



وزارة التعليم العالي والبحث العلم

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي



الرقم التسلسلي:

الرمز:

أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التحضير النفسي الرياضي

## أثر برنامج تدريبي بالتصور العقلي على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 15 سنة

(دراسة ميدانية فريق اولاد دراج - المسيلة)

إشراف أستاذ الدكتور:  
- لزنك أحمد

إعداد الطالب الباحث:  
- توميات عبد الرزاق

اللقب والاسم	الرتبة العلمية	المؤسسة	الصفة
- بزيو سليم	أستاذ التعليم العالي	جامعة بسكرة	رئيسا
- لزنك أحمد	أستاذ التعليم العالي	جامعة بسكرة	مشرفاً ومقرراً
- شتيوي عبد المالك	أستاذ التعليم العالي	جامعة بسكرة	عضوا مناقشا
- دخية عادل	أستاذ محاضر (أ)	جامعة بسكرة	عضوا مناقشا
- يعقوبي فاتح	أستاذ التعليم العالي	جامعة المسيلة	عضوا مناقشا
- حملوي عامر	أستاذ محاضر (أ)	جامعة المسيلة	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر و عرفان



يقول الله تعالى في محكم تنزيله:

[وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ

وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ]

سورة النمل الآية 19

ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم : { من لم يشكر الناس لم يشكر الله }

حديث شريف

الحمد لله حبا وشكرا والحمد لله حمد الشاكرين.

إن أجمل عبارات الشكر والتقدير لا بد أن تسبق حروفنا وتنهي سطورنا معبرة عن

صدق المعاني من قلوبنا.

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الدكتور الفاضل: لزنك أحمد

على حسن إشرافه وتحفيزه المستمر والمتواصل لنا والذي كان نعم الموجه كل الشكر

والامتنان.

ونتقدم بالشكر إلى كافة أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بسكرة وكذا أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المسيلة

وأخص بالذكر زملائي الدكاترة حكيم غلاب وخلفة عماد الدين وزاوي حليم

وهشام قندوز وذوادي قيس وفي الأخير نتقدم بجزيل الشكر والتقدير لجهود وعطاء

من ساعدني من قريب أو من بعيد

في إنجاز هذا العمل من الأساتذة والزملاء في الدراسة.

# إهداء

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى: [وَإخْفِ لَّهُمَا جَنَاحَ الذُّبِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا]

[الإسراء:24]

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى التاج على رؤوسنا، تعجز كلماتي عن وصفك فما قولي سوى أنت جسر الحب الصاعد بي للجنة، إلى أمي الغالية حفظها الله.

إلى رمز الشهامة والانتصار إلى من لا تكفيه عبارات الشكر والامتنان إلى الرجل الذي لا يتكرر في الحياة أبداً ولا يسد غيابه أي احد، إلى أبي أطال الله في عمره.

إلى القدوة الحسنة والمرجع الأمثل إذا غبت عنهم فقدوك وإذا غفلت عنهم نهبوك إلى رواد السفينة إذا أبحرت أرشدوك، إلى إخوتي .  
إلى كل العائلة الكريمة.

إلى كل الأصدقاء وزملاء الدراسة.

إلى من احتواهم قلبي ... إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي المتواضع.

## قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر وعرّفان
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ	مقدمة
<b>الجانب المنهجي</b>	
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
7	1- الإشكالية
10	2- التساؤلات الجزئية
10	3- أهداف الدراسة
10	4- فرضيات الدراسة
11	5- أهمية الدراسة
11	6- أسباب اختيار الموضوع
12	7- الكلمات الدالة في الدراسة
15	8- الدراسات السابقة والمشابهة للدراسة
36	9- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الثاني: البرامج التدريبية</b>	
41	تمهيد
42	1- مفهوم البرامج التدريبية
42	1.1 مفهوم البرنامج
42	2.1 مفهوم البرامج التدريبية
44	3.1 أهمية البرامج التدريبية
44	2- أسس بناء البرامج التدريبية
46	1.2 أسس تصميم البرامج التدريبية الرياضية
46	2.2 أسس نجاح البرنامج التدريبي

47	3.2. بناء البرامج التدريبية في المجال الرياضي
48	4.2. تصميم البرامج التدريبية
48	3- خصائص تصميم البرامج التدريبية
49	4- مبادئ تصميم البرنامج التدريبي
50	1.4. المبادئ الواجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج
52	5- خطوات تصميم وإعداد البرنامج التدريبي
52	1.5. الأسس والمبادئ التي يعتمد عليها البرنامج
52	2.5. الأهداف العامة والفرعية للبرنامج التدريبي
53	3.5. تحديد الإطار العام للبرنامج التدريبي
53	4.5. تنظيم وترتيب النشاطات في البرنامج التدريبي
53	5.5. الخطوات المتبعة لتنفيذ البرنامج التدريبي
54	6- مقومات نجاح البرامج التدريبية
55	7- البرامج التدريبية في التدريب الرياضي
55	1.7. اشكال الاعداد الرياضي في برامج التدريب
61	2.7. الخطط التدريبية في مجال التدريب الرياضي الحديث
65	8- خطوات ختام البرامج التدريبية
66	خلاصة
	الفصل الثالث: التصور العقلي في المجال الرياضي
68	تمهيد
69	1- مفهوم التدريب العقلي
70	2- اهداف التدريب العقلي
71	3- اهمية التدريب العقلي
72	4- الجهاز العصبي
79	5- التصور العقلي
85	6- أهمية التصور العقلي
86	7- خصائص التصور العقلي
87	8- فوائد التصور العقلي
88	9- أنواع التصور العقلي

90	10- مبادئ تدريب التصور العقلي
93	11-التصور العقلي للأداء ونتائجه
94	12- استخدامات التصور العقلي
96	13-إستخدام التصور العقلي في الأداء الرياضي
98	14-مجالات استخدام التصور العقلي في الميدان الرياضي
101	15-فوائد استخدام التصور العقلي في الميدان الرياضي
103	16-طرق التدريب على التصور العقلي
104	17.التفسير النظري للتصور العقلي
109	18.التصور العقلي وعلاقته بالأداء المهاري
110	خلاصة
الفصل الرابع: الأداء المهاري في كرة اليد	
112	تمهيد
113	أولاً: الأداء المهاري
111	1- مفهوم الأداء المهاري
114	2- أهمية الأداء المهاري
115	3-مراحل الأداء المهاري
116	ثانياً: كرة اليد
116	1-تعريف كرة اليد
114	2- لمحة تاريخية عن كرة اليد
117	3-تاريخ كرة اليد في الجزائر
118	4-خصائص ومميزات كرة اليد
119	5-خصائص لاعب كرة اليد
119	1.5.الخصائص المورفولوجية
119	2.5.النمط الجسماني
120	3.5.الخصائص الفزيولوجية
120	4.5.الخصائص الحركية
120	5.5.الخصائص النفسية
121	6-متطلبات الأداء البدنية في كرة اليد

122	6-1 التحمل
122	6-2 المرونة
122	6-3 - الرشاقة
122	6-4 - القوة
123	7- المتطلبات المهارية في كرة اليد
123	7.1. المهارات الهجومية
154	7.2. المتطلبات المهارية الدفاعية
155	8. المتطلبات الخطئية
155	8.1. المتطلبات الخطئية الدفاعية
155	8.2. المتطلبات الخطئية الهجومية
156	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية	
160	تمهيد
161	1. الدراسة الاستطلاعية
162	2. المنهج المتبع في الدراسة
162	3. مجتمع الدراسة
162	4. عينة الدراسة
163	5. الضبط الاجرائي لمتغيرات الدراسة
164	6. تجانس افراد العينة
167	7 الأسس العلمية للاختبارات (صدق و ثبات و موضوعية)
169	8 ادوات جمع البيانات والمعلومات
175	9. اجراءات البحث الميدانية
175	10. مجالات الدراسة
177	11. الإجراءات الإدارية والتنظيمية
177	12. الوسائل الاحصائية
178	خلاصة



الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

180	1- عرض وتحليل النتائج
201	2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
205	3- الاستنتاجات
205	4- التوصيات
207	الخاتمة
210	قائمة المراجع
	الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
164	الجدول (01): يمثل مدى تجانس المجموعتين من حيث الخصائص المرفولوجية و العمر التدريبي.
165	الجدول (02) :يمثل مدى تجانس المجموعة الضابطة و التجريبية في اختبار التمرير والاستقبال.
166	الجدول (03):يمثل مدى تجانس المجموعة الضابطة و التجريبية في اختبار التنطيط.
166	الجدول (04) : يمثل مدى تجانس المجموعة الضابطة و التجريبية في اختبار التصويب من الثبات
167	الجدول (05) : يمثل مدى تجانس المجموعة الضابطة و التجريبية في اختبار التصويب من الوثب
168	الجدول رقم (6):يمثل ثبات للاختبارات
168	الجدول رقم (7): يمثل الصدق الذاتي للاختبارات
170	الجدول (8) يمثل الجدول الاختبارات المهارية المستعملة بالدراسة
176	الجدول رقم(09) يمثل توزيع حصص التدريب المعتمدة بالتصور العقلي:
180	الجدول رقم (10): يمثل الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التمرير والاستقبال للمجموعة الضابطة
182	الجدول رقم (11): يمثل الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التنطيط للمجموعة الضابطة
183	الجدول رقم (12): يمثل الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التصويب من الثبات للمجموعة الضابطة:
185	الجدول رقم (13): يمثل الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التصويب من الوثب للمجموعة الضابطة
187	الجدول رقم (14): يمثل الاختبار القبلي والبعدي في التمرير والاستقبال للمجموعة التجريبية
188	الجدول رقم (15): يمثل الاختبار القبلي والبعدي في التنطيط للمجموعة التجريبية:
190	الجدول رقم (16): يمثل الاختبار القبلي والبعدي في التصويب من الثبات للمجموعة التجريبية
192	الجدول رقم (17): يمثل الاختبار القبلي والبعدي في التصويب من الوثب للمجموعة التجريبية:
194	الجدول رقم (18): يمثل نتائج الاختبار البعدي في اختبار التمرير والاستقبال للمجموعة الضابطة والتجريبية:
195	الجدول رقم (19): يمثل نتائج الاختبار البعدي اختبار التنطيط للمجموعة الضابطة والتجريبية
197	الجدول رقم (20): يمثل نتائج الاختبار البعدي اختبار التصويب من الثبات للمجموعة الضابطة والتجريبية
199	الجدول رقم (21): يمثل نتائج الاختبار البعدي اختبار التصويب من الوثب للمجموعة الضابطة والتجريبية

## قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل
171	الشكل رقم (01): يبين مهارة التمرير والاستقبال على حائط الصد
172	الشكل رقم (02): يبين مهارة التنطيط بشكل متعرج
173	الشكل رقم (03): يبين مهارة التصويب من الوثب
174	الشكل رقم (04): يبين مهارة التصويب من الثبات
181	الشكل رقم (05): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة التمرير والاستقبال
183	الشكل رقم (06): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة التنطيط
184	الشكل رقم (07): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة التصويب من الثبات
186	الشكل رقم (08): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة التصويب من الوثب
188	الشكل رقم (09): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التمرير والاستقبال.
190	الشكل رقم (10): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التنطيط.
192	الشكل رقم (11): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التصويب من الثبات
193	الشكل رقم (12): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التصويب من الوثب
195	الشكل رقم (13): يمثل المتوسط الحسابي البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار التمرير والاستقبال

197	الشكل رقم (14): يمثل المتوسط الحسابي البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار التنطيط
199	الشكل رقم (15): يمثل المتوسط الحسابي البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار التصويب من الثبات
201	الشكل رقم (16): يمثل المتوسط الحسابي البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار التصويب من الوثب

### قائمة الملاحق

رقم الملحق	العنوان
01	نموذج استمارة تسجيل الدرجات المتحصل عليها من طرف اللاعبين
02	البرنامج التدريبي
03	الأساتذة المحكمين للبرنامج والاختبار
04	الوثائق الإدارية
05	النتائج الخام
06	النتائج الإحصائية
07	توثيق البحث



# مقدمة



أصبحت الرياضة في العصر الحاضر ظاهرة حضارية لها تأثيرها الفعال ومداهها الواسع، وهي علم وفن لها أصولها ومبادئها، وإن مداها أصبح أكثر من ذلك فكل فرد أصبح بشكل أو بآخر يمارس الرياضة أو يشاهدها (مروان عبد المجيد، إياد عبد الكريم الغزاوي، 2005، ص11)، ولكل ألوان الأنشطة الرياضية التي تختلف من حيث الهدف نجد أن رياضة المستويات تسعى للارتقاء بالمستوى إلى أعلى درجة ممكنة لما تسمح به قدرات الرياضي، لهذا يؤثر التدريب الرياضي في تشكيل أسلوب حياة الفرد بدرجة كبيرة، إذ أن طبيعة النشاط الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالي (رياضة المستويات أو البطولات) تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة تشكيل أسلوب حياته كنظام حياته والتغذية والنواحي الصحية... الخ بصورة تسهم بجانب عمليات التدريب الرياضي في رفع المستوى الرياضي للفرد إلى أقصى درجة ممكنة.

وعلى ذلك نجد أن التدريب الرياضي يتطرق إلى جميع أوجه حياة الفرد، ويصبح في معظم الأحيان- عاملا هاما تتأثر به طريقة حياة الفرد وأسلوب معيشته (محمد حسن علاوي، 1994، ص39)، كما أن التدريب الرياضي يمثل عملية تربية يهدف أساسا إلى تحضير اللاعبين تحضيراً متكاملًا من جميع الجوانب البدنية والعقلية والمهارية والخطبية والنفسية وغيرها لتحقيق المستويات الرياضية العالية في النشاط الرياضي التخصصي، وتعتبر رياضة كرة اليد من بين الرياضات الجماعية التي أصبحت تحظى بالاهتمام أكثر من قبل ممارسيها حيث تلعب كرة اليد بين فريقين يتكون كل منهما من سبعة لاعبين بالإضافة إلى حارس المرمى وغرض كل فريق من هذان الفريقان إحراز هدف في المرمى الفريق الآخر ومنعه من إحراز هدف، وتلعب هذه الرياضة باليدين ويجب إحراز الهدف باليدين وضمن قواعد وقوانين اللعب (بزار، 2008، ص188)، لهذا فإننا نجد أن هذه الرياضة من الأنشطة الرياضية الأكثر فعالية وإثارة نظرا لطبيعة الأداء الذي يعتمد على كفاءة وقدرة اللاعب في تجسيد مختلف المهارات الدفاعية منها والهجومية وكذا باستخدام الكرة أو بدونها كما أنها تحتاج إلى إمكانيات بدنية لتنفيذ هذا النوع من الأداء الذي يرتبط بالكثير من المواقف المتباينة في درجة الصعوبة من الهجوم المعاكس والعودة السريعة وغيرها، وكل هذا الجهد يحتاج للاهتمام بالمهارات النفسية والعقلية لهذا الرياضي بالاعتماد على المعارف العلمية لمختلف العلوم، وبين هذه العلوم نجد علم النفس الرياضي الذي يحاول أن يتفهم سلوك وخبرة الشخص وعملياته العقلية في المجال الرياضي ومحاولة قياسها للإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي (محمد حسن علاوي، بدون سنة، ص19)، كما أن هذا العلم يدرس العوامل النفسية والعقلية التي تؤثر في أداء الرياضي في رياضة كرة اليد التي لها العديد من

المهارات النفسية والذهنية التي تتطلب تدريبات مخططة ومستمرة طيلة الموسم الرياضي، كما تعتبر أهداف التدريب هي الغايات التي يسعى التدريب إلى تحقيقها، وهي عبارة عن نتائج يجرى تصميمها وإقرارها قبل البدء في عملية التدريب فإذا تمكنا من تحديد الأهداف من التدريب فإنه يعتبر تحقيق لخطة مهمة نحو فهم الأساليب والوسائل التي من خلالها يتم الوصول إلى مثل هذه الأهداف أما إذا لم نتمكن من تحديد الهدف من التدريب فإنه يصبح عملية فاشلة وهدر للمال والوقت (محمد صادق إسماعيل، 2014، ص16)، مما يتوجب تصميم برامج تدريبية منظمة ومخططة وفقا لأسس علمية موجهة نحو تحقيق الأهداف المرغوب فيها والارتقاء إلى المستوى المطلوب وهذا من خلال التركيز على التدريب العقلي للرياضي الذي إلى الصلابة العقلية والتي تؤدي إلى زيادة المشاعر مثل السيطرة والثقة بالنفس، والقوة والطاقة الموجبة في الإجهاد العالي، ويهدف التدريب العقلي ببساطة بذل المجهود والطاقة التي تقود إلى إحداث التكيف العصبي المرغوب.

والتدريب العقلي يجدد خلايا الدماغ، حيث اكتشف العالم "أنولين" المتخصص في المخ أن درجة ذكاء الإنسان لا يتوقف على عدد خلايا المخ بل على درجة التفاعل والارتباط بين الأطراف الخلايا العصبية، فكل ارتباط بين خليتين يشكل طريقا وعلى عدد هذه الطرق يتوقف ذكاء الإنسان، بمعنى أنه كلما زادت الطرق زاد ذكاء الإنسان (فاروق السيد عثمان، 2001، ص225)، ويعتبر التصور العقلي من بين المهارات العقلية التي يجب أن يتدرب عليها اللاعبين الذي يمثل عملية الاستعادة العقلية التي يتخيل فيها الأفراد أنفسهم وهم يؤدون مهارة حركية من المنظور الشخصي الأول لأدائهم أو منظور الشخص الثالث لأدائه " ، ويأتي تسلسل التصور العقلي بعد الاسترخاء العضلي والعقلي، وبعد التصور العقلي من الطرق المعرفية الأكثر استخداما ، وهو نوع من المحاكاة الصامتة التي تتم ذهنيا ويستخدم التصور العقلي من قبل الجميع سواء كان في المجال الرياضي أو غير الرياضي وسواء كان بصورة مقصودة أو غير مقصودة(النقيب، 1990، ص 223) وهذا بالاعتماد على التصور الخارجي من خلال القدرة على استحضار صورة ذهنية لأداء لاعب معين مميز عن طريق المشاهدة والملاحظة المدققة، وكذا التصور الداخلي أين يرى هذا اللاعب أنه يقوم بهذا الأداء، وكل هذا يسهم وبشكل كبير في تعزيز الأداء المهاري الذي يمثل نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي ، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية ، وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة كما انه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة. (الفتاح و السيد، 2002، ص 374)، لهذا يستلزم على المدربين تخطيط التحضير الذهني للاعبين وإدراجه في البرامج

التدريبية للموسم الرياضي لتدريب المهارات الأساسية لتحضير اللاعبين تحضيرا متكامل والارتقاء بالمستوى لتحقيق أفضل النتائج الايجابية وكسب غمار المنافسات الرياضية التي يشترك فيها اللاعبين نظرا لارتباط هذا النوع من التدريب العقلي مع أداء مختلف المهارات الأساسية من التمرير والاستقبال والتنطيط وكذا التصويب بنوعيه سواء من الثبات أو الوثب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة.

وللقيام بهذه الدراسة قام الباحث بالاطلاع على الدراسات السابقة، وتحديد أديبات الدراسة مع ضبط متغيرات الدراسة التي نسعى في الكشف عن مدى تأثيرها، مع ضبط الإطار العام للدراسة من صياغة الإشكالية والتساؤلات الجزئية وكذا تحديد الفرضيات التي توجه مسار الدراسة، مع اختيار أدوات جمع البيانات وتفسير النتائج المتوصل إليها ومناقشتها وتحديد معظم النتائج المتوصل إليها.

ولكون دراستنا تتطلب البحث المستمر على المراجع والكتب وغيرها من المذكرات والمجلات العلمية المحكمة التي في مضمونها مختلف العناصر المرتبطة بدراستنا.

وفي غضون ترتيب عمل موضوعنا فقد كانت كالآتي:

**الجانب النظري:** الدراسة النظرية وقمنا بتقسيمه إلى ثلاثة فصول مستسقاء من متغيرات الدراسة من أجل إعطاء إطار نظري وفكري عن موضوع الدراسة وهو مكون من:

**الفصل الأول:** بعنوان البرامج التدريبية ،وتطرقنا فيه الى مفهوم البرامج التدريبية وايضا اسس بناء البرامج التدريبية وخصائص تصميم البرامج التدريبية وايضا مبادئ البرامج التدريبية أنواع البرامج التدريبية ،خطوات تصميم البرامج التدريبية، معوقات وصعوبات تصميم البرامج التدريبية البرامج التدريبية في التدريب الرياضي.

**الفصل الثاني:** بعنوان التصور العقلي وتناولنا فيه مفهوم التدريب العقلي أهداف التدريب العقلي ،اهمية التدريب العقلي، الجهاز العصبي أقسام الجهاز العصبي مفهوم التصور العقلي نظريات تفسير حدوث التصور العقلي أهمية التصور العقلي خصائص التصور العقلي أنواع التصور العقلي مبادئ التصور العقلي واستخدماته،مجالات وفوائد استخدام التصور العقلي وطرق التدريب على التصور العقلي التصور العقلي وعلاقته بالأداء المهاري.

**الفصل الثالث:** بعنوان الأداء المهاري في كرة اليد، وقد قسم الى قسمين قسم يتحدث عن الاداء المهاري وقسم خاص بكرة اليد وتناولنا فيهم مفهوم الاداء المهاري واهميته واهم المراحل للأداء المهاري ،تعريف كرة اليد وخصائص ومميزات كرة اليد ومتطلبات الاداء في كرة اليد المتطلبات المهارية في كرة اليد **الجانب التطبيقي:** الدراسة الميدانية.



**الفصل الخامس:** وتم من خلاله التطرق إلى منهج البحث، مجتمع وعينة البحث، أدوات البحث، التجربة الاستطلاعية، الاختبارات المستخدمة، الأسس العلمية للاختبار، الجانب التحضيري لميدان البحث، الأساليب الإحصائية.

**الفصل السادس:** عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

وفيه تمت المعالجة الإحصائية ومناقشة النتائج المتوصل إليها ومقابلة النتائج بالفرضيات، والاستنتاجات المتوصل إليها مع التوصيات.

وتم ختام البحث بخاتمة وقائمة المصادر والمراجع وجميع الملاحق الخاصة بالبحث.



# الجانب المنهجي



# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

- 1-الإشكالية
- 2-التساؤلات الجزئية
- 3-أهداف الدراسة
- 4-فرضيات الدراسة
- 5-أهمية الدراسة
- 6-أسباب اختيار الموضوع
- 7-الكلمات الدالة في الدراسة
- 8-الدراسات السابقة والمشابهة للدراسة
- 9-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة



## 1-الإشكالية:

يمثل التدريب الرياضي العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين- اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص21)، كما يهدف التدريب الرياضي إلى تنمية وتطوير مختلف الجوانب البدنية والخطوية والتقنية التي تشمل عليها رياضة كرة اليد مع الاهتمام بالجانب النفسي والعقلي للاعب خلال الفترات والمراحل المختلفة للإعداد المرتبط بالموسم الرياضي حتى يمكن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، بالإضافة إلى أن لنشاط كرة اليد متطلبات خاصة تختلف عن غيرها من كل النواحي الإعدادية وحسب قوانينها ومميزاتها يجعل اللاعبين تحت ضغط بدني وتكتيكي وحتى تكتيك اللعب مما يستلزم على المدربين الإلمام بها جميعا والتعرف على علاقتها ببعضها البعض، لهذا فإن التدريب الرياضي يبنى على أسس علمية تعتمد في جوهرها على مبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية (علم النفس، التربية..الخ)، وأن عملية التدريب هنا ترتبط بتربية الفرد ككل لكي تحقق أهدافها وبذلك يتأكد أهمية الدور التربوي والنفسي بجانب الدور البيولوجي في عملية التدريب وهي بذلك عملية بدنية وعقلية مركبة تحتاج إلى تخطيط وتنظيم جيد لمبادئ وأسس التدريب بهدف تعديل سلوك أو حالة الفرد في القدرة على التعامل مع الآخرين، وعليه يعرف التدريب الرياضي من وجهة علماء النفس والتربية بأنه عملية تربوية منظمة ومخططة طبقا لمبادئ وأسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس (أمر الله احمد البساطي، 1998، ص03)، كما يحاول علم النفس الرياضي (Sport psychology) أن يفهم سلوك وخبرة الشخص وعملياته العقلية في المجال الرياضي ومحاولة قياسها للإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي (محمد حسن علاوي، بدون سنة، ص19) مما يتوجب على المدربين الاهتمام بعملية التخطيط لبناء برامج تدريبية لتحقيق أهداف مرغوب فيها من الضروريات اللازمة لتحديد المستوى النفسي والذهني للاعب ومدى ارتباطها الوثيق مع الجوانب الإعدادية الأخرى سواء الجانب البدني والخطوي والمهاري حيث يمثل البرنامج التدريبي أحد العناصر الأساسية للخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف (أشرف محمود، 2016، صص26-27)، هذا ويتضمن البرنامج التدريبي استخدام العديد من جوانب التحضير ومن بين هذه الجوانب التدريب العقلي الذي يعد من أهم أنواع التحضير نظرا لما له من أهمية كبيرة جدا على النتائج

الإيجابية في رياضة كرة اليد، فلا يكاد يخلو أي موقف من مواقف اللعب من أي مهارة عقلية حيث يرى أونشتال **unestahl** بأنه تدريب منتظم وطويل المدى للمهارات العقلية والاتجاهات يتضمن بعدين أساسيين هما الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتطوير الإرادة.

أما **محمد العربي** فيشير إلى أن التدريب العقلي هو الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب ( **عكلة سليمان الحوري، 2012، ص 195**)، ويمكن النظر إلى التدريب العقلي كتدريب يبدأ من الداخل إلى الخارج فهو يبدأ داخل الدماغ من الداخل ويتحرك إلى الخارج تجاه الجسم، والعكس صحيح يبدأ التدريب البدني بالعضلات ويتحرك داخليا باتجاه الدماغ، ويمكن الاستفادة من خلال بناء استراتيجيات للتدريب العقلي الفعالة بحيث تؤدي إلى التذكر والتدريب العقلي (**فاروق السيد عثمان، 2001، ص 225**)، ومن بين هذه المهارات العقلية نجد التصور الذهني الذي يعد من بين الطرق العقلية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد حيث إنه في وسع الرياضي أن يستحضر في ذهنه صورة مهارة أو مهارات معينة سبق مشاهدتها لأحد الأبطال الرياضيين، كما يمكنه أن يستحضر مع هذه الصورة الذهنية مشاعره وانفعالاته التي ترتبط بهذا الموقف المعين، إضافة إلى ما سبق فإنه يستطيع أن يستحضر في ذهنه صورة لأحداث لم يسبق حدوثها (**أسامة كامل راتب، 2007، ص 316**) لهذا لا بد من استخدام التصور الذهني الخارجي من مشاهدة وملاحظة أداء تقني أو خططي وغيره للاعب مميز له عند تنفيذه للمهارة معينة مثلا مما يراقب اللاعب كل مراحل هذا الأداء، مع ضرورة استحضار صورة ذهنية لمهارة معينة سبق اكتسابها وتعلمها من داخل الفرد نفسه، حيث أثبتت العديد من الدراسات على أن الفرد عندما يتصور حركة معينة فإن الصورة المؤدات على مستوى العضلات المشاركة كأنما قام بهذه الحركة للأطراف الخاصة بهذه المهارة هذا ويرى **أسامة كامل راتب** على أنه " وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء " (**أسامة كامل راتب، 2000، ص 117**)، ويؤدي التصور لدى الرياضي درجة عالية في إتقان المهارات، ولولا التصور لأصبح الرياضي مرتبطا فقط بالأشياء المدركة أو ينعكس في شعوره فقط الأشياء المؤثرة عليه مباشرة في نفس اللحظة" (**المندلأوي، قاسم ووجيه محبوب، 1982، ص 47**)، حيث تشير العديد من الدراسات السابقة منها دراسة **بن غالية فاطمة الزهراء (2020)** حول اثر برنامج التدريب الذهني يعتمد على التصور العقلي والاسترخاء في تطوير مهارتي الإرسال والصد إلى أن للبرنامج التدريبي حقق تطورا ملحوظا في الأداء واكتساب المهارات الأساسية لاسيما لاعبي كرة اليد التي تعتمد على هذا النوع

من البرامج التدريبية لتحقيق أعلى مستوى ممكن، مما يمكن اللاعب من زيادة إتقان الأداء المهاري مع سهولة اكتسابها وتنفيذها في المنافسات الرياضية التي تنظم بالتدريبات اليومية التي يشترك فيها اللاعبين في غضون العملية التحضيرية للجانب التقني أصبحت غير كافية للوصول لما هو مطلوب تحقيقه مما يشترط علينا إدماج استراتيجيات ونظم التحضير النفسي والذهني من خلال الاعتماد على الطرق والأساليب العلمية المبنية على الأسس والقواعد الرئيسية لتحقيق نتائج أفضل، ويمثل الأداء المهاري نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت ، وحركات تؤدي بالتوالي و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي لهدف استغلالها الكامل وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية ، وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة

( وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2001، ص374)، فمن خبرة الباحث في رياضة كرة اليد ومدى متابعته لمختلف التدريبات اليومية وحضور العديد من المنافسات الرياضية ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة لوحظ أن لاعبي كرة اليد بحاجة ماسة للتدريب العقلي والذهني مع إعطاء أهمية كبيرة لهذا الجانب الإعدادي الذي له تأثير كبير على مستوى الأداء المهاري من خلال التعلم الحركي وإتقان مختلف المهارات وتنفيذها بشكل آلي حتى يتمكن اللاعب من تسجيل أكبر عدد من الأهداف، وزيادة القدرة على انتخاب خطط لعب مختلفة لتحقيق نتائج أفضل والرفع من المستويات الرياضية خاصة عند هذه الفئة العمرية التي تزيد فيها درجة التعلم الحركي للأداء المهاري، هذا وان الفرق الرياضية متساوية تقريبا في الجوانب الإعدادية من البدني والخططي والمهاري وحتى في الإمكانيات المادية والبشرية غير أن الاختلاف يكمن في الجانب النفسي والذهني فتعزيز إتقان اللاعب للمهارات الرياضية المختلفة في نشاط كرة اليد يرجع ومما لا شك فيه إلى الجانب العقلي من خلال التصور لأداء هذه المهارات الهامة والضرورية لهذا النشاط الرياضي مما يستوجب بناء برامج تدريبية لتحضير اللاعبين عقليا والعمل على دمجها ضمن استراتيجيات التخطيط السنوي وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالي:

هل للبرنامج التدريبي المقترح بالتصور العقلي أثر على تنمية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد أقل

من 15 سنة؟

## 2-التساؤلات الجزئية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة؟

## 3-أهداف الدراسة:

- 1- بناء برنامج تدريبي بالتصور العقلي لتنمية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة.
- 2- معرفة مدى تأثير أسلوب التصور العقلي في تنمية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة.
- 3- التعرف على الفروق في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الأداء المهاري.
- 4- إبراز أهمية استخدام التصور العقلي لهذه الفئة العمرية اقل من 15 سنة .

