلي في تحسين الأداء الحركي للاعبين كرة اليد.

1- هل يعتبر الأداء الحركي ذو أهمية خاصة للنجاح في المباريات؟

نعم لا

2- هل التصور العقلي يساعدكم في تنظيم الجانب الحركي؟

نعم لا

3- هل التصور العقلي يساعدكم في التمتع أثناء المباراة؟

نعم لا

4- هل للتصور العقلي دور في اتخاذكم القرارات المناسبة أثناء اللعب؟

نعم لا

5- هل التصور العقلي له دور في معرفة تركز لاعبي الخصم أثناء المقابلة؟

نعم لا

المحور الرابع: دور التصور العقلي في تحسين المهارات النفسية للاعبين كرة اليد.

1- هل يساعدكم التصور العقلي في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة؟

نعم لا

2- هل للتصور العقلي دور في التغلب على التوتر الذي يصاحبكم ليلة الاشتراك في المنافسة؟

لا

نعم

3- هل للتصور العقلي دور في تنمية المهارات النفسية كالشعور بالثقة في النفس والدافعية؟

لا

نعم

4- في رأيك هل عدم الاهتمام بالتصور العقلي يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية؟

لا

نعم

5- هل تعتقد أن التصور العقلي له تأثير على المهارات النفسية؟

لا

نعم

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
	شكر وعرهان
	إهداء
01	مقدمة
02	-5 الإشكالية
03	-6 فرضيات الدراسة
03	-7 أهداف البحث
03	-8 أهمية البحث
الفصل الأول: الخلفية النظرية للتصور العقلي	
06	-7 تعريف التصور العقلي
08	-8 مبادئ التصور العقلي
10	-9 أنواع التصور العقلي
11	-10 متى يستعمل التصور العقلي
12	-11 نظريات التصور العقلي
14	-12 مجالات استخدام التصور الذهني في الميدان الرياضي
17	-13 خلاصة الفصل
الفصل الثاني: المهارات الحركية الأساسية	
19	-6 المهارات الحركية
19	-7 تصنيف المهارات الحركية
20	-8 أسس اكتساب المهارة
21	-9 المهارات الحركية الأساسية
26	-10 الأنشطة الحركية في تنمية المهارات الحركية الأساسية
27	-11 خلاصة الفصل
الفصل الثالث: مدخل إلى كرة اليد	
29	-8 ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر

30	9- خصائص لعبة كرة اليد
31	10- الأبعاد التربوية لكرة اليد
32	11- المتطلبات الفسيولوجية للاعب كرة اليد
33	12- المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد
36	13- الخصائص التقنية الجماعية في كرة اليد
38	14- الإعداد الخططي
41	15- خلاصة الفصل
الفصل الرابع: الدراسة الميدانية	
44	1- الإجراءات المنهجية للدراسة
48	2- عرض وتحليل النتائج
69	خاتمة
	قائمة المصادر والمراجع

فهرس الجداول

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
45	يوضح توزيع تلاميذ متوسطة مشري مُجد الناصر.	01
47	يوضح النتائج المتوصل إليها في محاور الاستبيان باستعمال معامل الثبات كرونباخ.	02
48	يوضح تقسيم أفراد العينة حسب الجنس.	03
49	يوضح المستوى التعليمي للعينة المبحوثة	04
50	يبين قيام اللاعبين بتدريبات حول التصور العقلي.	05
51	يبين مدى مساعدة التصور العقلي للاعبين في تعلم المهارات الحركية وإتقانها.	06
52	يبين دور التصور العقلي في الوصول إلى الدقة في المهارات (التمرير والاستقبال والتسديد).	07
53	يبين انعكاس إهمال تدريبات التصور العقلي يؤثر على تعلم بعض مهارات كرة اليد (كالتمرير والاستقبال والتسديد).	08
54	يبين أثر زيادة تدريبات التصور العقلي له دور في تحسين أداء اللاعبين مهاريا.	09
55	يبين أنه عند القيام بتصوير المهارة قبل تنفيذها تحسن وتطور في هذه المهارة.	10
56	يبين أن الأداء الحركي ذو أهمية خاصة للنجاح في المباريات.	11
57	يبين مدى مساعدة التصور العقلي في تنظيم الجانب الحركي.	12
58	يبين مدى تأثير التصور العقلي يساعدكم في التموّج أثناء المباراة.	13
59	يبين دور التصور العقلي في اتخاذ القرارات المناسبة أثناء اللعب.	14
60	يبين دور التصور العقلي له دور في معرفة تمرکز لاعبي الخصم أثناء المقابلة	15
61	يبين دور التصور العقلي في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة	16
62	يبين أن للتصور العقلي دور في التغلب على التوتر الذي يصاحبكم ليلة الاشتراك في المنافسة.	17
63	يبين أن للتصور العقلي دور في تنمية المهارات النفسية كالشعور بالثقة في النفس والدافعية	18
64	يبين أثر التصور العقلي على المهارات النفسية	19
65	يبين مدى زيادة الضغوط النفسية عند إهمال التصور العقلي.	20