## 4-فرضيات الدراسة:

### الفرضية العامة:

-للبرنامج التدريبي المقترح بالتصور العقلي اثر على تنمية الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف اقل من 15 سنة.

### الفرضيات الجزئية:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداء المهاري ولصالح الاختبار البعدي لدى لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للأداء المهاري ولصالح المجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة.

5- أهمية الدراسة:

1- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح بالتصور العقلي على تنمية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

2- الكشف على أثر تدريبات التصور العقلي على تنمية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

3- كشف النقاب على نتائج الدلالة الإحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للأداء المهاري.

4- النتائج المتوصل إليها تلقي أهمية كبيرة لضرورة الاهتمام بتصميم البرامج التدريبية المختلفة والخاصة بالتصور العقلي لتنمية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد

5- معرفة مدى أهمية التصور العقلي للأداء المهاري لتعزيز تدريبات التقنيات والمهارات الخاصة برياضة كرة اليد

6- إبراز أهمية ودور مهارة التصور العقلي في تحسين الجانب المهاري.

7- تقديم معلومات نظرية عن مهارة التصور العقلي والتي تساعد اللاعبين على فهم المواقف التنافسية المختلفة.

8- إبراز خطورة تركيز المدربين على الجوانب الفنية والبدنية والخطية وإهمال الجوانب النفسية والعقلية في برامجهم التدريبية.

9- إعطاء طرق ووسائل جديدة تسمح بتقوية الرياضة من الناحية النفسية والذهنية تنعكس ايجابا على أداء اللاعبين.

6- أسباب اختيار الموضوع:

- الرغبة في دراسة هذا الموضوع والتوسع فيه اكثر
- ملاحظة الباحثة الى عدم الاهتمام بالجانب النفسي في عملية التدريب الرياضي
- إثراء مكتباتنا ببحوث تخص هذا المجال.
- نقص مثل هذه المواضيع والتي تعتبر مهمة في بلادنا وخاصة بالنسبة لفرق كرة اليد الجزائرية وتدهور حالتها ومستواها.



## 7-الكلمات الدالة في الدراسة:

### 1.7. التحضير النفسي:

اصطلاحاً: هو تلك الاجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة او الكف الزائدة او المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي كما تساعد مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من اعباء نفسية مما يؤدي الى الاقل من الاحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة، تلك العوامل التي تؤدي الى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي(علي حسين هاشم، 2020، ص5).

التحضير النفسي أو السيكولوجي معناه مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين وبعض الخصائص الشخصية الرياضي التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للرياضة في شروط المنافسة أو التدريب فالتحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل منهجية معينة ومحددة وموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي (محمد علاوي ، 2001 ، ص34).

اجرائياً: يعتبر التحضير النفسي والذهني من بين الاجراءات اللازمة لتحضير اللاعبين من الناحية الذهنية والنفسية، والذي يعتمد على التطبيق العلمي والممنهج مما يساعد على الارتقاء بمستوى الاداء وتحقيق الاهداف المرغوبة  
البرنامج:

اصطلاحاً: هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة. (عبد الحميد شرف، 2002، ص 33).

اجرائياً: هو مجموعة من الاجراءات المنظمة وفقاً لأسس ومبادئ علمية موجهة نحو تحقيق اهداف معينة في عملية التدريب من خلال الاعتماد على طرق والاساليب ممنهجة من قبل المدرب لتحضير اللاعبين من جميع الجوانب خاصة الجانب العقلي الذي يتطلب تدريب محكم ودقيق

### 2.7. التدريب العقلي :

اصطلاحاً: هو وصف الطرق النفسية التي تهدف الى التحكم والتغيير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني الى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة . والتدريب المنتظم للمهارات العقلية، والاتجاهات والاستراتيجيات التي تبنى على اساس أن الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستعمل في الحالة البدنية " (محمد العربي شمعون، 1996 ، ص 29).

وهو ايضا تدريب منتظم طويل المدى للمهارات العقلية والاتجاهات يتضمن بعدين اساسيين هما الوصول الى المستويات الرياضية العالية وتطوير الارادة(شمعون واسماعيل, 2001, ص30).

ويعرفه وجدي مصطفى ومحمد لطفي السيد بأنه عملية مكملة لا تتفصل عن الإعداد المتكامل للاعب والتي تتضمن كل من الإعداد المهاري، الخططي والبدني وكذلك المعرفي والخلقي، كما أنه من الضروري التخطيط له على المدى الطويل والقصير (اسامة كامل راتب ، 2000، ص117).

اجرائيا: يعد التدريب العقلي من المهارات العقلية الاساسية من خلال التحكم في العمليات العقلية لاعداد وتحضير اللاعبين من كل الجوانب خاصة الجانب المهاري من خلال تنمية وتحسين مستوى اداء المهارات الاساسية في رياضة كرة اليد

### 3.7. التصور العقلي:

لغة: تصور، تصورا(صور) الشيء أي توهم صورته وتخيله. (معجم المنجد في اللغة والأعلام، 1975، ص440).

اصطلاحا:

التصور هو معناه ان الاشخاص يستطيعون ان يستحضروا في ذهنهم او أن يتذكروا احداثا او خبرات سابقة، او ان يستحضروا احداثا او مواقف لم يسبق حدوثها من قبل. (اسامة كامل راتب، 2008، ص315)

والتصور ايضا هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالأجزاء ثم بالكليات، والأساس الفيسيولوجي للتصور، هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور. (عبد الستار جبار الصمد، 2000، ص197).

اجرائيا: هو قدرة الرياضي على توقع وتنفيذ الحركات والمهارات الرياضية التي سبق وان اكتسبها ذهنيا (عقليا) دون التنفيذ العضلي الحقيقي لها، كما أن التصور العقلي يمكن اللاعب من تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل.

### 4.7. المهارة:

لغة: هي الحذق في الشيء (قاموس العربي المتعدد اللغات).

اصطلاحا: قابلية الفرد على حل الواجبات الحركية على أساس تكوين الخبرات السابقة وتوظيفها بشكل ممتاز (مهند حسين البشتاوي، ابراهيم خوجا، 2002، ص 27).

و هي ايضا فن Art أو حرفة craft أو علم Science يدخل فيه استخدام الأيدي أو الجسم (كمال عبد الحميد ،صبحي حاسنين، 2002، ص 18).

اجرائيا: هي قدرة الرياضي على أداء الحركات في المواقف المختلفة سواء بالكرة أو بدونها بشكل ثابت مع دقة في الأداء وإقتصاد في الجهد.

#### 5.7. كرة اليد:

ويقول كمال عارف وسعد محسن عن هاتتك "Hatting" "يخطئ من يظن ان لعب كرة اليد سهل جدا لان اللاعب ينقل الكرة بيده فالأمر على العكس من ذلك لان ممارسة كرة اليد فن حقيقي يتطلب اللعب السريع ولفترات طويلة ... وان متعة اللعب بكرة اليد عندما يضع اللاعب خطته وتصوراته موضوع التطبيق عن طريق اتقانه التام للأداء المهاري وان الخطأ في المهارات الأساسية لم يعد مقبولا في كرة اليد المعاصرة وذلك لانه يعد خرقا لمطالبات فن الأداء وهو مؤشر سلبي يدل على ضعف اللاعب من ناحية الأداء البدني " (كمال عارف وسعد محسن ، 1989 ، ص 61).

وهي ايضا احدى الالعاب الرياضية التي تمارس بالكرة، وهي تتكون من سبعة لاعبين بما فيهم الحارس وتلعب باليد وتأخذ ميدان طوله 40م وعرضه 20م وتسير من طرف حكمين، وتلعب بشوطين كل شوط مدته 30د تفصلهما 10د للاسترجاع والراحة (محمد حسن علاوي، 1985، ص 26).

#### - اجرائيا:

تعتبر كرة اليد من أهم أنواع الأنشطة الرياضية الجماعية التي يتفاعل خلالها فريقين يتكون كل فريق من سبعة لاعبين وهدف كل فريق هو التسجيل في مرمى الفريق الآخر لتحقيق أكبر عدد ممكن من الاهداف بتنفيذ مجموعة من المهارات الهجومية والدفاعية.

#### 6.7. الاداء المهاري:

- اصطلاحا: وهو يعني كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف الوصول باللاعب الي الدقة والإتقان في أداء جميع المهارات الأساسية، بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة ألية متقنة تحت أي ظروف من ظروف المباراة (بن قاصد علي الحاج محمد، 2004، ص 129).

ويعرف " مفتي إبراهيم " الأداء المهاري بأنه إكساب اللاعبين المهارات الأساسية ومن خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول الي الدقة والإتقان في أدائها (مفتي إبراهيم حمادة، 1994، ص 19).

### 7.7. الأداء:

ويعني انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصفة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيراً سلوكياً ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى، ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات (محمد نصر الدين رضوان، 1992، ص 168).

اجرائياً: يعتبر الاداء السلوك الحركي الذي من خلاله يسعى اللاعبون للوصول الى نتائج ايجابية بالاعتماد على المهارات العقلية المختلفة

### 8.7. المهارات الأساسية:

وتشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية، وتعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة، ويلتحم بها الجانب البدني والخططي بجانب الناحية النفسية والإعداد الذهني. وركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان وأكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الطول على مدار فترات التدريب، كما ينال من المدرب الكثير من الجهد والتفكير، ولا غنى عنه للاعب سواء المبتدئ، فالمهارات أساسيات بالنسبة له، وكذا اللاعب المتقدم فهو يطمح أن يتمكن منها بدرجة أعلى في الاتقان تسهل له أو لفريقه إحراز الهدف (منير جرجس، 2004، ص 93).

- اجرائياً:

هي المهارات الحركية التي تعتبر ضرورية وجوهرية لإجادة أي نشاط ما، مثل الجري، الوثب، والرمي، والركل، ... الخ، وهي بمفهوم آخر مزج متوافق بين الحركات الأساسية.

### 8- الدراسات السابقة والمشابهة للدراسة:

-دراسة لبشيري أحمد(2020-2021) بعنوان تأثير استخدام التصور العقلي في برنامج الاعداد البدني السنوي على تحسين القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف اشبال.

الهدف: يهدف الباحث الى معرفة التأثير الخاص باستخدام التصور العقلي المصاحب لمراحل الاعداد البدني السنوي على تحسين القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة وايضا توضيح مكامن الاستفادة من برامج التدريب العقلي والتصور العقلي خاصة في الرفع من الاداء الرياضي للاعب الكرة الطائرة وبالتالي تحقيق الاهداف العلمية والعملية.

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

العينة: اشتملت عينة الدراسة على 12 لاعب من لاعبي نادي اشبال بوسعادى للكرة الطائرة .

ادوات جمع المعلومات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي .
- الاختبارات البدنية.
- الاختبارات المهارية.

النتائج:

-نسبة التباين في مرحلة المنافسة اكثر المراحل تأثرا بقيم معاملات التصور العقلي المستخدم في برنامج الاعداد البدني لتحسن الارسال والاعداد البدني والضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة  
-دراسة قورين أحمد، مداني محمد(2021):

بعنوان: أثر برنامج تدريبي للتصور العقلي على الأداء المهاري لبعض الحركات الأرضية لدى ناشئي الجمباز الفني ( 09 - 10 ) سنة.

الهدف: هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى القدرة على التصور العقلي ومستوى الاداء المهاري لبعض الحركات الارضية لدى ناشئي الجمباز الفني.

العينة: عينة البحث 20لاعب ناشئا للجمباز الفني بمدرسة الافاق مستغانم وقد اختارهم الباحث بالطريقة العمدية.

ادوات جمع البيانات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

- الاختبارات.
- مقياس التصور العقلي لمارتينيز.

## النتائج:

- أن هناك علاقة طردية إيجابية بين تطور مستوى التصور العقلي ومستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية قيد الدراسة الكلمات الدالة : الاسترخاء التعاقبي، التصور العقلي، الأداء المهاري، الحركات الأرضية، الجمباز الفني، وانه هناك تحسن في مستوى الاداء المهاري للمجموعة التجريبية التي استفادت من تطبيق برنامج التصور العقلي.

- دراسة بن غالية فاطمة الزهراء (2019-2020) بعنوان أثر برنامج التدريب الذهني يعتمد على التصور العقلي والاسترخاء في تطوير مهارتي الإرسال والصد.

الهدف: هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى الفروق الإحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق برنامج التدريب الذهني، والكشف عن دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية فيما يخض مهارتي الصد والإرسال بعد تطوير مستوى الاسترخاء والتصور العقلي.

العينة: شملت العينة 24 لاعبة من فريق أولمبي الشلف (WOC) وفريق نجمة الشلف، وتم اختيار العينة بطريقة مقصودة.

المنهج: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي.

## أدوات جمع البيانات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

-مقياس المقاييس النفسية.

-إختبار قياس مهارة التصور العقلي.

- إختبار قياس الاسترخاء.

## النتائج:

أسفرت النتائج أن برنامج التدريب الذهني المقترح على التصور العقلي والاسترخاء ساهم في تطوير مهارتي الإرسال والصد لدى لاعبات الكرة الطائرة للعينة التجريبية.

-دراسة طوطاوي عبد الله، قاسمي احسن(2019)بعنوان: فعالية استخدام تقنية التدريب بالتصور العقلي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد فئة أقل من 19 سنة.

**الهدف:** تهدف الدراسة الى إبراز فاعلية استخدام تقنية التدريب بالتصور العقلي في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة ، وهذا من خلال برنامج أعد لهذا الغرض يتضمن استعمال التصور العقلي كوسيلة مساعدة ومصاحبة للتدريب المهاري، وذلك لمعرفة فاعلية هذا النوع من المهارات العقلية في تطوير الأداء.

**المنهج:** اعتمد الباحثة على المنهج التجريبي .

**العينة:** واشتملت عينة البحث (20) لاعبا تم اختيارها بالطريقة القصدية.

**ادوات جمع البيانات:**

وقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

\_ البرنامج التدريبي بالتصور العقلي

-مقياس التصور العقلي،

-الاختبارات المهارية.

**النتائج:** ان استخدام التدريب بتقنية التصور العقلي له فعالية كبيرة على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد فهو يعمل على تحسين والرفع من مستوى الاداء المهاري للاعبي كرة اليد.  
-دراسة ماضي صفيان(2019) بعنوان اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تقنية التصور العقلي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى ناشئي كرة القدم اقل من 17سنة بولاية الشلف .

**الهدف:** الكشف عن المستوى القبلي لمهارة التصور العقلي لدى افراد عينة البحث.

-الكشف عن المستوى البعدي لمهارة التصور العقلي بعد تطويرها لدى افراد عينة البحث

-تطبيق برنامج تدريبي مقترح باستخدام تقنية التصور العقلي بعد تطويرها

-معرفة افضلية البرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحث والذي يعتمد على تقنية التصور العقلي

للمجموعة التجريبية .

**المنهج:** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي.

**العينة:** اشتملت عينة الدراسة على 20 لاعبا من ناشئي فريق عين مران بطولة كرة القدم لولاية البلدية.

**ادوات جمع المعلومات:**

وقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

• البرنامج التدريبي .

• المقاييس النفسية والاختبارات البدنية

• مقياس التصور العقلي.

#### النتائج:

-استنتج الباحث من خلال دراسته ان افضلية استخدام مهارة التصور العقلي المصاحب للتحضير البدني ساهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة للعينة التجريبية.

-دراسة بوشهير الهواري (2017-2018): بعنوان اثر برنامج تدريبي مقترح بالتصور العقلي على دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم اكابر

#### الهدف:

-ابرار دور التدريب العقلي في المجال الرياضي خاصة في كرة القدم

-معرفة اثر التدريب العقلي في الاداء المهاري الرياضي

-التعرف على اثر تقنية التصور العقلي على دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم.

-التعرف على الفروق في مستوى دقة التصويب بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي

العينة: اشتملت عينة الدراسة على 16 لاعب من فريق الاتحاد الرياضي لبلدية الاغواط اختيرو بالطريقة العشوائية قسمو الى مجموعتين عينة ضابطة وعينة تجريبية.

#### ادوات جمع المعلومات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

• مقياس التصور العقلي.

• البرنامج التدريبي.

• الاختبارات مهارية في دقة التصويب.

النتائج: توصل الباحث الى:

• تفوق البرنامج التدريبي للتصور العقلي المقترح للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في

مستوى التصور العقلي .



• نجاح البرنامج التدريبي للتصور العقلي والاسترخاء المقترح في زيادة اثر التصور العقلي على دقة التصويب بالرأس والقدم.

• نجاح البرنامج التدريبي للتصور العقلي المقترح في تحديد المحور المؤثر للتصور العقلي على المهارات قيد الدراسة.

-دراسة بوشارب رفاهية(2017-2018): بعنوان أثر برنامج تصور عقلي على أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة.

**الهدف :** هدفت الدراسة الى ابراز اهمية التحضير العقلي بصفة خاصة في رياضة الغولف وتوضيح مدى تأثير البرنامج في مختلف ابعاد التصور العقلي وتوضيح اهمية التصور العقلي في الضربات القريبة.

**المنهج :** اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي.

**العينة:** اشتملت عينة الدراسة على 20 لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين بطريقة الازواج المتناظرة.

**ادوات جمع المعلومات:**

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

- برنامج التصور العقلي.
- الاختبارات التقنية للغولف.
- اختبار التصور العقلي لمارتينز.

**النتائج:** أن استخدام برنامج التصور العقلي ادى الى تحسين مستوى التصور العقلي لدى اللاعبين في

اختبار البوت وايضا الرفع من مستوى التصور البصري والسمعي والحس حركي للاعبين وايضا تؤكد دراسة الباحثة الى اهمية التصور العقلي خاصة في التقنيات التي تعتمد على المهارات النفسية اكثر من البدنية وايضا اهمية التصور في تحفيز الرياضي بصورة مثالية .

-دراسة نبأ علي سامي العطبي (2017):

بعنوان: أثر التدريب بالتصور العقلي في تطوير بعض السمات الانفعالية ودقة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد بأعمار (15-17 سنة)

الهدف: هدفت الباحثة الى التعرف على تأثير التدريب بالتصور العقلي في تطوير بعض السمات الانفعالية ودقة التصويب بالقفز عاليا لناشئي كرة اليد.

المنهج: استخدمت الباحثة في دراستها المنهج التجريبي تماشيا مع طبيعة المشكلة.

العينة: اشتملت عينة البحث على 20 لاعب من نادي بالطريقة العشوائية البسيطة، وقد تم توزيعهم بطريقة القرعة إلى مجموعتين متكافئتين وبواقع (10) لاعبين للمجموعة الضابطة و (10) لاعبين للمجموعة التجريبية.

ادوات جمع المعلومات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

- الاستبيان.
- الاختبارات
- مقاييس التصور العقلي والمقاييس النفسية.

النتائج: توصلت الباحثة الى النتائج التالية:

- إدخال التدريبات للتصور العقلي المصاحب للأداء المهاري ضمن مفردات الوحدات التدريبية كان له تأثير فعال وإيجابي في تطوير السمات الانفعالية.
- ساهمت تدريبات التصور العقلي على تطور التصويب من القفز بكرة اليد لدى لاعبي المجموعة التجريبية .
- استخدام تدريبات للتصور العقلي ساعد المجموعة التجريبية في الحصول على تطور أكبر مما حصلت عليه المجموعة الضابطة في مقياس السمات الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد.

-دراسة محمد سعيد محمد أبو بشارة (2016):

بعنوان: أثر برنامج تعليمي للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية.

الهدف: تهدف الدراسة الى التعرف على أثر برنامج تعليمي للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات الاساسية لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية

المنهج: استعمل الباحث المنهج التجريبي

عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على 24 ناشئا من ناشئي كرة القدم لنادي طوياس الرياضي اعمارهم ب بين 12-13 سنة وتم اختيارهم بالطريقة القصدية.

ادوات جمع المعلومات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

-البرنامج التعليمي للتصور العقلي.

-الاختبارات المهارية.

النتائج: ان تمرين التصور العقلي يسهم في الحصول على المعلومات بشكل فعال ينعكس ايجابا على تطور الاداء المهاري وان التطوير في وسائل تدريبات التصور العقلي يعطي نتائج أكثر فاعلية في تطوير الاداء المهاري للاعبين.

-دراسة وسيم عقاب سليمان عبد (2015): بعنوان أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الأداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم.

الهدف: هدفت الدراسة الى التعرف إلى الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التصور العقلي والتوافق النفسي ، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية التصور العقلي والتوافق النفسي لدى المجموعة التجريبية، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي التقليدي في تنمية التصور العقلي والتوافق النفسي لدى المجموعة الضابطة .

المنهج: واستخدم الباحث المنهج الشبه تجريبي.

العينة: اشتملت عينة الدراسة على نادي مخيم بلاطة والتي تكونت من (24) لاعبا ، واختيرت بالطريقة القصدية.

ادوات جمع المعلومات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

-الاختبارات المهارية.

-مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لمارتينز.

النتائج: ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

- في القياس القبلي، لم يؤثر متغير نوع المجموعة على التصور العقلي على القياس القبلي والتوافق

النفسي، أي أن استجابات أفراد العينة لم تختلف باختلاف المجموعتين الضابطة والتجريبية.

- في القياس القبلي، كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الجري المتعرج بالكرة، ورمية التماس لأبعد

مسافة، ودقة التمرير الأرضي القصير ولصالح المجموعة التجريبية .

- في القياس القبلي، كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السيطرة على الكرة وفي ضرب الكرة

بالرأس نحو الهدف ولصالح المجموعة التجريبية.

- في القياس القبلي، كانت الفروقات في متوسطات اللاعبين في متغيرات التصور العقلي، والتوافق

النفسي، والأداء المهاري بأبعاده الخمسة لم تكن ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير مركز اللاعب و متغير

خبرة اللاعب.

-دراسة قطاوي محفوظ(2012-2013):

بعنوان: دور برنامج تدريبي لمهارة التصور العقلي في تعلم مهارتي التمرير من أعلى واستقبال الإرسال

لدى المبتدئين في الكرة الطائرة فئة (15\_14) سنة.

الهدف: هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي لمهارة التصور العقلي بمصاحبة التدريب

المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (التمرير من

أعلى واستقبال الإرسال)، الاستثمار في الجانب العقلي للرياضي لرفع المستوى المهاري وتخفيف العبء

الملقى على الجانب البدني.

المنهج: وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي(المجموعتين المتكافئتين) .

العينة:وقد تكونت عينة الدراسة من ( 24 ) لاعب مبتدئ فئة ( 15\_14 ) سنة الذين لم يمارسو لعبة

كرة الطائرة التابعين لمركب الرياضي لولاية الشلف حيث تم اختيارها بالطريقة المقصودة .

ادوات جمع المعلومات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

- استبيان موجه للمحكمين واستبيان موجه للعينة التجريبية لقياس لتصور العقلي.

-الاختبارات المهارية.

-مقياس التصور.

**النتائج:** للتدريب والتصور العقلي اهمية كبيرة في مجال التعليم المهارى في الالعاب الجماعية وخاصة الكرة الطائرة وايضا للتصور العقلي تأثير واضح على زيادة الثقة الايجابية بالنفس وايضا زيادة المردود الفيزيولوجي للمجموعة التجريبية وذلك من خلال الاختبارات المهارية التي تؤكد زيادة في النشاط العصبي والعضلي.

-دراسة شتيوي عبدالملك (2013): بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح مبني بأسلوب التدريب

الذهني والبدني لتطوير الضربات الثابتة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم"

**الهدف:**

-هدفت الدراسة للتعرف على أثر التصور الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم

**المنهج المتبع:** المنهج التجريبي

**عينة البحث:**

اشتملت عينة البحث على 20 لاعب من اواسط اتحاد بسكرة قسمت الى مجموعتين تجريبية وضابطة

وعدد كل مجموعة عشرة لاعبين

**ادوات جمع البيانات :**

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

- البرنامج التدريبي.

\_ الاختبارات المهارية.

**النتائج:** وجود فروق دالة إحصائية في بعض المهارات(التمرير ، التهديف، ضربة الجزاء ) بين

المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح هذه الأخيرة .أي أن البرنامج التدريبي المقترح المبني

على أساس وحدات تدريبية مبنية على أسلوب التدريب العقلي والبدني يطور من هذه المهارات،

وبدرجات متفاوتة . وبالتالي الفرضية العامة التي تنص على أن البرنامج التدريبي المقترح المبني على

أساس أسلوب التدريب العقلي و البدني يطور من مهارة تنفيذ الكرات الثابتة وبعض مهارات كرة القدم،

وبالتالي الفرضية العامة محققة

**التوصيات:**

الاهتمام بالجانب الذهني عند الناشئين و مراعاته كونه الجانب المهم في الشق التعليمي من التدريب

الرياضي بالإضافة إلى الجوانب الأخرى .

الاهتمام أكثر بتدريب اللاعب على الضربات الثابتة .

توسيع الحصة التدريبية لتشمل الإعداد لأكثر من جانب من جوانب التدريب الرياضي.

تسطير برامج للتدريب العقلي يشمل المهارات النفسية الأخرى (التركيز، الانتباه الاسترخاء).

-دراسة بن عكي أميرة (2012-2013): بعنوان أثر تدريب أساليب الاسترخاء والتصور الذهني على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية و دورها في التخفيف من نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتي دو.

الهدف: تبين أهمية الإعداد النفسي للاعب الكاراتي دو التي هي من ضروريات التدريب لمراحل النمو خلال فترات التدريب، ومعرفة مدى أهمية تقنيات الاسترخاء والتصور الذهني ومدى تأثيرها على نسبة قلق المنافسة ودورها في ضبط التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية للاعبي الكاراتي دو .

العينة: شملت العينة 50 مدربا جزائريا و42 رياضيا من بين النخبة الوطنية للكاراتي دو يمثلون نادي مولودية الجزائر ونادي الأمن الوطني بالجزائر العاصمة ونادي الاتحاد الرياضي لشرطة الحراش، حيث تتكون من 38 رياضي اختصاص الكوميتي و16 رياضي اختصاص الكاتا.

المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي.

أدوات جمع البيانات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

- مقياس الاستثارة الانفعالية للرياضيين، قائمة الصفات لمؤشرات التوتر والقلق ، قلق المنافسة المسمى بإستبانة تقييم الذات.

النتائج: استنتج الباحث على أن التدريب على تقنيات الاسترخاء يساعد اللاعب الجزائري للكاراتي دو بالتوصل إلى الراحة الجسدية والنفسية الشيء الذي يسمح بتسيير الحسن للتوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية، كما أن التدريب على مهارة التصور الذهني يسمح للاعب الكاراتي دو النخبوية من التحكم في انفعالاته والشعور بالاستقلالية و التحرر أثناء الأداء التنافسي، وكذا فإن التدريب على تقنيات الاسترخاء والتصور الذهني يسمح للاعب الكاراتي دو الجزائري بتنمية اتجاهاته النفسية بالنسبة للتدريب والمنافسة وكذا التعامل الايجابي مع الوضعيات التنافسية...الخ.

-دراسة عايد حسين عبد الامير(2012): بعنوان تأثير تدريبات تطبيقية للتصور العقلي المصاحب

للاداء المهاري في تطوير تركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز بكرة السلة

الهدف: هدف دراسة الباحث الى اعداد تدريبات تطبيقية للتصور العقلي مع الاداء المهاري وايضا معرفة

تأثير التدريبات المصاحبة للتصور العقلي على تركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز بكرة السلة.

المنهج: استعمل الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة

العينة: اشتملت عينة الدراسة على 10 لاعبين من نادي الحلة لكرة السلة صنف اكابر تم تقسيمهم الى

مجموعتين 5 لاعبين للمجموعة التجريبية و5 لاعبين مجموعة ضابطة تم اختيارهم بالطريقة القصدية.

ادوات جمع المعلومات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

- الاختبارات.

-ومقياس التصور في المجال الرياضي.

النتائج: توصل الباحث الى أن ادخال التدريبات التطبيقية للتصور العقلي المصاحب للأداء المهاري

ضمن وحدات تدريبية كان له تأثير فعال وايجابي في تطوير تركيز الانتباه وايضا الزيادة في دقة

التصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة عند المجموعة التجريبية.

-دراسة مرنيذ آمنة (2010-2011): بعنوان أثر برنامج تدريب عقلي لمهارتي الاسترخاء و

التصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد

الهدف: إبراز أهمية دور مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي في التحضير النفسي الرياضي.

العينة: شملت 14 لاعبا فريق كرة اليد لاولمبي المسيلة مجموعتين تجريبية وضابطة تم اختيارها

بطريقة القصدية.

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعتين (تجريبية وضابطة)

أدوات جمع البيانات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

- مقياس العدوان الرياضي.

- التمارين النفسية المطبقة.

- الاستبيان.

**النتائج:** أن التدريب المنتظم والمقنن على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي يعتبر من القواعد العامة في الإعداد النفسي، كونها تساعد لاعب كرة اليد على الرزانة والهدوء و تنمية التركيز والانتباه والثقة في النفس ، وكذا التحكم في انفعالاتهم وكذلك مواجهة الفلق مع ما يتناسب ومستوى المنافسة و تسيير السلوك العدواني أثناء المنافسة.

-دراسة بن عمر مراد(2010):

**بعنوان:** استخدام بعض أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية وأثرها على التصور العقلي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

**الهدف:** هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر استخدام بعض أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية ( الأمرى، التدرىبى، التبادلى) على تنمية أبعاد مهارة التصور العقلى (التصور البصرى، التصور السمعى، الإحساس الحركى، الحالة الانفعالية المصاحبة ) لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وذلك فى نوعين من النشاط ( فردى وجماعى).

**العينة:** وقد اشتملت عينة الدراسة على (140) تلميذ وتلميذة اختيروا بطريقة عشوائية ، من تلاميذ الصف الرابع للتعليم المتوسط فى بلدية المسيلة، قسموا على ثلاث مجموعات تجريبية مجموعة الأسلوب الأمرى مجموعة الأسلوب التدرىبى، مجموعة الأسلوب التبادلى ، حيث دامت فترة تدريس الأفواج الثلاثة طيلة الثلاثى الثانى من الموسم الجامعى 2009-2010 م .

**المنهج:** وقد استخدم الباحث المنهج التجريبى

**ادوات جمع البيانات:**

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

-مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى.

- استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت)، وتحليل التباين الأحادى واختبار توكى ( TUKEY ) على مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى.

**النتائج:** لاساليب التدريس تأثير على تنمية التصور العقلى لدى تلاميذ مرحلة التعليم الاساسى وهذا من خلال اهداف الدراسة والمنهج المتبع وان لاسلوب الامرى تأثير على التلاميذ فى مقياس التصور العقلى فى الرياضتين الفردية والجماعية وايضا لاسلوب التبادلى تأثير على التلاميذ فى مقياس التصور العقلى



في الرياضات الفردية، وتُفوق الأسلوب الأمري على أساليب التدريس الأخرى في توظيف أبعاد مهارة التصور العقلي.

-عمريو زوهير (2009) : بعنوان برنامج تحضير نفسي مقترح للاعبين المعاقين الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة

الهدف :هدفت هذه الدراسة الى معرفة اثر برنامج تحضير نفسي مقترح للاعبين المعاقين الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة حيث بحثت في الإجابة عن التساؤلات التالية :

هل اقتراح برنامج للتحضير النفسي يساعد اللاعبين المعاقين الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة على اكتساب الراحة النفسية العصبية أثناء التدريب و المنافسة ، ويسمح لهم بدخول المنافسة بطاقة ذهنية عالية مما يزيد رزانتهم وهدوءهم وخفتهم ونشاطهم ؟.

هل اقتراح برنامج للتحضير النفسي يؤثر على التحكم في المهارات النفسية (الاسترخاء التصور الذهني ، تركيز الانتباه ، مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ) لدى اللاعبين المعاقين الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة ؟.

هل اقتراح برنامج للتحضير النفسي يؤثر على مهارة الاسترخاء لدى اللاعبين المعاقين الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة ؟

هل اقتراح برنامج للتحضير النفسي يؤثر على مهارة التصور الذهني لدى اللاعبين المعاقين الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة ؟

هل اقتراح برنامج للتحضير النفسي يؤثر على مهارة تركيز الانتباه لدى اللاعبين المعاقين الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة ؟

هل اقتراح برنامج للتحضير النفسي يؤثر على مهارة مواجهة القلق لدى اللاعبين المعاقين الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة ؟

هل اقتراح برنامج للتحضير النفسي يؤثر على مهارة الثقة بالنفس لدى اللاعبين المعاقين الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة

الإجراءات الميدانية وأدوات الدراسة :

أجريت الدراسة على عينة تتكون من 40 لاعب معاق ممارس لكرة السلة على الكراسي المتحركة حيث اشمل المجتمع الأصلي للدراسة من 92 لاعب معاق ممارس لكرة السلة على الكراسي المتحركة حيث تم استبعاد اللاعبين الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية ، وقسمت العينة إلى مجموعتين متجانستين.

المنهج المتبع في الدراسة هو المنهج التجريبي.

ادوات جمع البيانات: اعتمد الباحث في هذه الدراسة على أدوات البحث التالية

- اختبار قبلي وبعدي لمقياس المهارات النفسية

- استمارة موجهة إلى اللاعبين المعاقين الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة

النتائج: وبعد إجراء الدراسة التجريبية خلصت هذه الدراسة إلى ان برنامج التحضير النفسي المقترح

يساعد اللاعبين المعاقين الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة على اكتساب الراحة النفسية

العصبية أثناء التدريب و المنافسة ، ويسمح لهم بدخول المنافسة بطاقة ذهنية عالية مما يزيد رزانتهم

وهدهم و خفتهم ونشاطهم .

-دراسة رجال بلال ( 2009 ) : بعنوان مستوى التصور العقلي لدى المنتخب العربي للمبارزة

(الأشبال والناشئين) وعلاقته بالإنجاز

الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى التصور العقلي لدى المنتخب العربي

للمبارزة بالسيف عند فئة الأشبال والناشئين و علاقته بالإنجاز وايضا العلاقة بين ابعاد التصور العقلي

والانجاز لدى لاعبي ولاعبات المنتخب العربي للأشبال والناشئين.

المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي .

العينة : تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وقد اشتملت عينة الدراسة على ( 80 ) لاعبا ولاعبة عن

( 06 )منتخبات عربية مشاركة في البطولة العربية الخامسة عشر التي أقيمت في عمان .

ادوات الدراسة:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

-مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي (مقياس مارتينز).

-برنامج الحاسوب (Engard) الخاص بإدارة بطولات المبارزة لاستخراج النتائج

النتائج:

-مستوى التصور العقلي لعينة الدراسة كان و بحسب سلم التقدير المعتمد ضمن التقدير المتوسط

-توجد علاقة ارتباط إيجابية دالة إحصائية بين مستوى التصور العقلي بأبعاده جميعها، و بين الترتيب

النهائي لكل فرد من أفراد العينة (الإنجاز).

-وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين أبعاد التصور العقلي ومكوناته.

**التوصيات:** اهتمام بشكل أكبر بالتدريبات العقلية والمهارات العقلية من قبل مدربي ولاعبي المباراة العربية، وضرورة التركيز على التصور العقلي والمهارات العقلية في البرامج التدريبية المختلفة لرفع مستوى الأداء والانجاز في المباراة، إضافة إلى ضرورة تضمين تدريبات التصور العقلي في البرامج التدريبية لمختلف الأسلحة والفئات في رياضة المباراة.

-دراسة كمال جلال (2008): بعنوان تأثير التدريب الذهني المضاف للتعلم المهاري في تعلم بعض المهارات الاساسية في لعبة الملاكمة.

**الهدف من الدراسة:** هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية في لعبة الملاكمة وايضا المقارنة بين تأثير التدريب الذهني المضاف للمناهج التدريبي وتأثير المنهاج التدريبي في تعلم المهارات الاساسية بالملاكمة.

**المنهج:** اتبع الباحث المنهج التجريبي

**العينة:** اشتملت عينة الدراسة على 20 طالب من طلبة المرحلة الثانية بجامعة بغداد كلية الرياضة

**ادوات جمع البيانات:**

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

-منهاج للتعلم المهاري .

-منهاج خاص بالتدريب الذهني .

-استبيان للتصور الرياضي واخر للتقويم المهاري.

**النتائج:** توصل الباحث الى ان منهاج التدريب الذهني المرافق للتعليم المهاري كان فعالا وان هذه الفعالية ظهرت في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية وان استخدام التدريب الذهني المرافق للتعليم المهاري يعطي فاعلية اكبر في تعلم المهارات الاساسية للعبة الملاكمة مقارنة بالتعلم المهاري فقط ولاسيما ان لعبة الملاكمة تعتمد على النواحي الادراكية العالية.

-دراسة مرنيذ امنة(2006-2007): بعنوان تدريب مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي وتأثيرها على

**السلوك العدواني المتربط بالمنافسة في رياضة كرة اليد النخبوية**

**الهدف:** ابراز اهمية الجانب النفسي في اعداد لاعبي كرة اليد وابرار دور مهاراتي الاسترخاء والتصور العقلي في الحد من السلوك العدواني

**العينة:** اشتملت عينة البحث على 30 لاعبا من لاعبي الفريق الوطني لكرة اليد

**المنهج:**المنهج الوصفي التحليلي الاحصائي

### ادوات جمع البيانات:

وقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

-التمارين النفسية .

-الاستبيان.

**النتائج:** تدريب مهارتي التصور والاسترخاء يكسب لاعبي كرة اليد صورة قبلية لمجريات المنافسة

النخبوية مما يؤثر على سلوكياتهم العدوانية بطريقة ايجابية

تدريبات التصور العقلي والاسترخاء تؤثر ايجابا على السلوكيات العدوانية لدى لاعبي كرة اليد للفريق

الوطني ويساعدهم ايضا في التحكم في انفعالاتهم .

-دراسة بونوار أحمد(2004-2005):بعنوان محاولة وضع برنامج للتدريب العقلي لدى رياضي ألعاب

القوى اختصاص القفز العالي دراسة ميدانية لفريق مولودية العاصمة صنف اكابر واصاغر

**الهدف:** زيادة نوعية حالة الاداء المثالية بوساطة تطوير وتنمية المهارات العقلية المترتبة وايضا تطوير

المهارات العقلية والاعداد للمنافسات وايضا وضع برنامج تدريبي بالتصور العقلي خاص برياضي

اختصاص القفز العالي

المنهج: المنهج الذي استعمله الباحث هو المنهج التجريبي.

**العينة:** اشتملت عينة البحث على 12 لاعبا 6 لاعبين من صنف اكابر و6 لاعبين من صنف

الاصاغر اختيرو بالطريقة العشوائية وقسم الباحث كل مجموعة من الصنفين الى عينتين تجريبية

وضابطة لكل صنف 3 لاعبين لكل صنف, وعينة الدراسة كانت من لاعبين مولودية العاصمة لألعاب

القوى تخصص القفز العالي.

### ادوات جمع البيانات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

- الاختبارات.

-مقياس التصور البصري ومقياس التصور السمعي وايضا مقياس تصور الاحساس الحركي ومقياس

التصور العقلي لمارتينز.

**النتائج:** توصل الباحث الى ان التدريب العقلي في المجال الرياضي يكتسي اهمية بالغة في تحضير

الرياضي في جميع الاختصاصات مهما كانت طبيعتها وهو اساس تطوير مستوى الرياضي وايضا انه لا

يمكن عزل انواع التدريب على التدريب العقلي.

-دراسة اسلام محمد قذري عباس(2005):بعنوان اثر التصور العقلي المصاحب للأداء المهاري على تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة السلة للفئة العمرية(14-17)سنة

الهدف: هدفت دراسة الباحث الى التعرف على الفروق في مستوى الاداء المهاري بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية

-التعرف الى الفروق في مستوى الاداء المهارى بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة.

-التعرف الى الفروق في مستوى الاداء بين المجموعتين في بعض المهارات الاساسية في كرة السلة.

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي

العينة: اشتملت عينة الدراسة على 24لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية قسموا الى مجموعتين مجموعة ضابطة واخرى تجريبية .

ادوات جمع المعلومات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

- الاختبارات المهارية .

-مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي.

النتائج:

-ان التصور الذهني المصاحب للأداء المهارى عمل على تحسن في اداء افراد المجموعة التجريبية للمهارات كلها .

-ان للبرنامج التعليمي دون التصور العقلي الى تحسن في مهارة المحاور فقط عند المجموعة التجريبية.

-هنالك تحسن في جميع مهارات المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

\_للتصور الذهني اهمية كبيرة في تعليم المهارات الاساسية في لعبة كرة السلة.

-دراسة محمد عيسى جوي الكعبي(2005): بعنوان تأثير منهج تعليمي مقترح باستخدام التصور العقلي في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لدى طلبة الصفوف الأولى لكلية التربية الرياضية بجامعة البصرة.

الهدف :وقد هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير منهج تعليمي مقترح باستخدام التصور العقلي في

تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد وايضا التعرف على الفروق في نتائج محاور التصور العقلي

والاختبارات المهارية بكرة السلة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لعينة

البحث وايضا التعرف على الفروق في نتائج محاور التصور العقلي والاختبارات المهارية بكرة السلة في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة  
العينة: اشتملت عين الدراسة على 30 طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية حيث تكونت كل مجموعة من 15 طالب.  
المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

#### ادوات جمع البيانات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

-الاختبارات العقلية(مقياس التصور العقلي، مقياس الاسترخاء، مقياس الانتباه)

-الاختبارات المهارية بكرة السلة والاختبارات البدنية.

-منهج تعليمي مقترح باستخدام التصور العقلي في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.

النتائج:وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

-ان تعلم المهارات الاساسية في كرة السلة يتم بشكل افضل عند تدريب التصور العقلي لتلك المهارات.

-إن المنهج التعليمي ساعد على تحسن التصور العقلي للمهارات الاساسية بكرة السلة.

-وجود فروق معنوية في محاور التصور العقلي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى

للمجموعة التجريبية.

-وجود فروق معنوية في الاختبارات المهارية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح

الاختبار البعدى.

-دراسة مازن هادي كزار (2003): بعنوان أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة

الاستجابة الحركية للاعبى الريشة الطائرة

الهدف: هدفت دراسة الباحث الى معرفة تأثير التدريبات البدنية والعقلية المهارية بأساليب متنوعة في

دقة وسرعة الاستجابات الحركية للإرسال والضربتين الأمامية والخلفية للعبة الريشة الطائرة وللمجاميع كافة

والكشف عن أفضل أسلوب للتدريبات البدنية والعقلية المهارية في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبى

الريشة الطائرة وللمجاميع كافة .

العينة: اشتملت عينة البحث على (45) طالبا من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية،

جامعة بابل ، اختيرت العينة بالطريقة العشوائية

### ادوات جمع البيانات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

- اختبار مقياس التصور العقلي.

- الاختبارات البدنية والمهارية.

**النتائج:** توصل الباحث الى أن هناك تأثير ايجابي في الرفع من مستوى التعلم ودقة وسرعة الاستجابة الحركية للأساليب الثلاثة , وان استعمال التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني تؤثر على سرعة الاستجابة والدقة العالية لدى لاعبي الريشة الطائرة.

-دراسة محمد مطر عراك(2003): بعنوان أثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

**الهدف:** هدفت الدراسة الى معرفة تأثير منهج تدريب التصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

**المنهج المتبع:** المنهج التجريبي.

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

### ادوات جمع البيانات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

-البرنامج التدريبي.

-استمارة استبيان.

-الاختبارات المهارية (التمرير والاستلام الطبطبة المتعرجة التصويب من الثبات والسقوط واختبار التصور العقلي).

### النتائج:

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

-لمنهج التدريب على التصور العقلي تأثير فعال في تطور الناحية التصورية للمبتدئين.  
-إن التدريب المهاري فقط لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد يكفي لتعلم هذه المهارات.  
-دراسة نشوان عبد الله نشوان(2000) : بعنوان تأثير التدريب الذهني(العقلي) في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة

الهدف من الدراسة: تهدف الدراسة الى معرفة تأثير التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة  
المنهج:المنهج التجريبي

العينة: اشتملت عينة البحث على (32) طالبا من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، وبعمر (19-20) سنة ، اختيروا بالطريقة العشوائية ، وزعت العينة الى مجموعتين كانت المجموعة الاولى (الضابطة) تتعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة بالطريقة المتبعة في الكلية وبواسطة مدرس المادة ، اما المجموعة الثانية (التجريبية) فقد كانت تتعلم المهارات نفسها ولكن بمصاحبة التدريب العقلي .

#### ادوات جمع البيانات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

-الاختبارات مهارية

- مقياس التصور العقلي الخاص بالمجال الرياضي.

النتائج: أوضحت النتائج اهمية كل من التعليم المهاري والتدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة . ان التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري ذا تأثير فعال في تعلم هذه المهارات .



## 9-التعليق على الدراسات السابقة

إن الدراسات السابقة تلقي الضوء على كثير من المعالم التي تفيد الباحث، هذا بالإضافة إلى مقارنة أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات بنتائج الدراسة الحالية مما يساعد الباحث ليكتسب معلومات ومركزات يعتمد عليها في بناء بحثه وتركيبه تركيباً خططي ومعلوماتي بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو المعلومة فالدراسات التي تناولناها تصب كلها في مصب واحد وهو اختيار أسلوب تدريبي يعتمد على دراسات أجراها الباحث بين مجموعتين أو أكثر وقام بتجريب الأسلوب الذي يقترحه ثم الخروج بالنتائج، حيث نلاحظ التشابه في الأسلوب الذي يتبعه الباحثين وهو نفسه تقريباً وهو الأسلوب التجريبي الميداني البحث، بالإضافة إلى دراسة بعض الأساليب التدريبية التي تعتمد على طرق التدريب الذهني في بعض الدراسات ومدى تأثيرها أو تطويرها لبعض العناصر أو الجوانب المهمة في المجال الرياضي ومن خلال ما قمنا به من قراءات واستطلاع النتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة:

حيث اعتمد الباحث على دراسات محلية معظمها ترتبط بشكل مباشر بالدراسة وبلغ عددها 26 دراسة تعتمد على التصور العقلي والبعض منها على الأداء المهاري، بالإضافة إلى الاعتماد على المقالات العلمية المنشورة في المجلات العلمية وكل ما يخدم دراستنا، حيث أن الدراسات التي استعان بها الباحث كانت قد صدرت في الفترات الزمنية بين سنة 2000 إلى سنة 2021 .

**من حيث متغيرات الدراسة:** فقد تنوعت الدراسات والأطروحات العلمية وتباينت فيما بينها من حيث طبيعة النشاط الرياضي التخصصي، غير أن معظمها تشابهت في مهارة التصور الذهني لتنمية وتحسين مستوى الأداء المهاري.

### من حيث الهدف:

معظم الدراسات السابقة تطرقت إلى التدريب العقلي باستخدام التصور العقلي لتنمية الأداء المهاري وتعلم المهارات الأساسية لمختلف الأنشطة الرياضية وحتى الجانب البدني لبعض الدراسات، كما أن التحسن والتطور الذي يحدث لدى معظم للاعبين قد يرجع إلى طبيعة البرامج التدريبية التي تعتمد أساساً على التصور العقلي بمختلف أنواعه، مع إبراز أهمية التصور العقلي في عملية التحضير النفسي لمختلف الرياضات الممارسة.

### من حيث المنهج:

معظم الدراسات التي اعتمدنا عليها بعضها استخدمت المنهج الوصفي والبعض الآخر اعتمدت على المنهج التجريبي، حيث اختلفت من حيث التصاميم التجريبية وكان معظم الباحثين قد قاموا بإجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة لتحديد الفروق.

### من حيث العينة:

اختلف عدد العينة من دراسة لأخرى حيث بلغ عدد أفراد العينة من 10 إلى 140 فرد بالنسبة إلى المنهج التجريبي أما المنهج الوصفي فقد بلغ عدد أفراد العينة بين 30 إلى 80 فرد حسب التخصص الرياضي وكذا من حيث الجنس حيث تنوعت بين الجنسين ذكور وإناث وكذا من حيث الصنف حيث شمل كل من الناشئين حتى الأكابر، أما المجال البشري لطبيعة النشاط الرياضي فقد تمثلت في الرياضات الجماعية و بعض الرياضات الفردية .

### من حيث البرنامج:

اختلفت الدراسات من حيث مدة تصميم البرامج التدريبية فقد تضمنت دراستنا 08 أسابيع بواقع 02 حصص أسبوعيا كل حصة مدتها 20 دقيقة.

### من حيث النتائج:

أظهرت نتائج الدراسات السابقة على أن التصور العقلي أثر ايجابيا على الأداء المهاري بصرف النظر عن طبيعة النشاط الرياضي الممارس، كما أن هذا النوع من التدريب يساهم في رفع مستوى التعلم للمهارات المختلفة، وقدرة التحكم في الانفعالات والشعور بالاستقلالية عند الأداء التنافسي وغيره.

### - الاستفادة من الدراسات السابقة :

- الاستفادة من الأدبيات النظرية المتعلقة بالدراسة.
- تحديد المنهج المراد إتباعه والمتمثل في المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتجانستين (الضابطة والتجريبية).
- تحديد الاختبارات المناسبة لقياس الأداء المهاري في رياضة كرة اليد.
- حصر إشكالية الدراسة وصياغتها صياغة علمية.
- صياغة فرضيات الدراسة بما يتناسب مع دراستنا.
- تحديد مجتمع وعينة الدراسة وضبط طريقة اختيارها.
- تصميم البرنامج التدريبي المقترح بالتصور العقلي من حيث فترة التطبيق وعدد الجرعات التدريبية و زمن كل جرعة.
- تحديد طبيعة ونوع البيانات والمعلومات التي يطمح الباحث الوصول إليها.
- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة.
- الاستدلال بنتائج الدراسات عند القيام بمناقشة النتائج المحصل عليها.
- تحديد المدة الزمنية المرتبطة بإجراء الدراسة.

-امتازت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بالاتي :

-إعطاء تدريبات التصور العقلي في نهاية الوحدة التدريبية وليس بدايتها , فالمهارة في هذه الحالة ما زالت ماثلة في العقل وتكون الصورة واضحة ويمكن التحكم فيها , " فاللاعب عندما يؤدي التصور العقلي بعد التمرين فإنه يشعر بوضوح الحركات في عقله وتكون الصورة أكثر وضوحا وتفصيلا " (أسامة كامل راتب،2000،ص 124). وبذلك سوف يتمكن اللاعب من مقارنة أداءه مع الأداء المثالي وبالتالي تعزيز الاستجابة الصحيحة .

-تصميم برنامج خاص للتدريب على التصور العقلي .

-تناولت هذه الدراسة فعالية كرة اليد .

-ان التدريب العقلي يشتمل على العديد من المهارات وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة التدريب على التصور العقلي فقط .



# الجانب النظري



# الفصل الثاني

## البرامج التدريبية

تمهيد

1- مفهوم البرامج التدريبية

2- أسس بناء البرامج التدريبية

3- خصائص تصميم البرامج التدريبية

4- مبادئ تصميم البرنامج التدريبي

5- خطوات تصميم وإعداد البرنامج التدريبي

6. مقومات نجاح البرامج التدريبية

7. البرامج التدريبية في التدريب الرياضي

8- خطوات ختام البرامج التدريبية

خلاصة



**تمهيد:**

تعتبر البرامج التدريبية أحد ابرز الوسائل المعتمدة في التطوير على مستوى مختلف المجالات، والمجال الرياضي أيضا يعتمد عليه باعتبار أن له دور حساس وفعال في تكوين اللاعبين، من خلال التدريب على أهم المهارات الأساسية للاعبين بما يتوافق وقدراتهم البدنية والعمرية والمهارية، من خلال اعتماد خطوات ومراحل اساسية من أجل ضمان أفضل النتائج، والتي تتم من خلال التطبيق السليم والمنهجي والمنظم للبرامج التدريبية، والتي تعتمد في بنائها وتصميمها مواكبة التطورات والأبحاث العلمية في المجال الرياضي، والتي تتم أيضا من طرف خبراء واهصاصيين، والالمام الجيد بالمبادئ الأساسية لعملية التدريب.

## 1- مفهوم البرامج التدريبية:

### 1.1 مفهوم البرنامج:

يرى الجياي بأن البرنامج هو: "مجموعة من العمليات والمعطيات، والتوجيهات الضرورية لتنفيذ سلسلة من العمليات المحددة بأهداف مرغوب فيها. (الجياي، 1979، ص 30).

الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، بذلك نجد ان البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص. (حمادة، 1997، ص 261)

### 2.1 مفهوم البرامج التدريبية:

هو مجموعة متنوعة من الخطط التي تهدف إلى تحقيق أهداف المدرب، على كل مدرب أن يصمم برنامجا مرتبا ومنظما ومتربطاً في مكوناته من أجل تحسين أداء لاعبيه " كما أن البرنامج هو التدريب المنظم على وفق خطة موضوعة بشكل علمي راعيا فيها مكونات الحمل التدريبي بما يناسب الفئة العمرية والأهداف المخطط الوصول إليها باستخدام كل الوسائل والأساليب والطرق التدريبية التي يجدها المدرب مناسبة لتحقيق مفردات البرنامج التدريبي.

وهو مجموعة التمرينات التي تحتويها الساعة التدريبية أو الوحدة التدريبية الواحدة داخل إطار المنهج الموضوع للعملية التدريبية لتحقيق الموضوع للنشاط الذي يقوم به الفرد.

و يعتمد البرنامج التدريبي في بناء وتصميم محتوياته على الأسس الحركية للأداء البشري، وهذا يعني وجود مبادئ عامة تحكم هذا الأداء حركيا ووظيفيا والتمسك بهذه المبادئ والالتزام بما يعد من أهم الشروط التي يعول عليها في نجاح أي برنامج تدريبي لتحقيق أغراض و أهداف هذا البرنامج. (الهيبي،

2011، ص 226)

برزت فكرة البرامج التدريبية في مطلع القرن الماضي كوسيلة لرفع القدرة الإنتاجية في كافة الميادين خاصة الإدارية منها والفنية ، وذلك عن طريق الأخذ بأيدي العاملين في هذا المجال وتزويدهم بالمهارات والخبرات والمعارف التي تجعلهم أكثر فعالية في أدائهم لواجباتهم الوظيفية. (الأصبعي، 1990،

ص 153)

ويرى البعض أن البرامج التدريبية هي " الأداة التي تربط الاحتياجات التدريبية بالأهداف المطلوب تحقيقها من التدريب بالمادة العلمية وبالوسائل والأساليب التدريبية مع بعضها البعض وبطريقة علائقية بهدف تنمية القوى البشرية لتحقيق أهداف المنظمة " (ياغي، 1987، ص 121).

البرامج التدريبية هي مجموعة خبرات نابعة من المنهاج ومعدة وفق تنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها، و يتطلب ذلك أن يضم البرنامج بالإضافة إلى مجموعة الخبرات التعليمية المتوقعة والمختارة من المنهاج كل ما يتعلق بتنفيذها من وقت ومكان وأدوات وطرق تدريس ودور كل من المدرس والتلميذ في تنفيذها (زهرا، 1991، ص 96)

وعرفه وليامز williams " البرامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة. (شرف، 1997، ص 18)

ويعرفه مفتي ابراهيم "بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية وبدونه يكون التخطيط ناقص" (حمادة، 1997، ص 261)

البرامج التدريبية هي مجموعة من الخبرات والنشاطات والفعاليات المخططة والمبرمجة، و التي يتم تصحيحها استناداً إلى نظريات التعلم و التعليم التي يتعرض لها المتدرب و يمارسها لتمكنه من اكتساب المعارف والمهارات وأنماط السلوك والاتجاهات التي يؤدي اكتسابها إلى تلبية الاحتياجات التدريبية للوظيفة للأفراد و تحقيق الأهداف للمنظمات ". (الخطيب، 1997، ص 2)

كما أنها مجموعة الخبرات التدريبية المخططة لتحقيق النمو المهني لدى المديرين، والمديرات لمساعدتهم على اكتساب المعارف، والمهارات و الاتجاهات الإدارية المعاصرة، ويشتمل على : الأهداف التدريبية، والموضوعات التدريبية، واستراتيجيات التدريب الملائمة، واستراتيجيات التقويم. (الطرخان، 1996، ص 20)

مجموعة من المفردات التي تتضمنها الموضوعات والنشاطات، والفعاليات التي تتعلق بوظائف الإشراف التربوي، والتي تهدف إلى تنمية الكفايات الإشرافية وتطويرها للمشرفين التربويين ذوي الاختصاص العام، والتي يحتاجون فيها إلى تنمية أو تطوير" (العيسوي، 1998، ص 20)

وتعتبر البرامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب ومنه يمكن القول أن البرامج التدريبية عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية تخطيط خطة ما سألقة التصميم وما يتطلبه التنفيذ من توزيع زمني وطرق التطبيق وإمكانات تحقق هدف الخطة ، فمن الصعب أو المستحيل تحقيق هدف الخطة دون البرامج التدريبية. (الرجال والحمل، 2002، ص 26)



يرى الباحث أن البرنامج التدريبي يمثل مجموعة من الخبرات والإجراءات المنظمة وفقا لمبادئ وأسس علمية لتنمية المتطلبات اللازمة للممارسة النشاط الرياضي التخصصي بإتباع خطوات تنفيذية والاعتماد على طرق وأساليب علمية ممنهجة لتحقيق الأهداف المرغوب فيها.

### 3.1. أهمية البرامج التدريبية: تكمن أهمية البرامج التدريبية في:

- اكتساب عنصر التخطيط فاعليته.
- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق.
- الاقتصاد في الوقت.
- تساعد على نجاح الخطة التدريبية.
- البعد عن العشوائية في التنفيذ
- دقة التنفيذ (عبد الحميد شرف، 1996، ص13)

### 2-أسس بناء البرامج التدريبية:

من الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية للناشئين وخاصة في كرة اليد هي :

- ان يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن .
- تنظيم البرنامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم .
- ان تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تنسير بالقيم والتي تؤدي الى النمو المتوازن -أن يبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية والشخصية للناشئ، وفلسفة المجتمع.
- إختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية- المهارات- المعلومات الرياضية- المعلومات الشخصية والاجتماعية) ما تناسب مع كل مرحلة سنوية.
- يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية.
- يجب إدخال التكامل كعملية تربوية كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية. ويشير عمرو أبو المجد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حمادة أنه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما يلي:

- يجب أن ينمي لدى الناشئين الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك صل به الي الأداء.
- يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب. (حمادة، 1997، ص 263)

- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تحدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب الخلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجيد والذي يتطلب التصميم والعطاء .