فهرس الأشكال

فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
48	يوضح تقسيم أفراد العينة حسب الجنس	01
49	يوضح المستوى التعليمي للعينة المبحوثة	02

ملخص الدراسة:

تأثير التصور العقلي في تحسين بعض المهارات الحركية في كرة اليد.

دراسة ميدانية أجريت بمتوسطة مشري محمد الناصر

هدف البحث إلى معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التصور العقلي في تطوير ونجاعة الأداء التقني،

التكتيكي والنفسي للاعبين كرة اليد ومعرفة أهم العمليات الحسية التي تعمل على الدعم الإيجابي

للتصور العقلي والتعرف على دوره في تحسين أداء اللاعبين حيث تكونت العينة من 30 تلميذ منها

15 ذكور و 09 إناث في متوسطة مشري محمد الناصر تبسة حيث تم استخدام استمارة الاستبيان

كأداة لجمع البيانات في غضون 03 أشهر و 10 أيام وقد توصل الباحثان إلى النتائج التالية:

- ✓ للتصور العقلي تأثير في تحسين الأداء المهاري للاعبين كرة اليد.
- ✓ للتصور العقلي تأثير في تحسين الأداء الخططي للاعبين كرة اليد.
- ✓ للتصور العقلي تأثير في تحسين الأداء النفسي للاعبين كرة اليد.

Résumé de l'étude:

L'effet de la perception mentale dans l'amélioration de certaines habiletés motrices dans le handball.

Étude à la moyenne de Mecheri Mohammed Al-Nasser.

L'objectif de la recherche est de connaître le rôle réel joué par la perception mentale dans le développement et l'efficacité des performances techniques, tactiques et psychologiques des joueurs de handball et de connaître les processus sensoriels les plus importants qui fonctionnent pour soutenir la perception mentale positive et de reconnaître son rôle dans l'amélioration de la performance des joueurs où l'échantillon était composé de 30 étudiants, dont 15 hommes et 09 femmes au milieu de la consultation Mohammed Nasser Tebsa, où le formulaire de questionnaire a été utilisé comme un outil de collecte de données dans les 03 mois et 10 jours et les chercheurs ont atteint les résultats suivants:

- La perception mentale a été influencée par l'amélioration des performances habiles des joueurs de handball.
- La perception mentale a un impact sur l'amélioration des performances planifiées des joueurs de handball.
- La perception mentale a un impact sur l'amélioration des

Summary of the study:

The effect of mental perception in improving some motor skills in handball.

Field study conducted at the average of Mecheri Mohammed Al-Nasser.

The aim of the research is to know the real role played by mental perception in the development and efficacy of technical, tactical and psychological performance of handball players and to know the most important sensory processes that work to support positive mental perception and to recognize its role in improving the performance of players where the sample was made up of 30 students, including 15 males and 09 females in the middle of the consultation Mohammed Nasser Tebsa, where the questionnaire form was used as a tool for collecting data within 03 months and 10 days and the researchers reached the following results :

- Mental perception has been influenced by improved skillful performance of handball players.
- Mental perception has an impact on improving the planned performance of handball players.
- Mental perception has an impact on improving the psychological performance of handball players.