- لا بد وأن يحتوى البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين، فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله، ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون مدى ما حققوه من تقدم، ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعله فقط .

- يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف العلي الدوري والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية .

- يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالناشئين بالمرونة وقابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقا لما تظهره عملية التقييم بعد كل فترة .

- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج الأعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية

- يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي ،

- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضي عليها عامل البهجة والسرور والمتعة .

- يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج .

- يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الناشئين.(النمكي وأبو المجد،

1997، ص 184-185)

-وضوح الأهداف العامة والفرعية للبرنامج التدريبي.

-التأكيد على بناء الوحدة التدريبية بشكل جيد، لتكون أساساً لنجاح البرنامج التدريبي . -تنظيم الحمل التدريبي بشكل جيد واعتماد التغيير في درجاته ومكوناته.

-حرص وجدية الجهاز التدريبي على تنفيذ مفردات البرنامج التدريبي بأساليب وطرق تضمن تحقيق الأهداف.

-حرص والتزام اللاعبين واندفاعهم وتعاونهم مع المدرب في تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي.

-توفير وتهيئة الأدوات والمستلزمات الخاصة بالتدريب.

-تحديد مدة البرنامج على وفق البطولات التي سيخوضها الفريق / اللاعب.

- اعتماد التجديد والتنوع والتطوير في مفاصل وفقرات البرنامج التدريبي في حالة الحصول على مادة علمية ومفردة جديدة تسهم في دعم البرنامج.
- إجراء تقويم شامل للبرنامج التدريبي باستخدام الاختبارات والقياسات والفحوصات للنواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والذهنية والطبية فضلا عن تقويم تشكيلة الفريق وحالة اللعب.
- إيجاد البدائل الضرورية للحالات الطارئة التي قد تعترض تنفيذ البرنامج.
- دراية المدرب وعلميته وخبرته ومعلوماته تسهل مهمته في إنجاح البرنامج .
- العلاقة الطيبة بين المدرب وللاعبيه ودوره في التأثير هم وحلهم على الالتزام بمواعيد التدريب وتنفيذ واجباتهم بالشكل الصحيح.
- أن يتضمن البرنامج التدريبي بعض النشاطات الترفيهية والترفيهية لإبعاد اللاعبين عن الملل ومحاولة تجديد نشاطهم.

- تعديل فقرات البرنامج التدريبي متى استوجب ذلك (الهيئي، 2011، ص ص 320-321)

يرى الباحث ان الرغبة في انجاح البرامج التدريبية التي تتعلق بالمجال الرياضي يستلزم مراعاة بعض الأسس التي تساهم في نجاح هذه البرامج حسب خصوصية كل رياضة و شروطها البدنية والخطئي والمهارية والعقلية.

## 1.2. أسس تصميم البرامج التدريبية الرياضية:

- 1- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
- 2- تنظيم البرنامج بحيث يتبع وقت ملائم للتدريب.
- 3- أن يبني البرنامج على ضوء الإمكانيات المتوفرة.
- 4- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم الرياضي.
- 5- أن يقدم البرنامج الأنشطة القابلة لاستخدام طرق تدريبية غير الشكلية أو التقليدية ويجب إدخال التكامل كعملية تربية و كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية.(عودة، 2014، ص

(38)

## 2.2. أسس نجاح البرنامج التدريبي:

يعتمد نجاح البرنامج التدريبي على الأسس التالية :

- 1- وضوح الأهداف العامة والفرعية للبرنامج التدريبي.

- 2- التأكيد على بناء الوحدة التدريبية بشكل جيد ، لتكون أساساً لنجاح البرنامج التدريبي . 3-تنظيم الحمل التدريبي بشكل جيد واعتماد التغيير في درجاته ومكوناته.
  - 4- حرص وجدية الجهاز التدريبي على تنفيذ مفردات البرنامج التدريبي بأساليب وطرق تضمن تحقيق الأهداف.
  - 5- حرص والتزام اللاعبين واندفاعهم وتعاونهم مع المدرب في تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي.
  - 6-توفير وتهيئة الأدوات والمستلزمات الخاصة بالتدريب .
  - 7- تحديد مدة البرنامج على وفق البطولات التي سيخوضها الفريق / اللاعب .
  - 8-اعتماد التجديد والتنوع والتطوير في مفاصل وفقرات البرنامج التدريبي في حالة الحصول على مادة علمية ومفردة جديدة تسهم في دعم البرنامج.
  - 9-إجراء تقييم شامل للبرنامج التدريبي باستخدام الاختبارات والقياسات والفحوصات للنواحي البدنية والمهاريةوالخطية والنفسية والذهبية والطبية فضلا عن تقييم تشكيلة الفريق وحالة اللعب.
  - 10- إيجاد البدائل الضرورية للحالات الطارئة التي قد تعترض تنفيذ البرنامج .
  - 11- دراية المدرب وعلميته وخبرته ومعلوماته تسهل مهمته في إنجاز البرنامج
  - 12- العلاقة الطيبة بين المدرب ولاعبيه ودوره في التأثير هم وحلهم على الالتزام بمواعيد التدريب وتنفيذ واجباهم بالشكل الصحيح .
  - 13-أن يتضمن البرنامج التدريبي بعض النشاطات الترفيهية والترفيهية لإبعاد اللاعبين عن الملل ومحاولة تجديد نشاطهم .
  - 14-تعديل فقرات البرنامج التدريبي متى استوجب ذلك.(الهيبي، 2011، ص ص 229-230).
- يرى الباحث أن بناء البرنامج التدريبي تتم من خلال الاعتماد على أسس علمية تسمح بتحقيق التقدم المستمر والتنظيم الملائم لعملية التدريب مع استغلال الإمكانيات والوسائل المطلوبة وحتى نظمن نجاح هذا البرنامج التدريبي خلال المدة المحددة للتطبيق والاعتماد على التجديد والتنوع والتغيير في بناء الوحدات التدريبية لارتقاء بمستوى الرياضيين
- 3.2.بناء البرامج التدريبية في المجال الرياضي:يعتبر بناء البرامج التدريبية من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في المجال التدريب الرياضي لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لأحداث النمو المطلوب.

ويعرفه مفتي إبراهيم " الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص. (حماد ، 1997 ، ص 265 )

#### 4.2. تصميم البرامج التدريبية:

- يرى حنفي محمود مختار أنه كي يتم تصميم البرامج التدريبية الرياضية لتنفيذ خطة التخطيط المتكامل فإنه من الأهمية أن يشمل العناصر التالية و بدرجة عالية من التفصيل
- المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج التدريبي الرياضي: إن برنامج كرة اليد يجب أن يبنى على الأسس و المبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم الحركة
  - الهدف العام و الأهداف الفرعية لبرنامج التدريب الرياضي: يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلا للتحقيق ، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحقيق الأهداف بدقة يساهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقييم.
  - تحديد الأنشطة داخل برنامج التدريب الرياضي: مثل الإحماء و التهدئة وكذا الأعداد بمختلف أنواعه ( بدني ، مهاري ، خططي ، نفسي ).
  - تنظيم الأنشطة داخل برنامج التدريب الرياضي: يعتمد تنظيم الأنشطة داخل برنامج التدريب الرياضي على عدة عناصر منها:
    - تنظيم حمل التدريب.
    - تنظيم مكونات حمل التدريب.
    - تنظيم درجات حمل التدريب.
  - توزيع أزمدة التدريب.(مختار، 1992 ، ص 10 )

#### 3-خصائص تصميم البرامج التدريبية:

وتضم مايلي:

- تلبية الاحتياجات المحددة.
- أن تكون أهدافها قابلة للقياس.
- أن تكون تحتوي مستوى المدربين.
- ترتيب الوحدات في المحتوى بشكل منطقي.

- أن يراعي وقت التنفيذ للوحدات والمحتوى.

- أن تكون القاعة مناسبة ومحفزة.

- توفير التقنيات المساعدة .

- توزيع المادة التعليمية على المتدربين.

- تحديد شروط التجانس للمتدربين.

- الالتزام بطرق التقييم وأساليبه .

- حساب التكاليف والإيرادات للبرنامج .

- تحديد مشرف ومنسق للبرنامج .

- تحضير الشهادات والإعداد للافتتاح والاختتام. (السكرانة، 2011، ص ص 148-149)

ان الاعتماد الصحيح على خصائص البرامج التدريبية تساعد على التصميم السليم للبرنامج التدريبي وبالتالي ضمان تحقيق الأهداف المرجوة منه والوصول الى النتائج المرغوبة.

يرى الباحث أن بناء البرنامج التدريبي وتصميمه من أهم الأعمال التي يقدمها المدربين نظرا لأنها تمثل ضمان التطور والتحسين للوصول إلى الأهداف المحددة انطلاقا من مجموعة من المبادئ العلمية لتحقيق الهدف العام والفرعي والقدرة على تنظيم وترتيب كل الأعمال داخل هذا البرنامج التدريبي الذي يراعي كل الخصائص من وقت للجرعات التدريبية والتقنيات والأهداف التي نسعى الى تنميتها

#### 4-مبادئ تصميم البرنامج التدريبي:

1-يجب أن يكون بناء وتصميم البرامج التدريبية من لدن ذوي الخبرة والاختصاص.

2- يجب أن تتطابق مفردات البرنامج التدريبي مع الفئة العمرية التي صمم لها البرنامج.

3- أن يمتاز البرنامج التدريبي بالمرونة في التغيير والتنوع والإضافة.

4-الأخذ بنظر الاعتبار إمكانيات وقدرات ومستويات اللاعبين الذين يطبق عليهم البرنامج التدريبي.

5-تحديد عدد اللاعبين الذين يشاركون في البرنامج.

6- السعي إلى تحقيق الأهداف المخطط الوصول إليها.

7-خدمة نوع الخبرات المطلوبة وتنميتها.

8-تطبيق البرنامج على وفق ما هو متوافر وما هو متاح من إمكانيات.

9- وضع وتحديد الخطوات « التعليمات » التي يسير عليها العمل في البرنامج.(الهيبي، 2011، ص

(232)

#### 1.4. المبادئ الواجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

لكي تتضح الرؤية كاملة عند بناء برنامج التدريب، ذكر عصام عبد الخالق بعض الأسس والمبادئ التي يجب ألا يغفلها المدربون عند تنفيذ برنامج التدريب على اللاعبين سواء كانوا " ناشئين، أو متقدمين، أو مستوى عال " وهذه المبادئ محددة في النقاط التالية:

**أولاً: الصفات والخصائص والفردية للاعبين:** كما هو معروف من قديم الزمان بأن كل إنسان لديه قدرات تختلف عن قدرات الآخرين، كما يتميز كل فرد بخصائص وأساليب معينة تساعده في التكيف مع البيئة التي يعيش فيها . تختلف عن خصائص وأساليب الأفراد الآخرين، وعند بناء البرنامج التدريبي يراعي هذا المبدأ الهام حتى لو تقاربت مستوياتهم ونتائجهم التي حققوها. والتدريب الرياضي يراعي دائما مستوى وقدرات اللاعبين، ودائما ينظر إلى مواطن القوة لزيادة فاعليتها، وكذا مواطن الضعف لتلاشيها، وكلما اكتشفنا نقاط القوة والضعف لدى اللاعبين مبكرا، ساهم ذلك في توجيه قدراتهم وطاقاتهم بصورة أفضل عند تنفيذ البرنامج.

**ثانياً: التدرج في زيادة حمل التدريب:** حمل التدريب هو " العبء البدني والعصبي الذي يقع على جسم نتيجة المثير الحركي الهادف النشاط الرياضي، وأنواعه كما يشير ماتيف Malfe تشمل على: الحمل الداخلي والحمل الخارجي، حيث يوضح الحمل الداخلي انعكاس لتأثير الحمل الخارجي على الجسم وأجهزته الداخلية وكذا حالته النفسية، أما الحمل الخارجي فانه يشتمل على قوة ومدى المثير وعدد مرات التكرار لأداء المثير أو جملة المثيرات، مع العلم بأن تأثير الحمل الخارجي يتناسب طرديا مع تأثير الحمل الداخلي للاعب، لذا فانه كلما زاد الحمل الخارجي، نتج عنه زيادة في التغيرات الوظيفية والكيمياء الحيوية والتغيرات النفسية لأجهزة جسم اللاعب الداخلية. (الحاوي، 2002، ص ص 117-119)

#### ثالثاً: استمرارية التدريب:

يعتبر مبدأ الاستمرارية في التدريب من الأسس الهامة لتطوير قدرات اللاعبين، وتثبيت ما اكتسبوه طوال عملية التدريب، وهذا يمكنهم من الأداء بصورة أفضل أثناء المنافسات. والتدريب البدني من سماته الرئيسية الاستمرار العام التدريبي، حيث أن الانقطاع يؤثر على اللاعبين ويضعفها، إلا اذا كان هناك إصابة تحول دون الاستمرارية في التدريب، ويفضل في كثير من الأنشطة أن يستمر التدريب لعدة أعوام مع وجود فترات راحة انتقالية بين السنة التدريبية وما يليها، وقد حذر العلماء من الراحة السلبية، لأنها تساعد على انقطاع عملية التدريب، ذلك لان الانقطاع يؤدي الى هدم عمليات التكيف والتلاؤم المكتسبة، لذا فان استمرارية التدريب تهدف الى:

1- الوصول باللاعب الى مستوى عال في المنافسات الهامة.

2- تحسن مستوى اللاعبين في اطار الهدف المحدد.

3- تثبيت عمليات التكيف الفيسيولوجية.

رابعاً: استخدام الأساليب الحديثة في تنفيذ التدريب: وفي هذا الجانب يشير عصام عبد الخالق، بأنه يجب على المدربين عند تنفيذ خطة التدريب ، استخدام أساليب الإيضاح المتعددة، وذلك لتسهيل بعض الأمور الجديدة المتعلقة بالأداء البدني أو المهاري أو الخططي، ويكون ذلك من خلال العرض والتقديم وشرح النقاط الهامة ، وهذا يساهم في إكساب اللاعبين وخاصة الناشئين مهارات جديدة بأسلوب عصري متطور . ويساهم في سرعة تقدم عملية التعلم، ويعتبر استخدام الأجهزة التقنية الحديثة من المهام الأساسية في التدريب، حيث يساهم ذلك في تحقيق:

1- تقديم الأداء المتقن للمهارة المطلوبة.

2- تجعل خبرات اللاعب باقية الأثر، وفي ذاكرة اللاعب لأطول فترة ممكنة. (الحاوي، 2002، ص ص

126-127)

خامساً: زيادة الدافعية لدى اللاعبين: يعتبر هذا من الأسس الهامة بالنسبة للمدرب، وأحد الدعائم التي ترتبط بها سرعة الوصول باللاعب إلى مستوى البطولة، حيث أن وجود الدافع له أهمية كبيرة عند ممارسة كل نشاط، فالدافعية هي مفتاح الحالة التي تحدد الفاعلية، وتتبع الدافعية مباشرة من الحاجات والرغبات والميول والقدرات فجميعها تؤثر في الترابط بين هذه السمات من أجل تحقيق الهدف المطلوب يجب على المدرب أن يحتفظ بقدر من الإثارة والتوتر لدى لاعبيه ، والتي تتمثل في مستويات متعددة يضعها المدرب أمام لاعبيه فيثير سلوكهم نحو تحقيق مستويات عالية.

ومن العوامل الهامة التي تزيد د الدافعية والحماس لدى اللاعبين:

1- معرفة اللاعب للهدف المراد الوصول إليه .

2- يعتبر حسن التمثيل للوطن من الدوافع الهامة، حيث يسعى اللاعب للوصول إلى المستويات العالية لكي يشارك في تحقيق الانتصارات الرياضية الدولية.

3- من العوامل الأساسية لزيادة الدافع ، العمل الجماعي بين اللاعبين والمدرب والإداري من أجل التخطيط السليم لتحقيق هدف التدريب.

4- تعتبر ثقة المدرب وشخصيته وطريقة التدريب من العوامل التي تبث الثقة والحماس بين اللاعبين وتجعلهم يشعرون أنهم في أيدي أمينة مخصصة.



- 5- المشاركة المستمرة في المنافسات من العوامل الهامة في زيادة الدافعية، وعلى المدرب إتاحة الفرصة المناسبة للدخول في المنافسات والاحتكاك الخارجي.
- 6- التجديد في طرق التدريب، بما يساهم في إدخال عامل التشويق وزيادة الدافع.
- 7- منح جوائز تشجيعية للاعبين ( مثل شهادات التقدير . الميداليات )
- 8- مساعدة اللاعب للاعتماد على نفسه وإعطائه الحرية كاملة للتعبير عنها. (الهاوي، 2002، ص 128).

يرى الباحث أن تصميم البرامج التدريبية تعتمد أساس على مجموعة من المبادئ حتى يتمكن من الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى اللاعبين سواء مهاريا أو خططيا وحتى بدنيا وغيرها من الجوانب الأخرى النفسي والعقلي، حيث أن هذا كله يرتبط بالصفات والخصائص التي يتميز بها اللاعب عن الأخر، وكذا الاعتماد على طرق والأساليب العلمية الحديثة

#### 5- خطوات تصميم وإعداد البرنامج التدريبي:

إن بناء وتصميم البرنامج التدريبي بشكل صحيح بحسب السياقات العلمية الحديثة في التدريب الرياضي يتطلب الاعتماد على المقومات التالية:

#### 1.5. الأسس والمبادئ التي يعتمد عليها البرنامج:

يرتبط التدريب الرياضي بشكل عام ببعض العلوم التي ساهمت بشكل كبير في تطوره، إذ إن برامج التدريب تبنى على الأسس والمبادئ العلمية المرتبطة بعلم وظائف الأعضاء وعلم النفس الرياضي وعلم الحركة والميكانيكا الحيوية والطب الرياضي والتحليل الحركي ... الخ ، ساعد ذلك على حصول تطور وطفرة نوعية كبيرة في العملية التدريبية للألعاب الرياضية كافة ، ووصلت من التطور والتقدم إلى ما هي عليه الآن من حيث الأداء الفني الرائع والإعداد البدني الذي يجعل اللاعب يستمر طيلة وقت المباراة أو السباق بنفس القوة والسرعة والأداء الخططي الجميل والمذهل في ترتيب وتنظيم الجمل الخططية بين اللاعبين ، فضلا عن القدرة على تحمل صعوبة التدريب والمباراة . إن أساس إدارة عملية التدريب هو « البرنامج » والذي يجب " أن يعتمد على المبادئ الحقيقية التي يمكن تحقيقها والتي تأخذ بنظر الاعتبار خاصية نشاط الجهة التي يتم اعداده لها.

#### 2.5. الأهداف العامة والفرعية للبرنامج التدريبي:

إن هدف البرنامج التدريبي يؤخذ من الأهداف المحددة في تخطيط التدريب وتحديد هذه الأهداف يسهل مهمة المدرب في وضع مفردات ومحتويات الوحدات التدريبية المكونة للبرنامج التدريبي وكذلك

يجعل المدرب قادرا على اختيار الوسائل الفصل السادس والطرائق التدريبية المناسبة والتي تساعد في تحقيق الأهداف العامة والفرعية المخططة للبرنامج.

### 3.5. تحديد الإطار العام للبرنامج التدريبي:

لكي يكون البرنامج واضحا يجب تحديد المفردات والتمرينات والواجبات التي يتضمنها البرنامج وتحديد الإطار العام لها من خلال أقسام الوحدة التدريبية التي يبنى عليها البرنامج وهذه الأقسام هي :

-القسم الإعدادي « الإحماء » .

-القسم الرئيسي .

-القسم النهائي .

### 4.5.تنظيم وترتيب النشاطات في البرنامج التدريبي:

يتوقف نجاح البرنامج التدريبي على تنظيم عناصره ومحتوياته وبنائها على وفق الأسس والمبادئ الصحيحة لتصميم البرنامج من خلال عناصره الأساسية التالية :

- تنظيم مكونات حمل التدريب وجدولتها .

-تنظيم درجات حمل التدريب و تشكيل حمل التدريب

-تنظيم عملية التحكم بدرجات حمل التدريب.

-تنظيم مفردات البرنامج التدريبي بحسب تسلسلها وأهميتها وهدف الوحدة التدريبية

### 5.5.الخطوات المتبعة لتنفيذ البرنامج التدريبي:

من أجل تحقيق النجاح في البرنامج التدريبي المعد والوصول إلى الأهداف التي من أجلها وضع البرنامج وضمان نجاحه للارتقاء بمستوى اللاعبين يعتمد المدرب على تنفيذ الخطوات التالية:

1-يقوم المدرب بشرح وتوضيح مضمون ومحتوى الوحدة التدريبية وأهدافها .

2- تحديد وتهيئة وإعداد الملعب « مكان التدريب » .

3- هيئة مستلزمات التدريب « أجهزة وأدوات » .

4- الالتزام بالوقت المحدد لبدء الوحدات التدريبية .

5-الالتزام بتطبيق عناصر البرنامج التدريبي بحسب تسلسلها" الإعدادي، والقسم الرئيسي ، والقسم النهائي"

6-تسجيل وتدوين الملاحظات من لدن المدرب حول تأثير الحمل ومفردات البرنامج التدريبي على اللاعبين.

7- الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين. (الهيبي، 2011، ص ص 233 - 235)

#### 6. مقومات نجاح البرامج التدريبية:

نجاح البرامج التدريبية يكون بمراعاة المقومات التالية :

1- أن تتوفر لدى الأشخاص الذين يشتركون في برنامج التدريب الرغبة في التغيير أي أن تتوفر لديهم القناعة بأن الطرق المتبعة حالياً يمكن إدخال تعديل أو تحسين عليها، بمعنى شعورهم بالحاجة إلى التدريب.

2- أن يكون هدف البرنامج معالجة المشاكل التي يواجهها المتدربون و أن يكون مناسباً لاحتياجاتهم في العمل، ومن الوسائل التي تساعد في ذلك إشراك الأشخاص في وضع برنامج التدريب أو استقصاء آرائهم مقدماً قبل البدء في برنامج التدريب.

3- تشجيع المتدربين على التحليل بقصد الوصول إلى حلول للمشكلات التي يتناولها برنامج التدريب، إذ لا فائدة من تسليمهم بصحة آراء أو وجهة نظر المدرب إذا لم يكن الأشخاص مقتنعين بها أو لا يستطيعون الاستفادة منها ، بمعنى محاولة تطبيقها بالحياة العملية.

4- أن يشجع برنامج التدريب على إبداء الآراء بصراحة و بذلك تتاح الفرصة للمجموعة المشتركة في التدريب للتعرف على مختلف وجهات النظر، وهذا ما يساعد المشتركين في تبين حقيقة هامة، وهي أن المشكلة يمكن النظر إليها من عدة زوايا، كما أن هذا يساعد المشتركين على الاستفادة من خبرات زملائهم مما يفتح أمامهم مجالات جديدة للتفكير والتحليل.

5- أن يكون برنامج التدريب مرناً، بمعنى أن الطرق المتبعة في العمل تلقى قبولا من الأفراد حيث يشعرون بالعمل بموجبها بالأمن، ولذلك فإن محاولة تغييرها فجأة أو خلال أجل قصير قد يلقى مقاومة منهم، ولذا يجب أن تتاح لهم فرصة تجربة الطرق أو الوسائل الجديدة حتى يمكن إدخال تغيير أو تعديل مقترح عن اقتناع بجديته أو فائدته. (بربر، 1997، ص 168)

كل هذه العناصر تساعد على تصميم البرنامج التدريبي المحقق لأهدافه، الذي يضمن مراعاة قابليته على التطبيق على جميع الأفراد، من خلال الاعتماد على أفكار الأفراد، والعمل على حل مشاكلهم. يرى الباحث أن نجاح البرامج التدريبية لا تتم إلا من خلال تحديد المقومات المرتبطة به مما يسمح من قابلية التطبيق على كل اللاعبين والوصول إلى الأهداف المرغوب فيها مع كل لاعب على حدى.

## 7. البرامج التدريبية في التدريب الرياضي:

### 7.1. اشكال الاعداد الرياضي في برامج التدريب:

#### أولاً: الإعداد البدني :

لقد أصبح الإعداد البدني ضرورة تفرضها الحياة بإيقاعها السريع، خاصة بعد أن قلت الحركة، واعتمد الإنسان على الإله المتطورة التي ساعدته في إنهاء كثير من الأعمال دون عناء أو مشقة، ويعتبر تطوير الحالة البدنية للاعب من أهم الواجبات الأساسية للحياة بصورة عامة، حيث أن تنمية القدرات البدنية للأفراد في الدولة أصبح أمراً قومياً لإعداد المواطن الصالح صحيح الجسم قوى البنية المتمتع بحياة صحية سليم ، القادر على العمل والإنتاج والمستعد دائماً للدفاع عن دينه ونفسه ووطنه.

وتعتبر اللياقة البدنية التي يكون عليها اللاعب المؤشر الحقيقي والفعال لعملية الإعداد البدني، ولقد اهتم بها الكثير من العلماء في الشرق والغرب وكثر الحديث عنها وعن كيفية تنميتها ولذلك عرفها البعض بأنها : " أحد أوجه اللياقة بصورة عامة ومظهر من مظاهرها ، وهي بذلك وسيلة وليست غاية ، إذ إلى سلامة الفرد من جميع النواحي . وقد حددها تشارلز بيوتشر CharlesButcher في جوانب ثلاث هي :

1-اللياقة الصحية : وتعنى سلامة وصحة الجسم.

2-اللياقة الوظيفية: وتعنى درجة كفاءة الجسم في القيام بوظائفه على أكمل وجه وتحت تأثير العمل المجهد.

3-اللياقة الحركية : وتعنى إلى مقدرة اللاعب على أداء الحركات في توافق وقوة مناسبة أثناء ممارسة النشاط.

وقد قسمها العلماء في مجال التربية البدنية:

حيث حددها لارسون ويوكم Larson&Yocom بأنها تشمل عشرة مكونات بدنية تشمل " مقاومة المرض، القوة العضلية، التحمل العضلي، والتحمل الدوري التنفسي، والقدرة العضلية ، والمرونة ، والرشاقة، التوافق، والتوازن، والدقة " أما " هوكسى" فإنه قسمها إلى مكونات لها ارتباط بكل من الصحة والأداء وهذه المكونات هي: ( القوة العضلية، التحمل العضلي، التحمل الدوري التنفسي، المرونة )

أما ماتيويز Matthews فقد قسم اللياقة البدنية إلى سبعة مكونات هي : القوة العضلية ، التحمل العضلي، المرونة، القدرة العضلية، لياقة الجهاز الدوري التنفسي . التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي.

ويرى كاربوفيتش Karboveche أن مكونات اللياقة البدنية تشمل على أسس طبية حيث حددها من خلال 3 جوانب هي:

\* الجانب المورفولوجي.

\* الجانب الوظيفي .

\* الجانب النفسي.

وقد أكد الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص في المؤتمر الدولي للتدريب واللياقة والصحة عام 1988 م على أن التركيب الجسمي يعتبر ضمن المكونات الأساسية للياقة البدنية، ولا تقل أهمية تركيب الجسم عن باقي مكونات الأداء البدني، حيث يرتبط مستوى الأداء البدني في مختلف الأنشطة الرياضية بدرجة كبيرة بنوعية تركيب الجسم ، ولقد أصبح التوصل إلى تركيب الجسم اللائق هدفا أساسيا للكثير من برامج التدريب من أجل التخلص من السمنة الزائد أو من أجل زيادة الكتلة العضلية (الحاوي، 2002، ص 134-135).

#### ثانيا: الإعداد المهارى

يهدف الإعداد المهارى إلى تأهيل وإعداد اللاعبين مهاريا وإكسابهم المهارات الأساسية التي هو جوهر الأداء للنشاط الرياضي الممارس، ويبين الإعداد المهارى للاعب على كفاءة إعداده بدنيا، لذا فإن إتقان اللاعب للمهارات الحركية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس ، يساهم بدرجة عالية في إتقان الجانب الخطى م الجانب النفسى للاعب مما يساهم في تحقيق الوصول به إلى المستويات العالية .  
والمهارة كما يوضحها العلماء بأنها " الأداء الحركي الإرادي للاعب، والتي يظهر من خلالها التوافقات ما بين عمل الجهاز العصبي وعضلات الجسم المختلفة ، لأداء ما هو مطلوب أثناء الأداء الحركي " .  
ويضيف عصام عبد الخالق بأن الاداء الحركي يجب ان يتوفر على ما يلي:

-التحكم والدقة في التنفيذ.

- التوافق بين عناصر الحركة

- السهولة والانسيابية في الأداء

- الاقتصاد في بذل الجهد .

إن إتقان المهارات الحركية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس من العوامل الأساسية للتقدم في هذا النشاط ، والأداء الحركي يعني السلوك الحركي الناتج من عملية التعليم والتدريب الحركات الرياضية، والذي يعكس بصورة كبيرة قدرة ودافعية اللاعب للوصول إلى نتائج معينة.

أما بالنسبة لمستوى الأداء المهارى فهو تعبير عن المكانة التي يصل إليها اللاعب من حيث الأداء الحركي للنشاط الممارس وهو بذلك انعكاس لمستوى التعلم الحركي الذي وصل إليه اللاعب وساعده للوصول إلى مستوى متميز في التدريب والمنافسات (الحاوي، 2002، ص ص 158-159).

### ثالثا: الإعداد الخططي:

يعتبر الإعداد الخططي من أهم أنواع الإعدادات التي يمر عليها اللاعب، ويعتبر بذلك البوتقة التي تنصهر فيها القدرات البدنية والمهارية لكي يتمكن اللاعب بن حسن التصرف في المواقف المختلفة التي تواجهه أثناء المنافسة من أجل تحقيق الهدف الاسمي لعملية التدريب الرياضي .

والإعداد الخططي لا يتوقف على إمداد اللاعب بالقدرات الخططية فقط ولكن يساهم بفاعلية عالية في تزويده بالمعارف والمعلومات وإمداده بالأساليب الخططية التي تمكنه من اتخاذ القرار المناسب وفقا لمواقف وطبيعة المنافسة . ولذلك يعرفه البعض بأنه " المجال الحيوي الذي يستطيع اللاعب من خلاله تطوير قراته واستعداداته البدنية والمهارية والنفسية وفقا لظروف المنافسة من أجل التغلب على قدرات الناقص في إطار القانون الخاص بالنشاط الرياضي الممارس " .

وحقيقة فان الاعداد الخططي يتوقف بدرجة عالية على الاعداد المهاري، لان الخطط المنفذة داخل الملعب ما هي الا تطبيق لمهارات معينة في موقف أو مواقف يمر بها اللاعب أثناء المنافسة، ولذلك تلعب المباريات التجريبية دورا هاما في صقل الاعداد الخططي للاعبين لتمكنهم من معرفة نقاط الضعف وعلاجها، وبالتالي معرفة نقاط القوة والعمل على تحسينها او المحافظة عليها، لذا فانه كلما زادت درجة اتقان اللاعب للمهارات الحركية للنشاط الممارس ساهم بدرجة كبيرة في تنفيذ خطط اللعب وسهل على اللاعب الاداء الحركي السليم بطريقة آلية.

والاعداد الخططي للاعبين يختلف من لاعب الى آخر ومن نشاط الى آخر وفقا للخصائص المميزة لنوع النشاط الرياضي، اذ يحتل الاعداد الخططي في الأنشطة الفردية والتي يواجه فيها اللاعب منافسة وجها لوجه كما هو الحال في المنازلات الفردية دورا هاما وبارزا ، أما في الأنشطة البدنية الأخرى، والتي تعتمد على قدرات لاعبي الفرق الجماعية ، فإن الإعداد الخططي فيها يعتمد أساسا، على قدرات هؤلاء اللاعبين وتوظيفها من أجل مصلحة الفريق ككل ، وليعلم مدربي الفرق الجماعية أن خطط اللعب ، التي يضعها لفريق ما غالبا ما تواجه بخطط لعب مضادة ، من قبل مدربي الفرق المنافسة الأخرى ، مما يستلزم تغيير المدرب لخطط لعبة كلما تطلب الموقف ذلك . حتى يستطيع امتلاك زمام الأمور، وتيسير

دفة المباراة لصالحه.(الحاوي، 2002، ص ص 163-164)

رابعاً: الإعداد العقلي للاعبين:

من المعلوم ان التقدم الكبير في العالم اليوم ماهو الا اسلوب تفكير وليس استخدام لمنتجات الحضارة التي تشاهدها الآن، فالتقدم التقني المعاصر نتاج تفكير وفكر متطور للعلماء في جميع المجالات، لذا كان علينا تدريب العقل وتأهيله باستمرار للوصول الى الاهداف المثلى في جميع مناسبات الحياة.

لقد كرم الله الانسان بنعمة العقل، لذا كان من الواجب استخدامها لما يفيد، وحيث ان الانسان وحدة متكاملة يظهر داخلها التفاعلات بين مكوناته الرئيسية خاصة العقل والجسم، فان للعقل مؤثراته الايجابية والسلبية على أداءات الجسم المختلفة، واصبح هذا حقيقة ملموسة، حيث ان عقل اللاعب وقدرته على التفكير الواعي من العناصر التي تميز بين اللاعب المتفوق واللاعب غير المتفوق لذا فان الإعداد العقلي للاعب وتأهيله هو الوسيلة الأساسية لتطوير قدراته والوصول بها الى أعلى مستوى ممكن في النشاط الممارس.

ويرى روبرت 1980 ان لاعبي المستويات الرياضية يستخدمون اسلوب التدريب العقلي لإكمال التدريب البدني والفني، حيث ان تأثير التدريب .

العقلي يعود إلى قدرة الجهاز العصبي على تسجيل الأنماط الحركية والحسية وقدرتها على التذكر وإعادة تنظيم الصور ، لذا فإن التدريب العقلي قد يؤدي إلى نفس التغيرات في الجهاز العصبي المركزي والتي تتشابه مع التغيرات التي تنتج من الأداء البدني ، ويؤكد بعض العلماء بأن التدريب العقلي له تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية ، وتحسين الأداء الحركي للرياضيين .

ويرى هارا Harra بأن التدريب العقلي جزء مكمل للتدريب الرياضي ، وهو عبارة عن عملية ذهنية يشاهد خلالها اللاعب نفسه مما تساهم في الوصول به إلى حالة الأداء الأمثل. (الحاوي، 2002، ص ص 166-167).

يرى الباحث أن البرامج التدريبية تهتم بعملية الإعداد المتكامل لدى اللاعبين من خلال التحضير البدني والمهاري والخططي، وحتى الإعداد العقلي الذي يعتبر من اهم الجوانب الإعدادية لتحضير اللاعب من خلال تنمية المهارات العقلية والتي لها علاقة كبيرة بالجانب المهاري أي أن الأداء المهاري لا يعتمد فقط على التدريبات التقنية وإنما أيضا على أساليب ومهارات عقلية تسمح بتعلم وتحسين أداء مختلف المهارات المرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس وليس فقط هذا النوع من الإعداد بل حتى الجانب الخططي والبدني وغيرها.

### خامسا: الإعداد النفسي:

لقد أصبح علم النفس الرياضي الميداني من أهم العلوم الحديثة التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تساهم بقدر كبير في الوصول باللاعبين إلى المستويات الرياضية العالية ، وتوضيحا لذلك نشير بأن هناك لاعبين على مستوى عال يتمتعون بقدرات بدنية ومهارية وخطية قد تفوق قدرات منافسيهم أو تتناسب معهم، إلا أنهم لا يستطيعوا تحقيق الفوز أو النجاح ، ويفسر علماء النفس هذه الظاهرة بأن الدافع والحافز لديهم غير موجود ، وفي بعض الأحيان تكون الحالة الانفعالية لدى اللاعبين زائدة عن الحد المعقول ، ويعلل هذه الظاهرة علماء النفس بشدة التوتر لدى اللاعبين مما يؤثر على أدائهم وبالتالي على نتيجة المباراة ، وحيث أن الإعداد النفسي للاعبين هام وضروري ، لذا يفضل العلماء تقسيمه إلى مرحلتين أساسيتين هما :

\*الإعداد النفسي طويل المدى: وأهم ما يهدف إليه هذا الإعداد هو تطوير دوافع اللاعبين نحو ممارسة الرياضة التخصصية، ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديدة، وبالإعداد النفسي السليم ، يمكن تطوير الدوافع لدى اللاعبين وزيادة الحماس لديهم، وهذه الدوافع تعمل على بذل مزيد من الجهد والعرق، ومن ثم تساهم في تكوين اتجاهات إيجابية، وتثبيت مكونات الشخصية الهامة ، التي تساهم في النجاح والتفوق في النشاط الممارس، ولكي يتم تحقيق أهداف الإعداد النفسي طويل المدى والذي دائما ما يوضع ل خطة تدريب طويلة المدى قد تستمر عامين او ثلاثة اعوام لا عداد لاعبين او فرق رياضية لدورة اولمبية لابد من تحديد الواجبات التالية :

- 1- منح اللاعب فرص حقيقية للكفاح والمنافسة وفقا لمستوى قدراته.
- 2- تزويد اللاعب بالمعارف والمعلومات التي تخدم النشاط الممارس .
- 3- مساعدة اللاعب في تقييم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه في الفريق .
- 4- اقتناع اللاعب بمدربه وأسلوبه في التدريب ، وإتاحة الفرصة للاعب للاشتراك في المنافسات التجريبية .
- 5- تدريب اللاعب على الكفاح والمثابرة وبذل الجهد
- 6- الاهتمام بالحالة الصحية للاعب ومتابعتها بصفة مستمرة .
- 7- الاهتمام بالمستوى المعيشي للاعب ومساواته مع زملائه الآخرين .
- 8- إكساب اللاعبين الثقة بالنفس والثقة في قدراتهم لتحسين دوافعهم تجاه النشاط الممارس.



\*الإعداد النفسي قصير المدى: لدى إذا كان الهدف من الإعداد النفسي طويل المدى هو زيادة الدافع للاعبين وبالتالي يزداد حماسهم تجاه ممارسة النشاط ، مما يمكنهم من تطوير قدراتهم وبالتالي يحسن من مستوى طموحاتهم تجاه المنافسة . ويرى العلماء بأن الدافع إذا زاد عن الحد المعقول ساعد على زيادة حدة حد ذاته معوقا أساسيا لممارسة النشاط البدني . لذا فإن الاستعداد التوتر ، وهذا في المنافسة وانتظار لقاء المنافس ، والاستعداد الإعلامي الضخم لشحن الجماهير وزيادة حساس اللاعبين يخلق في كثير من الأحيان ، توتر عصبي شديد لهم من هنا فإن حالة اللاعبين النفسية أثناء التدريب تختلف عن حالتهم النفسية قبل المنافسة مباشرة ، وقد حددها العلماء في حالات ثلاث هي:

\* حالة الاستعداد للكفاح .

\* حالة حمى البداية .

\* حالة اللامبالاة بالبداية .

وتعنى حالة الاستعداد للكفاح " أي استعداد اللاعب وقدرته في الدخول في المنافسة دون خوف أو رهبة ، وإرادة صلبة " .

أما حالة حمى البداية فيزداد فيها عمليات الاستثارة العصبية ، وتظهر ملامح التغيرات الفسيولوجية واضحة على اللاعب ، كسرعة ضربات القلب ، وزيادة إفراز العرق ، وشحوب في الوجه ، وسرعة في مرات التنفس ، والرغبة السريعة في التبول . أما بالنسبة لحالة اللامبالاة بالبداية فيرجع السبب فيها إلى زيادة عمليات الاستثارة العصبية في مراكز متعددة من الجهاز العصبي ، وتتعارض هذه الحالة البداية ، حيث يظهر بعض التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لها مثل حالة انخفاض معدل ضربات القلب ، وعدد مرات التنفس في الدقيقة ، وارتخاء واضح في تبولد ووضوح تام لحالة الكسل والخمول

لذا وجب على المدرب مراعاة ما يلي :

- 1-التخطيط لعملية التدريب على أسس علمية .
- 2-التعاون مع الطبيب لفحص اللاعبين وبيان حالاتهم .
- 3- الاهتمام بالحالة الصحية للاعبين .
- 4- التعود على التدريب في مواقف وظروف مختلفة وشبيهة بالمباريات الحقيقية في وجود تحكيم حازم .
- 5-الاهتمام بالتدليك الرياضي ، كعامل مساعد لتهدئة اللاعبين بعد التدريب .
- 6-الاهتمام بعملية الإحماء وأبعاد المشاكل عن اللاعبين .

7- الاهتمام بالمباريات التجريبية واعتبارها استعداد حقيقي للمنافسات بكل ما تشمله من آثاره ومنافسة وتشجيع من الجمهور. (الحاوي، 2002، ص ص 170-173).

يرى الباحث أن التحضير النفسي للرياضي من أهم الجوانب الإعدادية نظرا لارتباطه الوثيق بالتحضير البدني والتقني والخططي ولا تكاد تخلو أي رياضة من المواقف إلى تتطلب الحسم والقدرة على التحكم والشجاعة والتصور والثقة بالنفس وغيرها لهذا يعتبر التحضير النفسي العامل الحاسم في المنافسات الرياضية بل العمل المضني لخوض غمار المباراة خاصة الرسمية منها

#### 7-2: الخطط التدريبية في مجال التدريب الرياضي الحديث:

التخطيط لأي عمل وفي أي مجال يضمن دائما الحصول على أعلى النتائج ، ويسهل تبعا لذلك وضع البرامج وتعديلها وتقويم العمل بصفة عامة والتخطيط في الأنشطة الرياضية يضمن دون شك الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، لذلك من الضروري أن يكون لدينا خطة متكاملة عندما نبدأ في العمل مع أي فريق وعلى أي مستوى، وخطة العمل قد توضع لعدة أعوام وقد تكون لعام واحد وقد توضع لفترة محددة " شهر - أسبوع - يوم " وعليه فخطط التدريب في المجال الرياضي عديدة منها :

7-2-1: الخطة طويلة المدى " لعدة سنوات " : خطة العمل طويلة المدى غالبا ما تكون لمدة 4 سنوات متتالية للفريق أو المنتخبات التي ترتبط بمسابقات أو دورات أو بطولات دولية أو أولمبية كالمشاركة في كأس العالم والبطولات القارية أو الدورات الأولمبية ... الخ ، حيث تحتاج هذه الفرق أو المنتخبات إلى وضع التخطيط الذي يضمن لها تحقيق المستويات البدنية والفنية والتي تؤهلها للمشاركة في البطولات وتحقيق أعلى النتائج والمستويات والعمل يكون موجها نحو التكوين القاعدي للرياضي خلال خطة طويلة المدى ، باستعمال طرق تدريبية متنوعة لتطوير وثبات الكفاءة البدنية والمهارية والرفع من الحالة التدريبية للاعبين خلال عملية إعدادهم. (الوقاد، 2003، ص 269) .

يرى الباحث أن الخطط التدريبية دائما تكون موجهة نحو تحقيق أعلى مستويات الانجاز والحصول على أفضل النتائج في الرياضة التنافسية الممارسة مما يتطلب علينا بناء خطة تراعي تكامل الجوانب الإعدادية، حيث يمثل التخطيط عملية مستمرة تتطلب عمل شاق جدا، وجهد عالي من قبل القائمين على عملية التخطيط حيث يصل الى عدة سنوات لبناء الرياضيين

7-2-2: الخطة السنوية:

تعتبر الخطة السنوية من أهم أسس تخطيط التدريب ، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة ومحددة ، وعند الشروع في وضع خطة العمل السنوية فإنه من الواجب أيضا توفير كافة البيانات والمعلومات الخاصة، بالفريق سواء كانت إدارية أو فنية، علمية ونظرية، ففي النواحي العلمية توضع الخطة وذلك بتوزيعها في البرنامج وكيفية تقسيم الوقت والحمل التدريبي عبر مراحل وفترات الخطة السنوية فترة الإعداد فترة المنافسات الفترة الانتقالية " (الوقاد، 2003، ص279)

وقد قسم العالم الروسي " ماتيفيف " الموسم التدريبي إلى ثلاث فترات : « فترة الإعداد ، فترة المنافسة والفترة الانتقالية ، تختلف فما بينها من حيث استمرارها وأهدافها ومحتويات حمل التدريب وتشكله ، كما تقسم كل فترة من الفترات الثلاثة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما ينقسم الأسبوع الواحد " وحدة الحمل الصغرى " إلى عدة جرعات تدريبية » . (أبو العلاوشعلال ، 1994 ، ص 364)

7-2-2-1:مرحلة المخطط السنوي:

يعني بمرحلة المخطط السنوي تقسيم الموسم الرياضي إلى فترات ومراحل بحمل ومحتوى معين لغرض الحصول إلى فورمة رياضية لغرض تحقيق أحسن النتائج الرياضية في مرحلة المنافسات. إن كل أنواع الأنشطة الرياضية لا تتحد في استخدام تقسيمات واحدة لفترات التدريب في غضون الخطة السنوية لاعتبارات متعددة فهناك بجانب التقسيم أحادي لفترات التدريب إلى 3 فترات، يوجد هناك نوع آخر من التقسيم يطلق عليه " التقسيم المزدوج " لفترات التدريب مثل البطولة الصيفية والبطولة الشتوية في ألعاب القوى حيث تتباعد المنافسات الهامة عن بعضها ويصعب الاحتفاظ بالفورمة الرياضية طيلة الموسم كما نجد هذا النوع من التقسيم في بعض الرياضات التي تتطلب السرعة والقوة. (قارة، 2018، ص 23)

وفيما يلي أهم التقسيمات للمخطط السنوية:

أ-مخطط التدريب السنوي أحادي الموسم التنافسي: ويتم التخطيط للتدريب خلالها على أساس المنافسة تتكون من عدد من المباريات المتصلة كما في بطولة كرة القدم الوطنية .يتطلب هذا الأمر المحافظة على الفورمة الرياضية أسبوعيا.(قارة، 2018، ص24)

ب-مخطط التدريب السنوي ثنائي المواسم التنافسية: يتم التخطيط على أساس السنة وتحتوي على موسمين تنافسيين يمر فيها اللاعب بفترة إعداد ثم ينجز المنافسات ثم يمر بفترة استشفائية تقويمية ، ثم يمر بعد ذلك بفترة إعدادية ثانية ثم إنجاز المنافسات للموسم الثاني ثم المرور بفترة استشفائية ثانية .

في هذا النوع تتجلى صعوبة التحكم في فترات الحفاظ على الفورم الرياضية.(قارة، 2018، ص 26)

ج-مخطط التدريب السنوي متعدد المواسم التنافسية:

يتم التخطيط على أساس وجود ثلاث مواسم تنافسية أو أكثر خلال السنة الواحدة، حيث يتم التخطيط خلالها بنفس أسلوب الخطة السنوية ثنائية الموسم، بالإضافة الى موسم تنافسي ثالث أو أكثر. (قارة،

2018، ص 26)

يرى الباحث أن الخطة السنوية من أهم انواع التخطيط باعتبار ان العام يمثل دورة زمنية مغلقة يقع في غضون منافسات رياضية ذات مستويات متباينة بين الفرق الرياضية، وفي محتواها فترات ومراحل لكل منها اهدافها الخاصة التي تميزها ويجب الوصول اليها.

7-2-3: الخطة الشهرية: تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، لهذا فإن المنهاج أو الخطة الشهرية هي عملية استمرار لتطبيق الخطة الأسبوعية، في هذا المنهاج يضع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية الأسبوعية . ويرى كل من (عباس محمد وعبد الكريم) أن : « المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريبه مرة واحدة لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج متفردة ومنها المناهج " الخطة " الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى وحتى هذا المنهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة ، بالتالي يتم تجزئته إلى مراحل يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي الخطة اليومية ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة خطة الأم للمناهج اليومية » (السمرائيوالسمرائي، 1991 ، ص 142)

يرى الباحث أن الدورة التدريبية المتوسطة من اهم الدورات التدريبية التي يتضمنها المخطط السنوي حيث تتشكل من عدة دورات تدريبية صغرى وتكرر لتكون دورة تدريبية كبرى، حيث الخطة الشهرية تسهم في مساعدة المدرب على تنظيم العملية التدريبية وإتباع منهجية علمية مقننة تسمح بالارتقاء للمستويات المطلوبة

7-2-4: الخطة الأسبوعية: يأخذ موضوع الخطة الأسبوعية مكانة مهمة عند وضع المناهج التدريبية وهو الوحدة البنائية التي تسبق الخطة اليومية، إن اعتماد مبدأ المنهج التجريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التي لا جدال فيها .

وحسب (محسن والسفار) فيجب أن تعطي أسبوعا 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين و 6-8 للمتقدمين و 8-12 للأبطال ، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى و تدريب اللاعبين وإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية، المهارية، الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمواجهة متطلبات اللعب الحقيقي، علما بأن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريب ولكنه يعجز عن أدائها خلال المباراة ، فعلى المدرب في هذه الحالة جعل التدريبات أكثر مشابهة للمنافسة.(محسن و السفارة ، 1988 ، ص 150)

7-2-5: الخطة اليومية " الوحدة التدريبية " : وهي الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فتراتها ومراحلها المختلفة ، وهي أيضا الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طرقوتخطيط لتحقيقه والوحدة التدريبية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب . (Wieneck,1986 .p318)

وإذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية مقسمة إلى ثلاثة أقسام هي : - القسم الإعدادي - القسم الرئيسي - القسم الختامي .

أ-القسم الإعدادي: يتكون هذا القسم من جزئين، الجزء الإداري ويتم فيه تنظيم اللاعبين وضبطهم وجزء يحمل تمارين تحضيرية عامة وخاصة ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية ، البدنية والمهارية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب .

ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء ، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة .

ويشمل هذا القسم: الإحماء العام عن طريق تمرينات تدفئة وألعاب ترويحوية ، وتمارين المرونة والرشاقة والتمارين العامة، أم الإحماء الخاص فيتم عن طريق التمرينات والألعاب بأشكالها الخاصة ، والتي لها علاقة بالدرس كالجري بدون الكرة وبالكرة وتمرينات الإحساس بالكرة.(أحمد ، 1996 ، ص18)

ب-القسم الرئيسي: ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية وهو الجزء الذي يقدم فيه التمرينات التي تحقق هدف الوحدة ضمن الخطة العامة ، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية للاعبين ثم يلي ذلك تثبيتها.(مختار، 1980 ، ص 324 )

ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية ، وكذا نواحي الإعداد البدني الخاص وأيضا الأداء المهاري والخططي بشقه الدفاعي والهجومى، والمباريات التجريبية وتدرينات المراكز والتدريب على طرق اللعب المختلفة(إسماعيل وآخرون ، 1989 ، ص 54)

إن التغيير والتنوع في محتوى الدرس، إذا تم بشكل علمي فإنه يساعد في عملية التثبيت ويزيد من شوق اللاعب ويبعد الملل عن نفسه ويتم تحقيق التدريب والتنسيق بين عمليتي التكرار والتغيير في تمارين باحترام الوقت. (محسن، السفار، 1988، ص 69)

ج-القسم الختامي: ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع الشدة في الجزء الرئيسي ويتضمن هذا الجزء الاسترخاء والألعاب الترويحية. (مختار، 1980، ص 344)  
إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم بشكل رئيسي في محتوى التهيئة، إذ أننا نقوم بتهيئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس.

وبما أن هذا القسم يختلف من درس لآخر فإن التهيئة تتغير تبعاً لذلك وهنا نلاحظ أن التمرينات الأساسية للتهيئة تتركز في تمرينات الاسترخاء والتنفس. (حسين، 1989، ص 13)

ان تخطيط البرامج التدريبية في المجال الرياضي خطوة مهمة وأمر لا بد منه، الأمر الذي يضمن التسيير الحسن والجيد للفرق، و تحقيق التوازن والمرونة لدى اللاعبين، وضمان تحقيق أفضل النتائج ضمن قدرات ومهارات اللاعبين.

يرى الباحث أن الدورة التدريبية الصغرى تمثل الركيزة الرئيسية لبناء البرامج التدريبية من خلال توزيع الجرعات التدريبية وتنظيمها وفقاً لأحمال التدريبية المقننة باستخدام الطرق اللازمة والأساليب العلمية عند تخطيط الوحدات التدريبية التي تمثل الحجر الأساسي في المخطط السنوي حيث يحدى دورها في إنجاح البرنامج التدريبي السنوي.

#### 8-خطوات ختام البرامج التدريبية:

تشتمل خطوة ختام البرنامج التدريبي على مجموعة من الأمور، تتكرر أهمها كالتالي:

- 1-قيام المدرب بتلخيص النقاط الهامة في البرنامج المطبق .
- 2-تطبيق أي اختبارات بعدية إذ كانت مطلوبة على المتدربين .
- 3-قيام المدرب بشكر المتدربين على مشاركتهم.
- 4-قيام المتدربين بتقييم البرنامج التدريبي على الاستثمارات المعدة لذلك مسبقاً.
- 5-وقوف المدرب بجوار باب قاعة التدريب لتوديع المتدربين في اثناء مغادرتهم.(مدحت ابو النصر، 2009، ص145)

يرى الباحث انه عند تخطيط البرامج التدريبية من بدايتها حتى النهاية يجب الاعتماد على التدريب العقلي باستخدام الطرق والاساليب العلمية اللازمة للرفع من مستوى الاداء المهاري لدى اللاعبين

### خلاصة:

إن الحاجة إلى بناء البرامج التدريبية تتبع أساساً من الرغبة الملحة في تطوير وتنمية المهارات والكفاءات الخاصة بالفرد والتي تعود بالإيجاب على المؤسسة أو الجهة المختصة، ولبناء البرنامج التدريبي لابد من إتباع بعض الخطوات والأسس بطريقة منهجية من أجل ضمان بنائه بطريقة جيدة والوصول إلى النتائج المبتغاة، من خلال الكشف عن نقاط الضعف والعمل على تقويتها وتطويرها، وحصراً نقاط القوة وتنميتها واستغلالها بطريقة ايجابية.

# الفصل الثالث

## التصور العقلي

تمهيد

- 1- مفهوم التدريب العقلي
- 2- اهداف التدريب العقلي
- 3- اهمية التدريب العقلي
- 4- الجهاز العصبي
- 5- التصور العقلي
- 6- أهمية التصور العقلي
- 7- خصائص التصور العقلي
- 8- فوائد التصور العقلي
- 9- أنواع التصور العقلي
- 10- مبادئ تدريب التصور العقلي
- 11- التصور العقلي للأداء ونتائجه
- 12- استخدامات التصور العقلي
- 13- استخدام التصور العقلي في الأداء الرياضي
- 14- مجالات استخدام التصور العقلي في الميدان الرياضي
- 15- فوائد استخدام التصور العقلي في الميدان الرياضي
- 16- طرق التدريب على التصور العقلي
17. التفسير النظري للتصور العقلي
18. التصور العقلي وعلاقته بالأداء المهاري

خلاصة





تمهيد:

عرفت الآونة الأخيرة اهتماما كبيرا ومتزايدا بمختلف الجوانب المكونة للإنسان، خاصة من الناحية العقلية والنفسية وذلك من طرف الباحثين في علم النفس، ومعرفة أهم العوامل السلبية والايجابية المؤثرة في الجانب العقلي للفرد، وبالتالي إيجاد الحلول للمشاكل والأزمات التي تصادف الفرد، أو تطوير الكفاءات والمهارات التي يمتلكها والارتقاء به إلى الأفضل وتحسين قدراته وامكانياته في مختلف الجوانب، من خلال الاعتماد على التصور العقلي الذي يتيح للفرد اكتساب المهارات وتطويرها في مختلف المجالات خاصة منها الرياضي، والذي أصبح أسلوبا مهما لتطوير مهارات الفرد الرياضية.

## 1- مفهوم التدريب العقلي:

قد يظن البعض ان موضوع التدريب العقلي من الموضوعات الحديثة التي اثارت العلماء في مجال علم علم النفس الرياضي ولكن الواقع يؤكد ان بداية الاهتمام به ترجع الى سنة 1916 بعد صدور كتاب واشبورن عن العلاقة بين التصور والحركة ,وظهر اول عمل في المجال على يد جاكبسون عام 1932 حيث اكد وجود انقباضات عضلية اثناء التصور الحركي.

ويستخدم مصطلح التدريب العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف الى التحكم والتعديل في السلوك سواء العقلي او البدني ,او انب الاهتمام بالخبرات السابقة والتدريب المنتظم للمهارات العقلية , والاتجاهات والاستراتيجيات التي تبنى على اساس ان الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الناحية البدنية(عكة سليمان , 2011,ص195).

وقد عرف اونشتال (Unestahl) التدريب العقلي بأنه تدريب منتظم طويل المدى للمهارات العقلية والاتجاهات يتضمن بعدين اساسيين هما الوصول الى المستويات الرياضية وتطوير الارادة. اما محمد العربي فيشير الى ان التدريب العقلي هو الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الاداء ويمكن ان يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الاسلوب من التدريب. ويعرفه(عكة الحوري) التدريب العقلي بأنه التدريب المنتظم للمهارات العقلية التي تهدف الى الحكم والتعديل في السلوك الرياضي العقلي او البدني للوصول الى المستويات الرياضية العليا.

ويمكن النظر الى التدريب العقلي كتدريب يبدأ من الداخل الى الخارج ,فهو يبدأ داخل الدماغ من الداخل ويتحرك الى الخارج تجاه الجسم ,والعكس صحيح يبدأ التدريب البدني بالعضلات ويتحرك داخليا اتجاه الدماغ ويمكن الاستفادة من ذلك من خلال بناء استراتيجيات التدريب العقلي الفعالة بحيث تؤدي الى التذكر والتدريب العقلي(فاروق السيد, 2001,ص225).

كما يمكن ان يعرف التدريب العقلي على انه احدى طرائق التدريب الخاصة المؤثرة على سلوك وتعزيز التعلم(وسام صلاح,سامر يوسف, 2014,ص74).

ويستخدم مصطلح التدريب العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف الى التحكم والتعديل في السلوك العقلي او البدني ,الى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة والتدريب المنتظم للمهارات العقلية والاتجاهات والاستراتيجيات التي تبنى على اساس ان الحالة العقلية التي يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الناحية البدنية .

ويشير (محمد العربي شمعون) الى ان التدريب العقلي هو الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الاداء ويمكن ان يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الاسلوب من التدريب (محمد شمعون, ماجدة اسماعيل, 2001, ص77-78), نقلا عن (لبشيري احمد, 2021, ص78).

يرى الباحث أن التدريب العقلي من العمليات التدريبية التي تهدف إلى التحكم والتعديل في السلوكيات التي يقوم بها اللاعبين، ويعتبر هذا النوع من التدريب من أهم الجوانب التي تمكن من الوصول إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي التخصصي كما يمثل الاستراتيجية التي من خلالها يتحسن الاداء المهاري.

## 2-اهداف التدريب العقلي:

من شروط اهداف التدريب العقلي ان تكون محدودة وقابلة للقياس, وقابلة للتعديل ,وذو توقيت معين.

وتتركز الاهداف في عدد من النقاط اهمها مايلي:

- زيادة القدرة على اتساق وثبات الاداء الى الحد الاقصى الذي تسمح به قدرات ومواهب اللاعب بغض النظر عن ظروف المنافسة.
- المساهمة في زيادة قدرة اللاعب على معالجة كافة انواع الضغوطات البدنية والعقلية والانفعالية حتى يكون اكثر ايجابية في المنافسات الرياضية.
- يساعد في الوصول الى افضل اداء للمهارات الحركية مع محاولة الوصول الى الحد الادنى من الاصابات الجسمية, والانفعالات السلبية التي تصاحب العمل الزائد من التدريب.
- العمل على تطوير نظام استعادة الشفاء خلال فترات التدريب وبين ابعاد المنافسة حيث أن معظم اللاعبين ليس لديهم معرفة بالطرق التي تساهم في تحقيق ذلك .
- تطوير اداء المهارات العقلية والتحضير للمنافسات الرياضية. تطوير شخصية الرياضي(شتيوي عبد المالك, 2013, ص155).

-ازالة العوائق والمشاكل امام تطور واستبعاد الاسباب المرتبطة بتدهور المستوى وتنمية المهارات العقلية المرتبطة بالانشطة الرياضية والمنافسات. (محمد العربي شمعون, ماجدة اسماعيل, 2001, ص78 ص79).

وبغض النظر عن أن الاتجاهات والانفعالات والدافعية قد حظيت بالاهتمام في الاعداد النفسي للرياضيين الا ان الاعداد العقلي لم يحظ بمثل هذا الاهتمام ,وعلى الرغم من زيادة الاهتمام نحو استخدام الطرق الفنية الحديثة , الوجبات الغذائية المعدة بدقة واستخدام المعدات والاجهزة الالكترونية الا أن القصور في الاعداد العقلي قد حرم العديد من اللاعبين الواعدين من الوصول الى حدود ماتسمح به قدراتهم ومواهبهم(عكة سليمان , 2011, ص196).

### 3- أهمية التدريب العقلي:

يمثل التدريب العقلي احد المداخل لتطبيق مبادئ علم النفس الرياضي, ويساعد في تدريب اللاعب على استخدام طرق متعددة تساهم في التحكم في الافكار وتعديل السلوك للوصول الى مستوى افضل, تم تجربتها وتطبيقها واختبار صلاحيتها على مجموعة من لاعبي العالم في مستويات رياضية عالية وانشطة مختلفة.

والتدريب العقلي عامل هام في اكتساب وتطوير المهارات الحركية او مراحل التعلم الحركي المختلفة حيث انه عند التصور العقلي لمهارة يحدث استثارة العضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي الى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الاداء في المرات الاتية.

وقد حددت اهمية التدريب العقلي في المنافسات الرياضية كونه يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والاهداف وجميع ابعاد المنافسة من حكم وملعب وادوات واجهزة والصلابة العقلية وترجع الاهمية الى انه بعد الوصول الى درجة من التمكن يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ واتاحة الفرصة للاداء في الاحداث المستقبلية اي توقع موقع المنافسة القادم. (عكة سليمان, 2011, ص196 ص197).

يمكن ان يساهم التدريب العقلي في اعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب, وفي بعض الاحيان يكون هو الفاصل في النجاح والتفوق الرياضي. (محمد حسن علاوي, 2002, ص193).

ويساهم التدريب العقلي في تطوير مستوى المهارة حيث انه عندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الاداء في المرة التالية للاداء. (محمد العربي شمعون, 1996, ص30).

### شروط التدريب العقلي:

- الاتجاه الايجابي.
- الخبرة السابقة.
- الاداء الصحيح.
- الايقاع الحركي.
- الانتظام في التدريب.

-اللياقة البدنية والذكاء. ( عكة سليمان, 2011, ص197ص198).

يرى الباحث أن التدريب العقلي يساعد اللاعبين على زيادة أداء المهارات الحركية من خلال التحسين من في التنسيق والتوازن والثابت عند هذا الأداء كما أن لهذا النوع من التدريب أهمية كبيرة في جعل اللاعب له خصائص ومميزات عن غيره الذين يعتمدون على التدريبات التقنية فقط مما يحقق التفوق في الأداء والنتيجة وهذا يتم من خلال الاعتماد على مجموعة من الشروط اللازمة من الإيقاع الحركي والخبرة السابقة والاتجاه الإيجابي.

#### 4-الجهاز العصبي:

##### 1.4. تعريف الجهاز العصبي:

هو الجهاز المسيطر على كل أجهزة الجسم الإرادية واللاإرادية لتلبية حاجات الفرد من البيئة الداخلية والخارجية، وهو عبارة عن منظمة من الخلايا العصبية تستقبل المثيرات الداخلية والخارجية وتوصلها للمخ ثم ترسل الأوامر للاستجابة لهذه المثيرات. (بخوش، 2017، ص 27)

يتكون الجهاز العصبي من الحبل الشوكي (Cord Spinal) والدماغ (Brain)، وتعد الخلية العصبية (Neuron) الوحدة الأساسية للجهاز العصبي وبصفة خاصة تلك التي تنقل المعلومات العصبية إلى كل أجزاء الجهاز العصبي، والدماغ عبارة عن مجموعة كثيفة جداً من الخلايا العصبية التي يقدرها البعض بعدد يفوق (155) بليون خلية تقريباً، ويكون بمقدور كل منها استقبال الدفعات العصبية ونقلها إلى آلاف الخلايا العصبية الأخرى في كثير من الأحيان، ويشتمل كل أنج مكعب من اللحاء الدماغى للإنسان على حوالي عشرة آلاف ميل من الأنسجة العصبية أو الألياف التي تربط الخلايا معاً (محمود وعيسى، 2011، ص 68)

##### 2.4. الخلية العصبية:

ربما يوجد من أنواع الخلايا مايزيد على ألف نوع يؤدي كل منها وظائف متخصصة في مواضع متباينة.

وتشتمل المناطق البنيوية ( الشكلية morphological ) الأساسية للخلية العصبية على:

I- الزوائد أو الشجيرات التي تستقطب الدفعات العصبية من الخلايا العصبية الأخرى، وتنبت الزوائد أو الشجيرات شديدة التفرع، الفروع والأغصان.

II- جسم الخلية Cell body، ويتم فيه تنقية المواد المغذية nutrients وتبديد الإنتاجات التي تنفذ خارج جدار الخلية.

**III-** المحور عبارة عن ممر عصبي أنبوبي طويل تنتقل خلاله الإشارات من جسم الخلية إلى خلايا أخرى عن طريق وصلات عصبية تعرف بالمشبكات العصبية Synapses . وربما تكون المحاور داخل الدماغ، وربما يصل طولها إلى حوالي المتر أو أكثر خارج الدماغ، وتحاط المحاور الضخمة بمادة سميكة تسمى بالغلاف الدفاعي الميليني myelin sheath الذي يقوم بعمل عازل للخلية العصبية.

**IV-** الأطراف المشبكية الأمامية أو البراعم الطرفية الموجودة في النهايات العصبية للفروع الرقيقة التي توجد في نهاية المحور، وتوجد هذه البراعم الطرفية قرب سطح المستقبل للخلايا العصبية الأخرى المعروف باسم الوصلة أو المشبك العصبي الذي ينقل المعلومات إلى خلايا أخرى .

وعلى جانب من جوانب نقطة الإشتباك العصبي تطلق الزوائد المحورية مادة كيميائية تتفق وطاقة تحمل غشاء زوائد الخلية العصبية الأخرى المستقبلية، وتغير هذه الأجهزة العصبية الكيميائية المرسله من طاقة الاستقطاب polarity أو من الجهد الكهربائي electrical potential في الزوائد المستقبلية في الخلية العصبية، ولهذا فإن الخلايا العصبية المرسله للدفعات العصبية أو للإشارات إلى خلايا عصبية أخرى، تشبه المحول switch الذي يشعل المصباح أو يطفئه أو يسمح بالتشغيل أو التوقف أو يسمح بالإتصال أو يمنعه (ومن هنا كان التشابه الكامل بين الوظائف العصبية والطبيعة الثنائية لمفاتيح التحويل في الحاسوب). (سولسو، 2000، ص ص 68-69)

#### 3.4. تنظيم الجهاز العصبي ووظائفه:

يتكون الجهاز العصبي (Nervous System) من أكثر من 100 بليون خلية تنتشر بين دماغ الإنسان والحبل الشوكي والأعصاب المنتشرة في جسم الإنسان ، والخلية العصبية ( النرون ) تتكون تقليديا من عدة عناصر .

**I-جسم الخلية (Body Somn / Cell)** يتراوح نصف قطره من 5- 100 ميكروميتر وتحتوي على النواة التي تقوم بوظائف التغذية والإمداد بالطاقة .

**II-المحور العصبي (Axon)** هنالك نوعان من المحاور أحدهما محاط بغلاف مليني(النخاع) الذي يحمي المحور من تداخل الشحنات الكهربائية للخلايا العصبية الأخرى، والنوع الثاني غير محاط بالغلاف المليني ولكن اقصر وأصغر من الأول . وينقل المحور المعلومات إلى الخلايا المجاورة بسرعة فائقة تتجاوز 100 م/ث ويصل طول بعضها إلى حوالي عدة أمتار. (العتوم، 2004، ص ص 50-51)

**III-الزوائد الشجرية (Dendrites)** وهي شجيرات صغيرة تمتد من جسم الخلية وتستقبل المعلومات من الخلايا المجاورة من خلال التشابكات العصبية.

**IV-نهاية التفرعات ( Terminal Buttons )** وهي عبارة عن عقد في نهاية محور الخلية تنتهي بزوائد عصبية شجيرية تعمل على إرسال المعلومات إلى الخلايا العصبية المجاورة من خلال التشابكات العصبية.

إن الخلايا العصبية لا تتجدد لأنها لا تقسم وذلك لعدم وجود السنتروسوم المسؤول عن عملية الانقسام، لذلك فإن الخلايا العصبية التي تتلف لا تتجدد، أما الخلايا الموجودة في الأطراف فتتميز بقدرتها على التجدد إذا تعرضت للتمزق ولكن ابقيت على درجة من التلامس، تشكل الخلايا العصبية حوالي 10 % من خلايا الجهاز العصبي، ويكون الباقي (90 %) خلايا غروية تقوم بالمحافظة على مسافات معقولة بين الخلايا العصبية ، وحماية الخلايا العصبية وتغذيتها، وتكوين الاغلفة الملينية. وهناك ثلاثة أنواع من الخلايا العصبية:

- أ-**المستقبلات (Receptors):** وتقوم باستقبال المعلومات من الحواس والجلد ونقلها إلى الجهاز العصبي المحيطي ثم إلى الجهاز العصبي المركزي من خلال الحبل الشوكي ثم الدماغ.
- ب- **المستجيبيات (Effectors):** وتقوم بنقل الأوامر الحركية للاستجابة من الجهاز العصبي المركزي (الدماغ والحبل الشوكي) إلى الجهاز العصبي المحيطي ثم إلى أعضاء الحس والحركة.
- ج-**الضابطة:** حيث تعمل كوسيط بين خلايا المستقبلات والمستجيبيات. (العتوم، 2004، ص 52)
- 4.4. أقسام الجهاز العصبي:**

يمكن تقسيم الجهاز العصبي إلى قسمين أساسيين هما: الجهاز العصبي المركزي والمحيطي

**4-4-1: الجهاز العصبي المحيطي أو الطرفي ( Nervous System Peripheral )**: ويحتوي على جميع الخلايا العصبية المنتشرة في الجسم (باستثناء الدماغ والنخاع الشوكي ) وخصوصا في أطراف الجسم المختلفة، ويشتمل هذا الجهاز بشكل رئيس على الأعصاب الشوكية الممتدة من النخاع الشوكي إلى الساقين والجذع وأعصاب الجمجمة الممتدة من السطح الأمامي للمخ إلى الوجه والاذنين، وتتمثل الوظيفة الأساسية لأعصاب الجهاز العصبي الطرفي المعلومات بين الجهاز العصبي المركزي وأعضاء الجسم المختلفة كالحواس والجلد والمعدة وغيرها. (العتوم، 2004، ص 53)

-أهم الأعصاب التي يتكون منها الجهاز العصبي الطرفي:

**I- الأعصاب الدماغية أو الجمجمية،** وهي عبارة عن 12 زوج من الأعصاب تخرج من جذع المخ، ولكل عصب وظيفته:

\*العصب الأول: الشمي: يصل الغشاء الحسي للأنف بالبصيلة الشمية أسفل المخ، وعلى الرغم من كونه ضعيفا عند الإنسان إلا أنه يؤثر على العواطف.

\*العصب الثاني: العصب البصري: يصل مباشرة بين شبكية العين والفص المؤخري في المخ .

\*العصب الثالث (المحرك)، والعصب الرابع (البكري)، والعصب السادس (المبعد): تنسق حركة العضلات الست المسؤولة عن حركة مقدمة العينين.

\*العصب الخامس: التوأمي الثلاثي، وهو مختلط بين الحس والحركة ، فهو مسؤول عن حركة المضغ، ومسؤول عن إحساسات الوجه.

\*العصب السابع: الوجهي، وهو عصب مختلط أيضا بين الحس والحركة، فيستقبل إحساسات الذوق من الثلثين الأماميين من اللسان، ويكون مسؤولا عن حركات الفم وجفنا العينين، والابتسام والتقطيب.

\* العصب الثامن: وهو يتكون من عصيين متميزين، العصب القوقعي المختص بالسمع، وعصب الدهليز المختص بالاتزان.

\*العصب التاسع: اللساني البلعومي: وهو مسؤول عن الإحساس بالذوق من الجزء الخلفي من اللسان، وعن عملية البلع.

\*العصب العاشر: العصب الحائر، هو المسؤول عن تنظيم الجهاز الذاتي للجهاز التنفسي والجهاز الدوري، والجهاز المعدي والمعوي، ويغذي الأحبال الصوتية، ويختص ببعض مراحل عملية الابتلاع.

\*العصب الحادي عشر: العصب الشوكي وهو عصب حركي تنتهي فروعها عند العضلات التي تمكننا من هز رؤوسنا وأكتافنا.

\*العصب الثاني عشر: تحت اللساني وهو الذي يصل إلى عضلات اللسان .

II - الأعصاب النخاعية الشوكية: عبارة عن 31 زوج تخرج من فقرات الحبل الشوكي والعمود الفقري ، ويتصل كل عصب بالحبل الشوكي بجذرين: أمامي محرك، وخلفي حسي.

III-الأعصاب الذاتية واللاإرادية أو المستقلة: خاصة بالجهاز العصبي المستقل الذي يتكون من قسمين: أ- السمبثاوي.

ب- الباراسمبثاوي.

الجهاز التلقائي: هو جزء من الجهاز العصبي الطرفي ويعمل بطريقة تلقائية.

يتصل بالجهاز العصبي المركزي عن طريق العصب المخي العاشر وأعصاب موصلة بالحبل الشوكي.

يتحكم بعمليات الجسم اللاإرادية كتحكمه في القلب، وعمليات التنفس والهضم، وإفرازات الغدد.



يقسم الجهاز العصبي التلقائي إلى:

السمبثاوي (التعاطفي)، والباراسمبثاوي (نظير التعاطفي) .

السمبثاوي: هو عبارة عن حبل يمتد على نواحي العمود الفقري فيه عقد، وهو يرتبط بالحبل الشوكي وبأعضاء الجسم المختلفة عن طريق ألياف عصبية تخرج من تلك العقد.

يعمل على زيادة نشاط الكائن الحي ويجعله في حالة من التوتر : بزيادة نبضات القلب، وتقلص العضلات، وضيق حدقة العين، وانتصاب الشعر، وشل عملية الهضم، وإرخاء العضلات القابضة.

وهو ينشأ من المخ المتوسط والنخاع المستطيل ومن الأعصاب الأمامية العجزية.

ووظيفته تهدئة ما يقوم الجهاز السمبثاوي بتنشيطه.

والحالة المثلى هي أن يكون الجهازين متوازنين في الجسم . الذي يتحكم في الجهاز التلقائي هو

الهيبيوثلاموس. (بخوش، 2017، ص ص 30-32)

**4-4-2: الجهاز العصبي المركزي ( Central Nervous System ):** ويتكون الدماغ والنخاع

الشوكي محاطان بثلاثة أنواع من الأغشية:

- الأم الحنون: وهو غشاء رقيق يغلف السطح الخارجي للمخ والمخيخ .

- الأم العنكبوتية: وهي تبطن الأم الجافية.

- الأم الجافية: وهي سميقة ومتينة تبطن عظام الجمجمة مباشرة.

ويملاً الحيز بين الأم الحنون والأم العنكبوتية السائل المخي الشوكي وهو سائل رقيق وظيفته حفظ والحبل

الشوكي عن امتصاص الصدمات. (بخوش، 2017، ص 28)

ويعتبر كل من من الدماغ والحبل الشوكي (Spinal Cord) وهما أهم أجزاء الجهاز العصبي في

تفسير العمليات المعرفية وسلوكيات الإنسان المختلفة .

أ- **الحبل الشوكي (The Spinal Cord):** وهو عبارة عن سلسلة من الأعصاب المترابطة على شكل

حزم تمتد من أسفل الدماغ إلى داخل العمود الفقري حتى أسفل الجذع، ويؤدي الحبل الشوكي وظيفتين

هما:

I- نقل المعلومات بين الجسم والدماغ من خلال نوعين من الخلايا:

\* **خلايا المستقبلات الحسية (Receptors):** تنقل المعلومات من الحواس والجلد إلى الجهاز

العصبي المحيطي ثم إلى الجهاز العصبي المركزي من خلال الحبل الشوكي ثم الدماغ.

\* **خلايا المستجيبات (Effectors):** تنقل الأوامر الحركية للاستجابة من الجهاز العصبي المركزي إلى الجهاز العصبي المحيطي ثم إلى أعضاء الحس والحركة . الاسس البيولوجية للمعرفة

II-الاستجابة المباشرة لبعض المعلومات الحسية، دون تدخل الدماغ، مما ينتج عنه السلوك المنعكس أو اللاردي مثل سحب اليد نتيجة الشعور بحرارة التدفئة أو وخز الابرّة.(العنوم، 2004، ص ص 54-55)

ب-الدماغ (The Brain): لقد تم تقسيم الدماغ في ضوء المنحنى النمائي للدماغ وموقعه بالنسبة إلى الرأس إلى ثلاثة أجزاء رئيسية:

\***الدماغ الأمامي ( Forebrain ):** ويتكون من القشرة الدماغية بما في ذلك النصفان الكرويين، والنظام الحشوي، والثلاموس، والهيپوثلاموس، والجسم الجاسي، والغدة النخامية، ويمكن تحديد الخصائص الرئيسية والوظائف التالية لكل من:

-**القشرة الدماغية (Cortex):** وهي طبقة لحائية سمكها من 1-3 سم تغطي المخ وذات لون رمادي من الخارج وببضاء من الداخل، والقشرة الدماغية في الإنسان أكثر تعقيدا من الكائنات الحية الأخرى بسبب كثرة الأخاديد والشقوق الوحدة الثالية والتلافيف (الثنيات) ودرجة التعقيد . وتنقسم القشرة إلى أربعة فصوص اثنان منهما في النصف الكروي الأيمن واثنان في النصف الكروي الأيسر من الدماغ. وتستقبل القشرة الدماغية في نصفها الأيمن والأيسر المعلومات من الجزء المعاكس من الجسم . ففي القشرة الدماغية يوجد مناطق مخصصة لأعضاء الجسم ووظائفه المختلفة. حيث توجد مناطق لليدين والقدمين والذراعين والوجه وغيرها .

وتلعب القشرة الدماغية دورا حساسا في قضايا التعلم والتذكر والتفكير، والإحساسات، والحركات الإرادية.

-**الجسم الجاسي (Corpus Callosum):** وهو الجسم الذي يربط بين جزئي الدماغ الأيمن والأيسر ، والجسم الجاسي هو أشبه بجدار فاصل بين نصفي الدماغ لونه ابيض، ويبلغ طوله حوالي 4-6 سم، ويحتوي على أكثر من 200 مليون خلية عصبية، ويلعب الجسم الجاسي دورا في تنظيم وظائف الدماغ من خلال تبادل المعلومات بين نصفي الدماغ مما يحدث حالة من التكامل في الخبرات الحسية والانفعالية.

وتشير الدراسات التي أجريت على مرضى الصرع إلى أن قطع الجسم الجاسي يقلل من عدد النوبات والتشنجات التي يعاني منها مرضى الصرع بعد إجراء الجراحة ، إلا أن ذلك يؤدي إلى محدودية في قدرة شطري الدماغ على تبادل المعلومات مما يؤدي إلى فشل في بعض جوانب الإدراك واللغة فمثلا

عندما تصل المعلومة من الجزء الأيسر من الوحدة الثانية، الجسم إلى الجزء الأيمن من الدماغ ، والذي يعد غير متخصص في مجال اللغة فان المريض يعجز عن تسمية الأشياء رغم إدراكه لها.

- **الثلاموس (Thalamus):** ويعرف أيضا بالمهاد أو سرير الدماغ حيث يقع في مركز الدماغ عند مستوى العينين ، ويحتفظ بالمعلومات الحسية الواردة عبر الأعصاب القادمة إلى القشرة الدماغية ، لذلك يعد جرا بين كثير من المعلومات التي تدخل تصفي الدماغ، ويلعب دورا في ضبط استجابات النوم واليقظة . الدماء الأوسط (القنطرة).

-**الميويلاموس (Hypothalamus):** ويعرف بالوطاء أو تحت المهاد حيث يقع عند قاعدة الدماغ الأمامي أسفل الثلاموس، وترتبط وظائفه بتنظيم الأكل والشرب، والتحكم في درجة الحرارة، والمزاج ، والنوم ، والدفاع عن النفس وتنظيم عمل الغدد الصماء ، وتحقيق توازن الجسم .

- **النظام الحشوي Limbie System** ويتكون من اللوزة (Amygdala) التي تلعب دورا في الغضب والعدوان، وقرن أمون ( Hippocamus ) الذي يلعب دورا هاما في التذكر، والغشاء الفاصل ( Septum ) الذي يلعب دورا هاما في الغضب والخوف.

-**الغدة النخامية (Pituitary Gland):** وهي الغدة التي تقع أسفل الدماغ الأمامي وتلعب دورا هاما في السيطرة على الغدد الصماء وإفراز هرمون النمو الدماغ الأوسط.(العتوم، 2004، ص ص 55-59) و تسمى مناطق المخ حسب المنطقة التي تغطيها من الجمجمة:

\*الفص الجبهي: وهو مركز العمليات العقلية العليا ، كالتفكير والتخطيط والتفاعلات الاجتماعية، والأحاسيس والعواطف .

\*الفص الجداري: مركز الإحساسات الجلدية.

\*الفص القفوي: مركز الإبصار.

\*الفص الصدغي: مركز السمع.

\*منطقة الترابط: هي وهي مركز الذاكرة بأنواعها المختلفة.

- وهذا المركز قد يسود في الجزء الأيسر فقط، أو الأيمن فقط من المخ ، لكن سيادته في الجزء الأيمن لا تبلغ مستوى سيادة الجزء الأيسر. (بخوش، 2017، ص ص 28-29 )

\***الدماغ الأوسط (Midbrain):** ويتكون من مراكز التنشيط الشبكي Gray & Reticular Nigra Matter ، ويصل ما بين الدماغ الأمامي والخلفي حيث يعد دوره ثانويا في الثدييات مقارنة مع الكائنات الحية من غير الثدييات . ويلعب دورا خاصا في الانتباه للمثيرات البصرية والسمعية من خلال ما يعرف

بالاكيمايات العلوية والسفلية . ومن وظائفه الهامة التحكم في حركة العينين ، والتأزر والتوازن من خلال التنشيط الشبكي ، وضبط الشعور والوعي والنوم واليقظة، وتنظيم ضربات القلب والتنفس.(العتوم، 2004، ص 59)

\***الدماغ الخلفي (Hindbrain):** ويتكون من الجزء الخلفي من الدماغ حيث يتكون من الأجزاء الاتية:  
-**النخاع المستطيل (Modulla):** ويقع في الجزء الخلفي من الدماغ عند نقطة دخول الحبل الشوكي وعند تقاطع معلومات الجسم إلى الجزء المعاكس من الدماغ. ويلعب النخاع المستطيل دورا هاما في التحكم في عمليات التنفس ، ونشاط القلب ، وعمليات الهضم والبلع المختلفة، كما يلعب دورا في عمليات نقل المعلومات بين شقي المخ في الدماغ .

-**الفتطرة:** وتحتوي على ألياف عصبية على شكل جسر يساعد على تحرير المعلومات بين نصفي الدماغ وبين القشرة الدماغية والمخيخ، وتلعب دورا في ضبط العمليات الشعورية والنوم والتوتر.

- **المخيخ (Cerebellum):** وهو جسم على شكل بصلة يتكون من نصفين كرويين يقوم كل منهما بوظائف مرتبطة بالجزء المعاكس من الجسم منها المحافظة على التوازن من خلال معلومات الاذن الداخلية، ويساعد على الاحتفاظ بوضع الجسم والقيام بالحركات الارادية وتنسيقها وغيط العضلات وتسهيل عملها ، كما يقوم ببرمجة الحركة وضبط وتنظيم الغدد الصماء.(العتوم، 2004، ص ص 59-60).

يرى الباحث أن الجهاز العصبي هو الجهاز الذي يتحكم في جميع اجهزة جسم الانسان الارادية والارادية، ويتكون من مجموعة خلايا العصبية التي تستقبل المثيرات الداخلية والخارجية والتي تصل للمخ الذي يترجمها وترسل الاوامر للاستجابة لهذه المثيرات وله العديد من الوظائف، كما أن الجهاز العصبي ينقسم الى اقسام لكل قسم مهامه.

#### 5-التصور العقلي:

#### 1.5. مفهوم التصور العقلي:

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

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

يرى الباحث أن التصور العقلي من المهارات العقلية الأساسية التي يجب تتوفر في اللاعبين حتى يتمكن من تحسين الأداء الرياضي الجيد، حيث يمثل قدرة اللاعب عن تذكر الأحداث والخبرات السابقة من خلال مشاهدة لاعبا مميز في مهارة معينة.

وهو عبارة عن عملية الاستعادة العقلية التي يتخيل فيها الأفراد أنفسهم وهم يؤديون مهارة حركية من المنظور الشخصي الأول لأدائهم أو منظور الشخص الثالث لأدائه " ، ويأتي تسلسل التصور العقلي بعد الاسترخاء العضلي والعقلي . وبعد التصور العقلي من الطرق المعرفية الأكثر استخداما ، وهو نوع من المحاكاة الصامتة التي تتم ذهنيا ويستخدم التصور العقلي من قبل الجميع سواء كان في المجال الرياضي أو غير الرياضي وسواء كان بصورة مقصودة أو غير مقصودة (النقيب، 1990، ص 223)

والتصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية visualization فهو خبرة في عيون العقل ومن الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع فقط إلى حاسة البصر ، وعلى الرغم من أن ذلك يعتبر صحيحا جزئيا ، وأن حاسة البصر تشكل جانبا أساسيا من عملية التصور ، إلا أنه يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس والسمع أو تركيبات منها ، ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك. ( schmidt, 2000, p223)

والتصور العقلي هو إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل، ولا يقتصر التصور على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية، بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل، فعند إعداد إستراتيجية اللعب ضد منافس ، فاللاعب قد يضع تصورا لنقاط معينة في عقله، ويحاول أن يقوم بالاستجابة لها ( شمعون، 2001، ص 53 ) .

ويشير علاوي إلى أن التصور الحركي يلعب دوراً هاماً في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي ، وأن التصور يحمل طابعاً مركباً ويشتمل على مكونات بصرية وأخرى حركية (شمعون، 1996، ص 53). يرى الباحث أن التصور العقلي عملية استعادة عقلية التي يتصور فيها اللاعب نفسه يؤدي حركة معينة، حيث يمثل عملية تكوين واسترجاع خبرات سابقة ويشمل على مكونات بصرية وحركية

وقد استخدم مصطلح التصور العقلي mentalimagery مرادفا لمصطلح التدريب العقلي mental training إلى جانب العديد من المصطلحات المرتبطة بهذا المفهوم مما ساهم في وجود بعض التداخلات

بين الباحثين نورد بعضا منها: التصور البصري visualization النمذجة modling، التدريب التصوري imaginal practice التدريب البصري الحركي visuomotor training، الاسترجاع المعرفي cognitive training ، التدريب الفكر حركي training ideomotor.

ونتناول تعريف التصور العقلي من خلال آراء بعض العلماء :

- روبرت **roben**: خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي.

- **nidffer**: إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل .

- **dorothy**: استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخترنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى . (العربي، 1996، ص 221)

فالتصور أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة عقلية لذلك يفضل استخدام جميع الحواس اللمسية والسمعية والحركية بالإضافة الى البصرية، ليكون أكثر فاعلية كما أنه من المهم تجربة الإنفعالات المختلفة مثل التوتر والغضب، الفرح أو الألم والإرهاق من خلال التصور حيث أنه يساعد على التحكم في هذه الإنفعالات أثناء المنافسة . (weinbery, 1988, p 121 , )

بلوك (1981) عرف التصور البشري على أنه استخدام التخيل لتصوير المواقف كواحد من أهم مواضيع العلوم المعرفية ، أما فيشر ( 1986 ) يوضح بأن التصور هو لغة الدماغ بالمعنى الحقيقي لا يستطيع الدماغ في الحقيقة أن يحدد الفرق بين حدث مادي وفعلي ، وبين التصور الحي لنفس الحدث ، لهذا السبب التصور يمكن استخدامه عن طريق الدماغ ليثبت التكرار و التفصيل والتكثيف والوقاية لتسلسلات و مهارات رياضية هامة . (عبد، 2015، ص 11)

كما اشار - هاريس- و اخرون الى ان التصور العقلي يتضمن استدعاء او استحضار او استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المخترنة من واقع الخبرة الماضية و من ناحية أخرى لا يقتصر التصور فقط على مجرد استدعاء او استرجاع او استحضار هذه الخبرات، و إنما يعمل على إنشاء أو أحداث أفكار و خبرات جديدة، اي ان الفرد لا يسترجع في الذهن أو العقل بالخبرات القديمة فقط و إنما يمكن أن يتناولها بالتعديل و التغيير و إنتاج صور و أفكار جديدة (راتب ، 2000، ص 118)

كما يوضح في نفس السياق عن التصور الملون يوضح إذا كانت الأحلام تتم بطريقة ملونة، فإن التصور العقلي يمكن أن يكون كذلك وعموما فإن التصور العقلي عملية فردية، و لذلك يجب على اللاعب أن يتعلم رموزه الخاصة و تحديد عملية تقبل المواقف وتخزين الرموز التي تسمح بممارسة الخبرة مرة ثانية ليحقق التصور العقلي مزيدا من التأثير ذو الفاعلية (Dinism, 1979, p60)

يرى الباحث أن التصور العقلي يعتمد على استخدام جميع الحواس اللمسية والسمعية والحركية بالإضافة إلى الحركية حتى يكون أكثر فاعلية من خلال استحضار واسترجاع الذاكرة للأشياء والمظاهر والمواقف التي هي مخزنة في الخبرات السابقة، بالإضافة إلى أن التصور العقلي لا يرتبط فقط بالخبرة القديمة بل كذلك خبرات جديدة .

كما أن للتصور دورا مهما في النشاطات الرياضية كافة، فهو عبارة عن خزن قصير أو طويل (الذاكرة) يرتبط بتذكر الصور (الإدراك) التي تحصل نتيجة حل العرض الموضوعي غير المباشر لتحقيق مقدار مجرد من جوانب متنوعة ( غير جوهرية ) .(شلس ومحمود، 2000، ص188)

ويعد التصور العقلي بأنه وظيفة للكائن الحي وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، وتفيد التقارير من الباحثين وأصحاب الخبرات العملية أن معظم اللاعبين وخاصة في المستويات الرياضية العالية يستخدمون التصور العقلي بصورة منتظمة، أي أن التصور العقلي يلعب دورا هاما في : " تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي، وأن التصور العقلي يحمل طابعا مركبا ويشمل مكونات بصرية وأخرى حركية " (Robert ,1992 ,p118)

وعموما من خلال التعريفات السابقة نجد أن فإن التصور العقلي عملية فردية وخبرة عقلية، تعتمد على جميع الحواس، من خلال استدعا أو انشاء احداث وخبرات، والتي تساعد بطبيعتها على تنمية مهارات الفرد وتطويرها تدريجيا، وتعتمد هذه الطريقة لدى اللاعبين في تخيل الحركات والمهارات الواجب القيام بها لتحقيق أفضل النتائج.

## 2.5. نظريات تفسير حدوث التصور العقلي:

لفهم كيفية عمل التصور العقلي وإمكانية حدوثه، وكيفية قدرة الخبرات الحسية وفي العقل على المساعدة في زيادة القدرة على الأداء فان الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أشاروا إلى بعض النظريات التي تحاول شرح وتوضيح ظاهرة التصور العقلي، وهي مبينة فيما يلي:

أولاً: النظرية العضلية العصبية النفسية: أشارت هذه النظرية إلى انه في حالة الأداء الحركي للاعب فان المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات (أي انتقال موجة استثارة عبر الخيط العصبي من المخ إلى العضلات العاملة) لإنتاج الأداء الحركي المقصود كما أن نفس الدفعات العصبية تحدث في المخ و العضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون أدائه الفعلي لها، كما أن هناك دلائل علمية تدعم ذلك إذ أن الأحداث التي يتصورها اللاعب تنتج إثارة في العضلات مشابهة للإثارة الناتجة عن الأداء الفعلي للمهارة الحركية أو قام بتصورها ذهنيا فان نفس الممرات العصبية أي العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي الفصل الأول . الخلفية النظرية و الدراسات السابقة التي تستخدم في كلتا

الحالتين وفي ضوء ذلك فانه من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوى الممرات لحركة معينة في رياضته (علاوي، 2002 ، ص 249 ) .

**ثانيا: نظرية التعلم بالرموز:** أشارت هذه النظرية إلى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل شفرة معينة أو ترميز عقلي للأداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة لأنماط حركية معينة وبالتالي فان الحركات قد تبدو أكثر ألفة وفهما لدى اللاعبين، وهو الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية أي تؤدي بصورة أكثر آلية دون المزيد من التفكير (حماد، 2001، ص 246)

**ثالثا: النظرية الافتراضية proposition théorique:** يفضل المنظرون في التصور العقلي استخدام الافتراضية proposition أو الشبكة الافتراضية (proposition et work) و ترى هذه النظرية أن المعلومات تتضمن تصورات مبنية على معلومات سابقة ثم وضع رموز لها في الذاكرة في شكل ملخص أكثر من رسومات محددة منفصلة أو صورة عقلية لمهارة أو استجابة و على الرغم من وجود بعض الاختلافات بين الباحثين حول وصف إعادة العرض العقلي لمعلومات فقد ارجعوا السبب إلى طريقة ربطها بالميكانيزمات المستخدمة في عملية التصور العقلي , فقد أشار البعض على أنها برنامج حركي و فضل آخرون تسميتها المخطط العام وهناك من أطلق عليها مفهوم إعادة العرض.(قطاوي، 2013، ص 53) .

و على الرغم من أن النظرية الافتراضية هي الأكثر شيوعا فقط تم توجيه بعض النقد إليها في سؤال ما إذا كانت الذاكرة الإنسانية افتراضية بحثا أو من الممكن أن توجد في شكل ثلاثة رموز ( ملخص و افتراضية، لفظية، مرئية).

**رابعا: نظرية معالجة المعلومات النفس فسيولوجية: (للاج) ( siogical Information lang )** وضع هذه النظرية (Lang Peter 1977 ) بهدف تفهم الكم الهائل من البحوث حول الخوف و المرض و اضطرابات القلق و التي ترتبط مع الجانب النفس فسيولوجية للتصور العقلي، و على الرغم من أن هذه النظرية بدأت في المحال الطبي العلاجي إلا أنها استخدمت نموذجا لمعالجة المعلومات في التصور العقلي بشكل عام وتبدأ النظرية بالعرض القائل أن الصورة ما هي إلا تنظيم لمجموعة محدودة من الافتراضات المختزنة في العقل، و تتضمن وصف الصورة من خاصيتين أساسيتين هما:

1- مثيرات افتراضية.



2 - استجابات افتراضية .

الأولى تشير إلى وصف المحتوى " السيناريو " المراد تصوره ، و الثانية إلى وصف الاستجابة لهذا المحتوى.(شمعون، 1996، ص 250)

و تفترض أيضا أن الصورة تحتوي على برنامج حركي يتضمن تعليمات للفرد عن كيفية الاستجابة للصورة لهذا فهي استجابة ظاهرة عارضة ، و ترى هذه النظرية أن التعديل سواء في السلوك الظاهري أو في وضوح الصورة سوف يؤدي إلى تأثير كل منها في الآخر، و النقطة الواجب التأكد عليها هي أن الاستجابة الافتراضية تمثل الجزء الأساسي في تكوين الصورة في نظرية (لانج) أي أن الصورة ليست مجرد مثير في عقل الفرد الذي يستجيب له بدوره لذلك فإن نموذج معالجة المعلومات للتصور يختلف كثيرا عن التمثيل التصوري المقترح بواسطة التحليل الوصفي للظواهر.(العيساوي، 1984، ص 120)

**خامسا:نظرية الرموز الثلاثة لأسين:** تعتبر نظرية "أسين" التي وضعها سنة 1984 لتفسير عملية التصور العقلي أكثر تطورا، حيث أضاف بعدا جديدا وهو معنى الصورة لدى الفرد، وهو ما أغفلته نظرية لانج (1977)(العربي، 1996، ص 250)

ويتضمن هذا النموذج الرموز الثلاثة التالية:

-الصورة Image

-استجابة حسية Soitic reponse

-المعنى Meaning

ويشمل الجزء الأول الصورة التي يمكن تعريفها بانها استشارة حسية مركبة تحتوي على جميع الجوانب الحسية وهي داخلية في واقعها الا أنها تمثل العالم الخارجي بدرجة حسية واقعية تساعد الفرد على التعامل مع الصورة كما لو كان يتعامل مع العالم الحقيقي.

ويتضمن الجزء الثاني الاستجابة الحسية وهي تعني أن عملية التصور العقلي تحدث تغيرات نفي فسيولوجية في الجسم كما وصفها "لانج" وآخرون "شيك" "كيونرن دوروف".

والبعد الثالث هو معنى الصورة ويشير "أسين" في هذا الصدد الى أن لكل منها معنى عند الفرد والاكثر من ذلك أن كل فرد يسترجع خبرته الخاصة أثناء عملية التصور العقلي، وبناءا على ذلك فان النتائج من الخبرات التصويرية لن يتطابق في حالة ما ادا تم تقديم نفس التعليمات عن تصور مهارة محددة الى اثنين من اللاعبين(اسماعيل و شمعون، 2001، ص 77)

يرى الباحث أن للتصور العقلي مجموعة من النظريات التي تفسره عند حدوثه وكل منها منطلقاتها العلمية وتجاربها وأفكارها غير أنها تتفق على أن التصور العقلي من العمليات التي تساعد الفرد في تسهيل أدائه بصفة عامة وكل منها معتقداتها في التحليل.

#### 6- أهمية التصور العقلي:

تظهر أهمية التصور العقلي في:

- تحسين مستوى الثقة بالنفس والتفكير الايجابي بغرض حل المشاكل .
- التحكم في مستوى اليقظة والتحكم في قلق المنافسة الرياضية .
- الإعداد للمنافسة ومراجعة تحليل الأداء .

- تثبيت مستوى الأداء العقلي أثناء فترات الإصابة.(شمعون، 2001، ص ص211-212)

ويضيف كارتك (2000) أن التصور العقلي سواء الداخلي أو الخارجي ، يمكن اللاعبين من تنقية وتحسين الأداء عن طريق رفع معدل الآلية الحركية وخاصة قبل المنافسة. ( p3 ، 2000 ،

#### ( Karthink

بالإضافة إلى أن " الضمد " يلخص أهمية التصور العقلي في ما يلي :

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

2-من خلال الممارسة والاستمرار في التدريب على التصور العقلي يتم التطوير إلى الدرجة التي يمكن فيها الحصول على الإحساس المصاحب واسترجاع طاقة الخيرات السابقة لتحقيق الأهداف والتعامل مع الاستراتيجيات الموضوعه .

3-يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في منافسات .

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

5- يصبح التصور ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنفس لذلك ، إذ تعمل على تأكيد الخيرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء.

6- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم بالثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء

الايجابي وتحقيق الأهداف . ( الضمد ، 2000 ، ص ص199 - 200 )

كما تظهر أهميته من خلال:

1-يساعد على وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات و ذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب و ممارسة و تطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات السابقة و استرجاع الاستراتيجيات الواجب إتباعها في المنافسات.

2- يبدأ التصور العقلي في التفكير في الأهداف و استراتيجيات الأهداف المطلوبة في المنافسة و من خلال الممارسة و الاستمرار في التدريب على التصور العقلي يتم التطوير كافة الخبرات إلى الدرجة التي يمكن الحصول فيها على الإحساس المصاحب للأداء و استرجاع التصورات السابقة لتحقيق الأهداف و التعامل مع الاستراتيجيات الموضوعية .

3-يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات فلاعب الوثب العالي يركز على المروك فوق العارضة ، الغطس أفضل القفزات و العد و البداية و المتابعة حتى خط النهاية و إنجاز الأداء الأمثل للحملة الحركية و لا يقتصر على لاعبي الألعاب الفردية و لكن للألعاب الجماعية التصور العقلي لمفاتيح اللعب، حركات المنافسين سرعة الانتقال، الحركات الدفاعية .

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

5- يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح و خاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك مثل تتابع المحاولات في مسابقات الوثب الرمي التصنيفات في السباحة وألعاب القوى أو تحقيق الفوز داخل المنافسات مثل المبارزة و الملاكمة حيث تعمل على تحديد الخبرة و متابعة الأبعاد الناجحة للأداء.

6- استبعاد التفكير السلبي و إعطاء المزيد من الدعم في الثقة بالنفس و زيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي و تحقيق الأهداف (benet, 1986, p73)

يرى الباحث أن للتصور العقلي أهمية كبيرة في مساعدة اللاعبين على تصور أدائهم المهاري الجيد قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية، مع الشعور بالأداء الأمثل والقدرة على التركيز في بتطبيق المهارة مع قدرة اللاعب في إخراج كل ما لديه من مهارات وإمكانيات البدنية والمهارية والخطية والارتقاء إلى أفضل مستوى ممكن.

#### 7-خصائص التصور العقلي:

1- استخدام الخبرات السابقة وتصميم خبرة بشكل جديد، كما أن له القدرة على إعادة عرض الخبرة السابقة.

- 2- التصور خبرة حسية وعلى ذلك فإن استخدام أكثر من حاسة ينمي القدرة على التصور.
- 3- لا يحتاج التصور الى مثيرات داخلية دون العودة للبيئة الأصلية.
- 4- للتصور أساس فسيولوجي يحدث بأجزاء الحواس الموجودة بالمخ، ولا تلعب أجزاء الحواس الطرفية دوراً في عملية التصور لذا فالتصور يعتبر وظيفة تذكر.
- 5- التصور يتميز بعدم الثبات وبأنه أقل وضوحاً من الإدراك السابق إدراكها ، لذا يجب أن يبدأ التدريب على التصور بالأجزاء ثم الكليات لزيادة القدرة على الحفظ والاستيعاب (Vealey 1993,p17).
- 8- فوائد التصور العقلي:

يشير (عبد الهادي، 2010) إلى أنه للتصور العقلي فوائد أهمها:

- 1- إن الفرد حينما يبدأ التصور العقلي لا يعتمد على إدراكاته الحسية، بل إنه يعتمد أيضاً على استخدام الرموز في مواجهة مواقف الحياة.
  - 2- إن التصور العقلي كان جزءاً مهماً عند العرب وخصوصاً في الشعر ، وفي مجالسهم فلقد كان التصور يذهب بهم بعيداً إلى مشارق الأرض ومغاربها وهم جالسون بمكانهم .
  - 3- إن التصور العقلي يساعد على تعلم المهارات ، لأن تصور الفرد نفسه وهو يؤدي مهارة ما، يثير نفس العضلات والأعصاب وخلايا الدماغ التي تستثار عند أداء المهارة فعلياً ، وبالتالي يمكن الفرد من تعلم أو تحسين مهارة ما.
  - 4- تغيير الذات بسهولة ولعل هذه من أعظم فوائد التصور .
- أما (شون ، 1990 ) فقد حدد فوائد التصور العقلي بالتالي :
- 1- إن التصور العقلي مفيد في مجال العمل، ويبرز ذلك من خلال الحاجة الماسة إلى التركيز في العمل والحاجة إلى اتخاذ القرارات، ومن خلال التصور العقلي يمكن للفرد أن يحسن من أداءه في العمل، وقدرته على اتخاذ القرارات المناسبة .
  - 2- إن استخدام التصور العقلي مفيد في مجال الرياضة، وذلك من أجل رفع مستوى الأداء الرياضي، وإتقان المهارات الحركية التي تتطلبها الألعاب الرياضية.
  - 3- يساعد استخدام التصور العقلي في التغلب على الخجل في المواقف الاجتماعية.
  - 4- يساعد التصور العقلي على تنشيط الذاكرة ، ويعتبر التصور العقلي كمساعد للذاكرة . 5- يستخدم التصور العقلي للتخفيف من الألم واستعادة الصحة.

أما شيرمان (Sherman 2000) ، فلقد أشار إلى أن التصور العقلي هو إستنتاج الوقائع المضادة، دور في إمتصاص الحالات العاطفية، وفي تنظيم السلوك المستقبلي، وله دوراً مفيداً في القابلية للتخطيط وحل المشكلات.

وأشارت كاتينا ( Khatena 1972 ) إلى أن التصور العقلي يعد بمثابة عملية كيميائية لمعالجة عقلية ، إذ تتفاعل فيه القوى الفكرية والإنفعالية، كما يسهم في تنشيط التنبيه والطاقة وخلق العمل الإبداعي.

أما (دروزة، 2004) فلقد ذكرت بأن للتصور العقلي العديد من الفوائد أهمها:

1- يجعل من المادة الصعبة غير المألوفة ، مادة سهلة مألوفة يسهل على الفرد تعلمها . 2- يساعد المتعلم على خلق معاني جديدة على الأفكار المتعلمة، غير التي وردت في النص المدروس، إذ أنه يساعد المتعلم على الربط بين التعلم السابق والتعلم الجديد.

3- يساعد على تحسين ذاكرة المتعلم ، ويسهل إسترجاع المعلومات المتعلمة بشكل سريع وكلي.(البياضة، 2013، ص ص 12-13)

يرى الباحث أن التصور العقلي مهارة عقلية لها العديد من الخصائص ومميزات تفيد الرياضي في رفع مستواه عند الأداء والقدرة على إتقان المهارات الحركية التي ترتبط باللعبة الممارسة، حيث يسهل استرجاع المعلومات المتعلمة بشكل سريع وكامل.

#### 9-أنواع التصور العقلي :

تتعدد أنواع التصور العقلي وتصنف الى:

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

2.9. التصور الايجابي في البيئة: يستعمل هذا النوع من التصور في العلاج السلوكي، إذ يستطيع الرياضي عن طريقه أن يخلق البيئة الايجابية اللازمة لتطوير المهارة وأداء الفاعلية باسترخاء وبنجاح دائم ومن ثم يؤدي إلى إزالة المخاوف والتغلب على حالات الإحباط أو الشعور بالفشل وعن طريق التكرار سيتمكن الرياضي من ربط النجاح بالبيئة التي يتصورها 3-التصور الايجابي في فعالية: يستعمل هذا النوع من التصور عندما لا يتمكن الرياضي من أداء بعض الفعاليات بشكل جيد لأنها تثير نوعا من التردد والخوف فعلى سبيل المثال يتخيل الرياضي نفسه وهو يؤدي الفعالية حسب التسلسل والمواصفات الفنية والبدنية المطلوبة لنجاح الأداء مع التركيز على الفعاليات الإيجابية الخاصة بهذه المبادرة إلى أن

يربط بين أداء المهارة والإحساس الإيجابي الممتع الذي يرافق النجاح في الأداء وبهذه الطريقة يستطيع الرياضي أن يحول أية خيرة سلبية إلى نجاح نسبي ويزيد ذاكرته ما يحس به من خيبة أمل وشعور بالنقص بسبب الفشل. (العربي، 1996، ص 257)

ومن هذا فإن التصور قسمان:

أ- تصور ذهني خارجي: **external imagery**: ويعتمد على فكرة استحضار الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز كأن اللاعب هو الذي يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي . فعلى سبيل المثال : لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الخارجي لأداء مهارة الإرسال فإنه لا يشاهد فقط ( وقفة الاستعداد ، حركة لف الجذع ، مرجعة الذراعين ، المتابعة ) وإنما يشاهد كذلك حركة رأس وظهر اللاعب ... الخ . (العربي، 1996، ص 258)

ب- التصور الذهني الداخلي: **internal imagery**: و هو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء و هو على عكس التصور الخارج واللاعب الذي يستخدم هذا التصور يسترجع الصور هدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور و إحساس و انفعالات و إجراء التقييم تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على إن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارات أو معينة أحداث 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 ومثال على التصور الداخلي لاعب كرة اليد يتصور مهارة التصويب من منظور داخلي لتجد أن اللاعب سوف يشاهد حارس المرمى، وضع الاستعداد، مسك الكرة، الخداع، المرجحة، التصويب والمتابعة بالإضافة إلى جميع العمليات المصاحبة من إحساس وشعور لن يشاهد أي شيء آخر خارج نطاق الرؤية العادية، يساهم الإحساس الحركي في هذا النوع من التصور بصورة أكثر من الحواس الأخرى. (راتب، 2000، ص ص 317-318)

إضافة إلى وجود تصنيف آخر يشمل أنواعاً للتصور العقلي والمتمثلة في:

3.9. يثبير (عبد الرحمن وهشام، 1996) إلى ثلاثة أنواع للتصور العقلي هي:

1- التصور الإسترجاعي: وهو التصور الذي يستطيع الفرد من خلاله إسترجاع الخبرات أو المواقف التي مر بها من قبل.

2- التصور الإنشائي أو التكويني: وهو عملية تكوين الخبرات السابقة.

3- التصور الإبتكاري: وهو إضافة جديدة للتركيب البنائي السابق وإنتاج صوراً جديدة .

أما ( رشاد، 2012 ) فقد أشارت إلى وجود ستة أنواع للتصور العقلي هي:

1- تصور ما هو موجود في الواقع الموضوعي ، ولكن لم يدركه الإنسان سابقاً مثل ( تصور غابة الأمازون ).

2- تصور للسلف والأحداث الماضية التاريخية : مثل تصور شخصية خالد بن الوليد.

3- تصور أشياء غير موجودة بالواقع الموضوعي : مثل تصور الأساطير والخرافات.

4- تصور ما سيكون مستقبلاً : مثل تصور نماذج البيوت في مرحلة التأسيس.

5- التصور الإرادي: وفيه يتم تشكيل نماذج بدون قصد، أو لا إرادية مثل تصور سحابة غريبة الشكل في السماء، إذ نتصورها وجه إنسان أو حيوان.

6- التصور الإرادي: وهو مقدرة الفرد على بناء نماذج أو إنتاج شيء معين.

أما (يوغوسلوفسكي، 1997) فقد قسم التصور العقلي إلى التصور الإختياري والتصور غير الإختياري و التصور التربوي.

ويشير (صليبيا، 1971) إلى وجود أنواع عديدة للتصور العقلي ومنها التصور المبدع والتصور التمثيلي والتصور الوهمي والتصور العلمي والتصور الفني.(البيايضة، 2013، ص 11)

يرى الباحث أن التصور العقلي يعتمد أساساً على عدة أنواع لكل نوع أهداف وطريقة في العمل منه ما يتعلق بفعالية أداء المهارة التي يسعى إلى القيام بها، وكذا استحضار صور ذهنية لأداء لاعب معين وهذا يعتبر تصور خارجي، كما يمكن أن يرى اللاعب نفسه أنه يتصور مدى قيامه لتطبيق مهارة معينة بوجه كامل ويتسلسل ، بالإضافة إلى ما أشار إليه العديد من الباحثين في هذا المجال على وجود عدة أنواع أخرى منها التصور المبدع والتمثيلي والوهمي والفني وغيره

10- مبادئ تدريب التصور العقلي :

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

1.10.الاسترخاء:

هو انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية ويفضل أن يسبق التصور (استحضار الصورة الحركية) بعض التمرينات الاسترخاء لمدة ثلاثة دقائق إلى خمس دقائق ولا يتجاوز عشر دقائق وينصح بالتركيز على تمرينات

الشهيق العميق وإخراج الزفير ببطء حيث يكرر ذلك حوالي 4 مرات أو 5 كذلك يراعي أن يؤدي تمارين الاسترخاء من وضع الجلوس وليس الرقود ، حيث إن الأخير قد يقود اللاعب إلى النوم ويضعف قدرة التركيز. (راتب، 2000، ص 325)

#### 2.10. الأهداف الواقعية:

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

#### 3.10. الأهداف النوعية:

يجب أن يتضمن التصور الواجبات البدنية والحركية التي يؤديها اللاعب في موقف المنافسة الفعلي، فيحدد أهداف ونوعية تماثل الأداء في المنافسة مثل هذه التساؤلات الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لكرة الطائرة .

ما هو الموقع عند الشبكة أم بوسط الملعب ؟ هل ينتظر الكرة أم يذهب إليها ؟  
ما مقدار القوة المطلوبة ومن هو المنافس الذي يؤدي معه الضربة ؟ ورغم كل هذا قد يتعذر على اللاعب استحضار هذه الصورة ، ولكن بمشاهدة أحد المتميزين في أداء هذه المهارة يتاح له تكوين صورة صحيحة. (راتب، 2000، ص 325)

#### 4.10. تعدد الحواس:

التصور العقلي يعتمد نجاح التصور على استخدام العديد من الحواس ، ويجب على اللاعب التعرف على الحاسة الأكثر ارتباطا بالأداء هل البصر أم السمع أو الاحساس الحركي ؟ (راتب، 2000، ص 327)

ومع تقدم التمرين الذهني يتسع إلى حواس أخرى مثل حاستي الشم والتذوق

#### 5.10. التصور بالسرعة الصحيحة للأداء:

المبدأ العام الذي يحدد معدل السرعة الصحيحة للتصور وهو زمن الأداء العضلي أثناء المنافسة، فعلى سبيل المثال فإن السباح الذي يسبح مسافة 400 متر في أربع دقائق يستحضر الصورة الذهنية المماثلة للأداء لمدة أربع دقائق، حيث أن ذلك يساعده على أن يصبح أكثر ألفة بالأداء، وينصح



دائماً في بعض الأحيان أن تتم عملية التصور بمعدل أبطأ من سرعة الأداء الفعلي ويحدث كذلك كما في الحالات التالية:

- 1- عندما يتعلم الرياضي مهارة جديدة أو يستخدم طريقة جديدة في أداء المهارة.
- 2- عندما يحتاج الرياضي إلى التخلص من بعض الأخطاء أو يريد إدخال بعض التعديلات.

#### 6.10. التصور العقلي قبل الأداء مباشرة:

يفضل استرجاع المهارة قبل الأداء مباشرة على الأقل مرة واحدة وكلما زاد اللاعب عدد المرات في الاسترجاع من طبيعته وطبيعة النشاط الممارس.

#### 7.10. التصور العقلي للمهارة ككل:

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

#### 8.10. الانتباه إلى التفاصيل:

كلما زاد التركيز على التفاصيل ووضوحها كان التصور العقلي أفضل فلاعب كرة اليد يجب أن يضع في عين الاعتبار الإضاءة وسطح الملعب ودرجة الحرارة فيصبح التصور أكثر فعالية(العربي، 1996، ص ص 325-326)

#### 9.10. التركيز على الايجابيات:

يجب أن يكون تركيز التصور العقلي على الأداء الناجح يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي على الارتقاء بمستوى الأداء.

#### 10.10. الممارسة المنتظمة:

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

#### 11.10. الاستمتاع بممارسة التصور الذهني:

يجب أن تبقى عملية التمرين الذهني خبرة ممتعة للرياضي ، وعندما يشعر الرياضي أن الممارسة هي مصدر للملل أو الاحباط يجب أن يتوقف ويمارس جوانب أخرى من التدريب.(راتب، 2000، ص 228)

### 11-التصور العقلي لأداء ونتائجه:

اذ يتصور اللاعب كلا من أداء المهارة الى جانب نتائج هذا الأداء ويتم فيها:

#### 1.11.الانتباه إلى التفاصيل :

كلما زاد التركيز على التفاصيل للمهارة كان استخدام التصور العقلي أكثر فاعلية في التأثير على مستوى الأداء حيث أن لاعب الكرة الطائرة يضع في الاعتبار الإضاءة ، سطح الملعب ... الخ .

#### 2.11.التركيز على الإجابات:

يجب أن يكون تركيز التصور العقلي على الأداء الناجح، لأن ذلك يدعم العلاقة بين المشير والاستجابة ويعمل بالتالي على الارتقاء بمستوى الأداء .

#### 3.11. التصور العقلي للمهارة ككل:

يكون التصور العقلي للمهارة في إطاره الكلي ، وليس التركيز على جزء من أجزاء المهارة ، لأن المهارة يتم التحكم فيها بواسطة البرنامج الحركي، ولذلك فمن الأهمية بمكان ممارسة البرنامج كاملاً.

4.11.التصور العقلي قبل الأداء مباشرة: يجب التصور العقلي للمهارة كلية لأن الاهرة يتحكم فيها بواسطة البرنامج الحركي، ولذلك فمن الأهمية ممارسة البرنامج كاملاً، وعلى سبيل المثال ادا تم تصور مرحلة الاقتراب فقط في سباق 110م حواجز أو الوثب الطويل، أو الثلاثي أو القفز بالزانة في ألعاب القوى، فان اللاعب قد يواجه مشاكل بواسطة الانتقال بين الاقتراب وبداية الأداء، وعادة ما توجه النصيحة الى أهمية التصور العقلي الكلي للمهارة في الحالات التي تتطلب ممارسة التصور على أجزاء من المهارة قبل نهاية التدريب حتى تتكامل الصورة عن الأداء(Dinism, 1989, p75)

#### 5.11. التصور العقلي في نفس سرعة الأداء:

عادة ما يميل اللاعب إلى أداء التصور العقلي في صورة أسرع من الأداء المهاري، حيث أن ممارسة الأداء المهاري في سرعته المثالية يساعد اللاعب على تعلم التوقيت السليم للمهارة وكذلك على التصور العقلي .

#### 6.11. التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت:

يحقق التصور العقلي لفترة من الزمن نتائج ايجابية ويجنب اللاعب الصعوبات التي يواجهها عند محاولة الاحتفاظ بالتركيز لمدة طويلة من الوقت.(الضمد، 2000، ص ص 200-202)  
يرى الباحث أن التصور العقلي يعتمد على مجموعة من المبادئ تساعد اللاعب على اكتساب المهارة الرياضية ويسهل القدرة على إتقانها من خلال الاعتماد على تقنية الاسترخاء وواقعية الأهداف لما يتناسب مع مستوى

الرياضي مع تحديد نوعية الأداء التي تماثل أداء المنافسة، هذا وأن تعدد الحواس يسهم في معرفة اللاعب للحاسة الأكثر ارتباطا بالأداء الذي يقوم به، كما يرمى فيه عملية التصور جملة من المبادئ الأخرى حتى تلك التي تتعلق العمليات العقلية من انتباه وتركيز وغيرها.

## 12- استخدامات التصور العقلي:

يمكن استخدام التصور العقلي بطرق متعددة في المحال الرياضي و منها :

### 1.12. اتخاذ القرار المناسب ( making decision ) :

يمكن أن يستخدم اللاعب في التصور العقلي في المساعدة على التفكير في الاحتمالات التي يمكن مواجهتها في المنافسة القديمة و هذه العملية تسمى اتخاذ القرار الموقفي " situational decision making " و ذلك من خلال تقييم الموقف التنافسي القادم و التخطيط المسبق للأداء . (إسماعيل و شمعون، 2001، ص 73 ) .

### 2.12. تطوير إستراتيجية اللعب : (Improve strategy of play)

يجد الكثير من اللاعبين أن التصور يساعد بصفة خاصة في الأنشطة الرياضية التي تلعب فيها الاستراتيجيات دورا إيجابيا، و تستخدم معظم الألعاب الجماعية طريقة تحليل أداء الفرق المنافسة وترسل المنوبين إلى المباريات لجمع المعلومات عن الفرق المتوقع منافستها، و يتم عرض الأفلام والأشرطة على اللاعبين و وضع الاستراتيجيات المناسبة، و لا يقتصر هذا على الألعاب الجماعية، و لكن تجده أيضا في الأنشطة الفردية في رياضة التنس، حيث عادة ما يتم مشاهدة أفلام للمنافسين و تدوين الملاحظات عن كيفية التعامل مع الضربات المحددة أو الاستجابة لبعض المواقف، و يأتي بعد ذلك استخدام التصور العقلي قبل المباريات المتوقعة و ممارسة الضربات من أوضاع مختلفة في الملعب تمثل نقاط ضعف المنافس، والاستراتيجيات التي يستخدمها المنافس و تمثل نقاط القوة، و العمل على التصور العقلي و مواجهة هذه المواقف و النجاح في التغلب على المنافس، و الواقع أن اللاعب دائما يسترجع الاستراتيجيات عقليا قبل التنافس، و لكن نادرا ما يتم ذلك بطريقة منظمة و هنا يأتي دور هذه الطريقة من التصور العقلي في المساعدة على تطوير الأداء بواسطة تصور اللاعب و مواقف اللاعب و التخطيط لما يجب أن يقوم به تحت مثل هذه الظروف، ويمكن استخدام وسائل الإيضاح السبورة مثلا في تحديد مواقف اللاعبين و استخدام التصور في أماكن الطريق و المنافسين و التخطيط للتغلب على هذه المواقف في المستقبل.

### 3.12. تطوير مستوى الأداء: developing performance level:

يمكن استخدام التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء، و نقدم نموذج من بعض اللاعبين على المستوى العالمي في أنشطة رياضية مختلفة لتوضيح الدور الذي يلعبه التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء مثل لاعب الجولف المحترف ( 1974 ، نيكولاس Jackniclaus ) حيث يشير على أنه لم يحاول أبدا و لو مرة واحدة حتى أثناء التدريب أن يضرب الكرة قبل أن يستدعي صورة واضحة لها في العقل مثل الأفلام الملونة تماما و نستعرض الخطوات التي يتبعها في نهاية هذه اللقطة من الصورة الخاصة يتم اختيار المضرب و الذهاب إلى الكرة .(إسماعيل و شمعون، 2001، ص ص 74-75).

### 4.12. طريقة حل المشكلات problem solving:

أشارت ( تيري اورليك ) terrgorliek إحدى لاعبات التزلج على الجليد الإيقاعي أنها واجهت صعوبات في أداء إحدى الحركات الإجبارية، و عندما طلب منها محاولة رؤية نفسها تؤدي هذه الحركة كانت غير قادرة على استرجاع هذه الصورة، و الأكثر ذلك أنها ترى نفسها عاجزة عن الأداء و تتوقف الصورة عند هذا الحد، و طلب منها أداء هذه الحركة من خلال التصور العقلي لمدة عشر دقائق يوميا لمدة أسبوع و تم ذلك في الخطوات التالية:

- إن تمر من النقطة التي يحدث فيها التوقف، و قد استغرق حل هذه المشكلة عدة أيام . -حدث فجأة أن تغلب عليها و بدأت في استكمال الصورة دون توقف.
- التركيز على أداء الحركة الإجبارية في أفضل صورة لها.
- الأداء بتلقائية و السياسية قدر الإمكان لمرات متعددة و متصلة بعد أسبوعين من التدريب المتواصل نجحت في الأداء المهاري.

و يعكس هذا النموذج دور التصور العقلي في حل المشكلات التي يمكن أن تواجه اللاعبين في المواقف المختلفة في المحال الرياضي، و لكن تجدر الإشارة إلى ذلك يحتاج إلى متخصصين في الإعداد النفسي، و ليس مجرد تصور عقلي و استرجاع مجموعة من الخبرات . (علاوي، 1983، ص 54)

### 5.12. طريقة تصحيح الأخطاء: technique correction errors:

التصور العقلي للأداء المهاري الفاشل يدعم الأخطاء إلا في حالة ما إذا كان التدريب مصمما تهدف التعرف على الأخطاء لمحاولة تصحيحها و مساعدة اللاعب في التقدم بمستوى الأداء و يتم ذلك من خلال الخطوات التالية :

- التصور العقلي للأداء الخاطئ.

- الإحساس و الشعور بأخطاء الأداء.

- محاولة تصحيح الاستجابة.

- التصور العقلي لأداء صحيح.

- تكرار إعادة التصور العقلي الصحيح عدة مرات.

- الأداء الفعلي للمهارة و يجب تشجيع اللاعب على العمل من خلال هذه الخطوات بعد الأداء مباشرة كلما أمكن ذلك و لكن لا يفضل استخدام هذه الطريقة من التصور العقلي عندما يكون اللاعب في حالة استتارة انفعالية أو الضغط العصبي (علاوي, 1983, ص 55).

### 6.12. التقسيم الزمني للأداء (distribution performance time):

إحدى الطرق المستخدمة في التصور العقلي و خاصة في الأنشطة التي تمثل المسافة في علاقتها بالزمن عنصرا أساسيا و تتناول اللاعب (الكس بومان) صاحب الميدالية الذهبية في دورة لوس أنجلس الاولمبية(1984) و صاحب الرقم القياسي العالمي في 200 متر سباحة كنموذج لشرح أبعاد هذه الطريقة، يشير اللاعب انه يتم الاتفاق مع المدرب لتقسيم المسافات و الأزمنة لكل أجزاء السباق على سبيل المثال 200 متر حرة يختلف توزيع الزمن لكل 50 متر و ذلك باختلاف إستراتيجية عدد الضربات على طول السباق، و هذا التقسيم وضع في الأساس وفق خطط التدريب المهاري، وما اشعر أنني قادر على تحقيقه . في التصور العقلي يتم التركيز على تحقيق الأزمنة التي يتم وضعها مع المدرب و عادة ما يتم ذلك وفقا لما و يأتي قبل (5) دقائق من البداية استرجاع السباق في عقلي، كيف يسير و أرى موقع كل لاعب في السباق، ثم ابدأ بالتركيز مع نفسي و أفكر في الأداء القادم فقط، و أنا حقيقة أقوم بالسباق في عقلي، واسترجع جميع الأجزاء و أتصور كيف اشعر بالماء و أحاول جاهدا التركيز على التوزيع الزمني للمنافسات عقليا و بعد ذلك أكون مستعدا للبداية.(راتب، 1995، ص 62)

يرى الباحث أن للتصور العقلي استخدامات متعددة منها اتخاذ القرار الموقفي الذي يساعد اللاعب في قدرة التفكير لاحتمالات تمكن من مواجهة المنافسات القادمة، وكذا تعلم استراتيجيات اللعب والقدرة على تطبيقها ميدانيا، كما نجد أن التصور العقلي يستخدم في تطوير مستويات الأداء من الأداء البدني والمهاري والخططي وغيرها بالاعتماد على عدة طرق سواء طريقة حل المشكلات أو تصحيح الأخطاء والتقسيم الزمني للأداء

### 13-إستخدام التصور العقلي في الأداء الرياضي:

التصور العقلي يمكن استخدامه حسب الطرق الآتية لتحسين الأداء الرياضي :

### 1.13. لرؤية النجاح:

الكثير من الرياضيين يرون أنفسهم يحققون أهدافهم على أساس منتظم، من خلال تأدية المهارات على أسس عالية من التقنية و كذلك رؤية نتاج الأداء المطلوب .

### 2.13. للتشجيع و التحفيز:

قبل أو خلال حصة التدريب، استدعاء صور الأهداف لتلك الحصة أو لمسابقة مضت أو قادمة أو منافس يمكن أن تستخدم كمحفز تستطيع بشكل حي أن تذكرك بهدفك والتي يمكن أن تؤدي إلى زيادة كثافة التدريب .

### 3.13. لجعل المهارات متقنة:

إستخدم التصور العقلي غالبا لتحسين تعليم المهارات المطلوبة أو تسلسلات المهارة، أفضل الرياضيين يحسون و يرون أنفسهم و هم يؤديون بشكل أمثل المهارات والبرامج و الأنماط أو الألعاب على أساس منتظم .

### 4.13. لجعله مألوفا:

يمكن استخدام التصور العقلي بشكل فعال لجعلك مألوفا مع كل أنواع الأشياء موقع مسابقة، مسار منافسة أو نمط لعبة معقد، أو خطة مسبقة عن منافسة ، أو خطة تركيز على حدث ، أو مقابلة عبر وسائل الإعلام ، أو الإستراتيجية التي تخطط لإتباعها.

### 5.13. لتمهيد الطريق للأداء:

إن التصور العقلي غالبا هو جزء داخلي من عملية إعداد مسبقة للمنافسة التي تساعد على تمهيد الطريق للقيام بأداء جيد ، هذا يساعد على إخراج المشاعر المطلوبة قبل المنافسة و كذلك التركيز ، كما يساعد أيضا على إبقاء الأفكار السلبية بعيدة عن التداخل في التركيز الإيجابي المسبق للعبة .

### 6.13. لإعادة التركيز:

يمكن أن يكون التصور العقلي مفيدا في مساعدة الرياضي لإعادة تركيزه عندما تستدعي الحاجة، فعلى سبيل المثال، إذا كان التسخين بطيئا فإن التصور أو الأداء الأفضل السابق أو التركيز الأفضل السابق في حدث ما يمكنه أن يساعد على إعادة الأشياء إلى مسارها الصحيح كما أنك تستطيع استخدام التصور كوسائل لإعادة التركيز خلال الحدث، عن طريق تخيل ماذا يجب عليك أن تركز و أن تشعر بذلك التركيز، يجب على الرياضي في التصور العقلي أن لا يركز على المخرجات بقدر أن يؤدي أداء

جيد. (عبد، 2015، ص 18-19)

يرى الباحث أن التصور العقلي يستخدم في تحسين الأداء الرياضي من خلال رؤية اللاعب انه ينجح عند أداء مهارة معينة والتشجيع والتحفيز كما يستخدم في لإتقان المهارات الأساسية منها وجعل اللاعب مألوف لما يحيط به من الأشياء، وإعادة التركيز للاعب الذي يتشتت له الانتباه والتركيز

#### 14-مجالات استخدام التصور العقلي في الميدان الرياضي:

هنالك العديد من الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الرياضة، و من بين أهم هذه الاستخدامات بالنسبة للاعب الرياضي :

#### 1.14.المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها:

يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية و محاولة تقليده كما يمكن استعمال هذه التقنية لتكرار أداء المهارة التي يريد اللاعب إتقانها، و لكي يمكن مساعدة اللاعب على التصور الصحيح للمهارة الحركية و بالتالي الإسهام الايجابي في سرعة تعلمها و إتقانها ففي غضون عمليات تعلم المهارات الحركية و التدريب عليها ينبغي مراعاة العوامل التالية :

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

- في حالة القيام بأداء نموذج للمهارة الحركية ينبغي مراعاة دقة الاداء لأن النموذج الخاطئ يقف حجرة عثرة في وجه المتعلم و يجب ظهور و استدعاء التصور الصحيح للمهارة الحركية .

- ضرورة ربط التصور البصري بالناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح اللغوي للمهارات .

- يجب في البداية القيام بالمهارة الحركية ببطء و خاصة تلك المهارة التي تستلزم حسن التوقيت و التوافق الأولي للمهارة الحركية لضمان الاكتساب الضروري للأداء الحركي .

تركيز الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية المتعلمة . كحركة اليدين أو الرجلين أو التنفس في السباحة إذ يسمح ذلك للاعب بتحليل المجموعات العضلية و كذا 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 ، و تكوين التصور الكلي للمهارة الحركية.(علاوي، 2002،

ص ص 251-252).

#### 2.14. المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب و إتقانها:

يمكن بتقنية التصور العقلي أن تساعد اللاعبين في تعلم و اكتساب بعض طرق أو خطط اللعب في الرياضة التخصصية مثل طريقة دفاع المنطقة، طرق الخداع في أداء الضربة الساحقة بين أكثر من لاعب في الكرة الطائرة، و من الأهمية بمكان تصور الأداء الحركي الصحيح كما هو تمام في الأداء الفعلي

#### 3.14. المساعدة في حل مشكلات الأداء:

يمكن استخدام هذه التقنية في حل مشكلات الأداء عن طريق التصور الناقد لجوء محاولة التوصل إلى الحل الأمثل في مثل هذه المواقف إذ أن التصور العقلي مرتبط بالنواحي المرتبط بالتفكير الناقد يكمن عن طريقة الوصول إلى حلول جديدة مبتكرة .

#### 4.14. المران على بعض المهارات النفسية :

المران على بعض المهارات النفسية : يمكن استخدام التصور العقلي للمران على بعض المهارات النفسية . مثل مهارة التحكم في الانتباه ومهارة الاسترخاء ومهارة التنشيط وغيرها من المهارات النفسية المرتبطة ارتباطا وثيقا به، كما أن استخدام التصور العقلي يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعيا وإدراكا عما يدور في داخله ومن حوله، كما يساعد اللاعب كذلك على الاسترخاء بهدف التحكم في الضغط والقلق والاستثارة، وتركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي.(علاوي، 2002، ص 255)

#### 5.14. المساعدة على التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية:

أشارت نتائج التجارب و الخبرات التطبيقية إلى ان التصور العقلي يمكن أن يؤثر على وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها عقليا مثل دقات القلب و التنفس و ضغط الدم و درجة حرارة الجلد ( كما هو الحال في عمليات التأمل ) نظرا لوجود العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب 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 الاستثارة الفيزيولوجية سواء من العمل على تقليلها أو الارتقاء بها قبل الأداء الحركي بما يتناسب مع درجة الاستثارة الأفضل و المناسبة للرياضة .



#### 6.14.مراجعة الاداء و تحليله:

باستعمال تقنية التصور العقلي يمكن للرياضي القيام بمراجعة عقلية للاداء في منافسة رياضية معينة و محاولة تحليل نقاط القوة و الضعف سواء بالنسبة لأدائه أو بالنسبة لأداء اللاعبين المنافسين، ومحاولة تثبيت نقاط القوة في أدائه و الملاحظة العقلية في نقاط الضعف .

#### 7.14.تحسين الثقة بالنفس و التفكير الايجابي:

يستطيع اللاعب عن طريق عمليات التصور العتلي محاولة تصور أداء حركة سابقة او تميز بالنجاح و الدقة . 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 و محاولة التفكير الايجابي في مثل هذا النوع من النجاحات .

#### 8.14. الاستعداد للأداء في ظروف معينة:

يمكن عن طريق التصور العقلي محاولة تصور الاداء الجيد في بعض الحالات او الظروف أو الاسترطاطات مثل حالات رداءة الجو أو التباري في مواجهة منافسين يتميزون بالعنف و العدوانية، أو في حالة بعض الحكام المعينين.

#### 9.14.المساعدة في تحمل الألم و سرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة:

يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة الالم أو محاولة تصور الاتعادة للشفاء في حالة الإصابة وذلك بالتركيز على التصور العقلي في مكان الغصابة كما ان اللاعب المصاب الذي لا يستطيع القيام بالأداء الحركي الفعلي يمكنه استخدام هذه التقنية للأداء الحركي باستخدام جميع التمرينات الحركية التي يمارسها الزملاء و لكن بصورة عقلية و هو الامر الذي يساعده على استعداده العقلي للأداء الحركي بعد اكتمال الشفاء مباشرة و يجعله في اندماج نفسي مع بقية الزملاء بدلا من انعزاله و شعوره بضعفه و مرضه و إصابته .(مرنيز، 2011، ص 85)

يرى الباحث أن التصور العقلي يستخدم في الميدان الرياضي في تعلم المهارات الحركية وإتقانها وكذا التدريب الذهني في تعلم خطط اللعب في الرياضة الممارسة والقدرة على حل المشكلات التي تعيق الأداء الجيد، ويستخدم في للمران على بعض المهارات النفسية من ضبط الانتباه والاسترخاء وقدرة اللاعب في إدراك كل ما يدور حوله من البيئة الداخلة والخارجية، حيث يستخدم التصور العقلي في مراجعة الأداء وتحليله، وزيادة الثقة بالنفس وتحسين التفكير الايجابي، حيث يمكن التصور العقلي تصور الاداء الجيد في بعض الظروف من طبيعة الجو خصائص المنافس، وفضلا عن ذلك نجد أن هذا التدريب في علاج الإصابات الرياضية والاستشفاء منها

### 15- فوائد استخدام التصور العقلي في الميدان الرياضي:

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

#### 1.15. المساعدة في تعلم المهارات الحركية وإتقانها:

يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي على تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليده كما يمكن استعمال هذه النظرية لتكرار أداء المهارة التي يريد اللاعب إتقانها ، ولكي يمكن مساعدة اللاعب على التصور العقلي الصحيح للمهارة الحركية وبالتالي الاسهام الايجابي في سرعة تعلمها و إتقانها في غضون عمليات تعلم المهارة الحركية و التدريب عليها.

#### 2.15. اتخاذ القرار المناسب:

يمكن ان يستخدم اللاعب التصور العقلي في المساعدة على التفكير في الاحتمالات التي يمكن مواجهتها في المنافسة، وهذه العملية تسمى اتخاذ القرار الموقفي وذلك من خلال تقويم الموقف التنافسي القادم و التخطيط المسبق للأداء.

#### 3.15. حل مشكلات الأداء:

أشار (تيري اورليك) الى ان احدى لاعبات التزلج على الجليد الايقاعي واجهت صعوبات في أداء احدى الحركات الاجبارية، وعندما طلب منها محاولة رؤية نفسها تؤدي هذه الحركة كانت غير قادرة على استرجاع هذه الصورة عند هذا الحد . وطلب منها أداء هذه الحركة من خلال التصور العقلي لمدة عشرة دقائق يوميا لمدة اسبوع ... بعد اسبوعين من التدريب المتواصل نجحت في الأداء المهاري ويعكس هذا النموذج دور النصور العقلي في حل المشكلات التي يمكن أن تواجه اللاعبين في المواقف المختلفة في المجال الرياضي ، ولكن تجدر الإشارة إلى أن ذلك يحتاج إلى متخصصين في الأعداد النفسي وليس مجرد تصور عقلي واسترجاع من الخبرات.

#### 4.15. السيطرة على الانفعالات:

يمكن أن تتصور مواقف سابقة تمثل لك بعض المشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على الانفعالات مثل الشعور بالغضب و الاستثارة اتجاه حكم احتسب خطأ ضدك متعمدا .... يمكنك أن تتصور نفسك و أنت تتعامل مع هذا الموقف بشكل ايجابي مثل الشهيق العميق و التركيز على التنفس والأداء المطلوب منك .(شمعون، 1996، ص 107).

### 5.15. المساعدة على التحكم في الاستجابات الفسيولوجية:

أشارت نتائج التجارب و الخبرات التطبيقية الى ان التصور العقلي يمكن يؤثر على وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها عقليا، مثل دقات القلب، والتنفس وضغط الدم، ودرجة حرارة الجسم، كما هو الحال في عمليات التأمل، نظرا لان هناك العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب التحكم في الاستجابات الفسيولوجية للاعب كما هو الحال على سبيل المثال في رياضة الرماية. (شمعون ، 1996 ، ص 108) .

" كما ان هناك بعض الرياضات التي تتطلب من اللاعب التحكم في درجة الاستثارة الفسيولوجية سواء بالعمل على خفضها أو الارتقاء بها قبل الأداء الحركي بما يتناسب مع درجة الاستثارة الأفضل المناسبة للاعب " (النقيب ، 1990 ، ص223)

### 6.15.مراجعة الأداء وتحليله:

يمكن عن طريق التصور العقلي القيام بمراجعة عقلية للأداء في منافسة رياضية معينة ، ومحاولة تحليل نقاط القوة و نقاط الضعف سواء بالنسبة للأداء الذي قام به اللاعب او بالنسبة لأداء اللاعبين المنافس ن ومحاولة تثبيت نقاط القوة في ادائه ، الملاحظة العقلية لنقاط الضعف في أداء المنافسين.

### 7.15.المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة:

يمكن استخدام التصور العقلي ومحاولة تصور استعادة الشفاء في حالة الإصابة ، وذلك من التركيز على التصور لمواجهة الألم في مكان الإصر اللاعب المصاب الذي لا يستطيع الاداء الحركي الفعلي يمكنه استخدام التصور العقلي للأداء الحركي باستخدام من التمرينات الحركية التي يمارسها زملاء و لكن بصورة عقلية، وهو الأمر الذي يساعد على استعادته العقلية للأداء الحركي بعد اكتمال الشفاء مباشرة ، ويجعله في اندماج نفسي مع بقية الزملاء بدلا من انعزاله وشعوره بضعفه ومرضه وإصابته(علاوي، 2002، ص ص 261-262)

### 8.15.بناء الثقة بالنفس:

يساعد التصور العقلي على تطوير بناء الثقة بالنفس لدى اللاعب ، فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهارات الحركية بتمكن و اقتدار و دقة، فذلك يدعم التقدير الايجابي لقدراته البدنية و المهارية، وهذا المفهوم الايجابي لقدرات اللاعب البدنية والمهارية يكسب اللاعب الثقة بالنفس . الخلفية النظرية و الدراسات السابقة (عبد الصمد، 2000، ص217)

ان للتصور العقلي عدة فوائد تعود بالايجاب على اللاعب من خلال الاعتماد الجيد عليه، فهو يساعد على حل المشكلات في الأداء وضبط الاداء، والتصور السليم للحركات والمهارات والتحكم في الحركات والمهارات الخاصة به.

### 16- طرق التدريب على التصور العقلي:

لقد نقل لنا بعض الخبراء المختصين على التصور العقلي العديد من الطرق المقدمة من طرفهم، ومن أهمها وأنجعها ما يلي :

#### 1.16. التدريب الفردي والجماعي:

يمكن للمرشد النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي أن يضع برامج فردية تتناسب مع احتياجات كل لاعب، أو جماعية إذ يمكنه استثمار الاجتماعات مع الفريق الرياضي لتقديم التصور العقلي للاعبين كمجموعة وبقيم فيها قدراتهم على التصور العقلي وأداء بعض التدريبات الأساسية على هذه التقنية، ونظرا لأهمية العمل الجماعي الذي يشجع اللاعبين ويشعرهم بتماسك الجماعة والعمل معا كفريق متكامل. (علاوي، 2002، ص 232)

#### 2.16. التدريب باستخدام شرائط التسجيل:

قد تجد أن التدريب على التصور العقلي باستخدام شرائط التسجيل المعدة و المتداولة في الأسواق ، والتي قام بعض الأخصائيين بوضعها، أو تلك المعدة خصيصا للاعب للتدريب على التصور العقلي بدلا من الاستماع للتوجيهات اللفظية التي تتطلب وجود الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي أثناء عملية التدريب على التصور العقلي . وفي بعض الدول المتقدمة رياضيا يقوم المتخصصون في هذا المجال بإعداد شرائط تسجيل خاصة لبعض اللاعبين أو الفرق الرياضية بهدف تدريبهم على التصور العقلي لبعض المهارات الحركية والنفسية أو الخطط للعب المعينة أو لتدريبهم على التصور العقلي على مهارات الاسترخاء لهما يتناسب مع حاجات اللاعبين أو الفريق الرياضي .

#### 3.16. التدريب باستخدام سجلات التصور العقلي:

تتضمن هذه السجلات بيان بالتمرينات المختلفة للتصور العقلي و أهدافها و توقيت الأداء و فتراته و التوجيهات المصاحبة لكل أداء وهذه السجلات تتضمن الأنواع المختلفة لتمرينات التصور العقلي، وكذلك بعض الخبرات أو القوائم التي تهدف إلى قيام اللاعب باختبار ذاته على مدى تقدمه و بذلك يمكن ضمان عوامل التقنين و الاستمرارية لعملية التدريب على هذه التقنية. (مرنيز، 2011، ص 75)

ان الاعتماد الدائم على هذه الطرق يساعد على التصور العقلي بصورة جيدة وسليمة، والتي تمكن اللاعب من الاعتماد على التصور العقلي لمختلف المهارات وتحسين الأداء.

#### 4.16. خطوات تطوير التصور العقلي:

- 1- اختيار المكان و الزمان الذي يسمح بعدم المقاطعة لمدة (15) دقيقة مع توافر جلسة مريحة.
- 2- غلق العينين، التنفس العميق من الصدر و البطن، الاسترخاء التام لمدة دقيقتين أو ثلاثة دقائق.
- 3 - تكوين شاشة بيضاء في العقل ومع التركيز عليها بوضوح.
- 4- تصور دائرة تملئ الشاشة، و يتم تلوينها باللون الأزرق ببطء.
- 5- محاولة توضيح هذا اللون بقدر الإمكان ثم القيام بتحويله إلى لون آخر ببطء مع تكرار هذه الطريقة مع أربعة أو خمسة ألوان.
- 6- العمل على اختفاء الصور والاسترخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة.
- 7 - تكوين صورة على الشاشة (غرض صغير) كوب مثلا طور هذا التصور في ثلاثة أبعاد واملئ هذا الكوب بسائل ملون، أضف إليه بعض مكعبات ثلج، أكتب وصفا أسفل هذا الكوب.
- 8 - تكرار هذه العملية مع عرض مناسب لنوع النشاط الرياضي.
- 9- استرخاء مع ملاحظة التصورات المناسبة.
- 10 - اختيار الأحاسيس المتنوعة مع تطوير كافة التفاصيل.
- 11 - الاسترخاء و الملاحظة.
- 12- بداية تصور الأشخاص و يتضمن ذلك الأصدقاء.
- 13 - في نهاية كل جلسة تنفس بعمق لمدة ثلاثة مرات , ثم فتح العينين ببطء و التكيف مع الجو المحيط (اسماعيل وشمعون، 2001، ص 82)

يرى الباحث أن التصور العقلي يتبع مجموعة من الخطوات انطلاقا والمراحل التي تمكن الوصول قيام الفرد الرياضي بتطبيق هذه المهارة لتحسين وتنمية الجانب المهاري لدى اللاعب ويمكن ان يستخدم مع المجموعة ككل او مع كل فرد على حدى حتى يحقق نتائجه وفاعليته المطلوبة

#### 17. التفسير النظري للتصور العقلي:

1.17. نموذج التدفق الداخلي model teinflow: يفسر هذا النموذج عملية التصور العقلي من خلال النشاط العصبي العضلي، و قد تم تقديمه في أوائل القرن التاسع عشر عندما وضع ( كارينتر) Carpenter مبدأ الفكر الحركي idéo motor للتصور العقلي و الذي يفترض أن التصور يساهم في

تعلم الحركي المهارات الحركية من خلال فاعلية أنماط الأنشطة العصبية العضلية العامة أثناء عمليات التصور و هذا النشاط ضعيف للغاية و يندرج تحت ما يسمى "low grain" و متماثل مع الأنماط الحركية الصادرة أثناء الأداء الفعلي و بنفس الاستجابة و لكن أقل حجما.

و على الرغم من قلة هذا النشاط أثناء التصور إلا أنه عبارة عن مرآة الصور لأنماط الحركة و عندما يكون النشاط العصبي العضلي مرآة للأداء البدني يقال انه محدود وهذا التحديد للنشاط العصبي العضلي التصور العقلي يقدم التغذية الرجعية لبرنامج الحركة الشبكة الافتراضية propositional network في المخ و يمكن استخدام التغذية الرجعية في عدة اتجاهات إما لمقارنة معرفية أو لتصحيح الاستجابات الحركية أو لإعداد للأداء في المستقبل .

### \*شرح النموذج:

يفترض هذا النموذج أن الوظيفة أثناء الاسترجاع العقلي لمهارة حركية تبدأ من الشبكة الافتراضية و هي مستمدة من الذاكرة طويلة المدى، و الخطوات التالية هي الأنشطة التصورية، و يحدد أعلى الشكل هذه الخطوات، و بعد ذلك ينتج تدفق خارجي صادر إلى نفس العضلات التي تستخدم خلال الأداء الفعلي لنفس المهارة وهو ما يعبر عنه السهم يمين الشكل ذو الاتجاه إلى الأسفل، و على الرغم من إن كمية النشاط الصادر تقل خلال الاسترجاع التصوري عند مقارنتها مع الأداء البدني إلا أنها محددة في العضلات المرتبطة بالمهارة و يعبر عنها المرجع أسفل الشكل و كنتيجة للاستشارة العصبية الضعيفة للعضلات فان التغذية الرجعية الحسية يعاد إرسالها إلى الشبكة الافتراضية عن طريق السهم إلى اليسار ذي الاتجاه إلى أعلى . ولهذا سمي هذا النموذج التدفق الداخلي ، حيث يستخدم معلومات التغذية الرجعية للاستجابات في المستقبل و من خلالها بين التعديل والتصحيح في الشبكة الافتراضية ولذلك فان في نموذج التدفق الداخلي هو التغذية الرجعية التي هي نتيجة الاسترجاع التصوري.

**2.17. نموذج التدفق الخارجي:** يمثل النشاط المعرفي للإشارات الرمزية العامل الرئيسي في نموذج التدفق الخارجي، و هذا النموذج يشابه تماما لتفسير التعلم الاجتماعي الذي وضعته (بنا دورا، 1987 ) والمبني على مشاهدات عمليات التعلم، ويفترض هذا النموذج أنه أثناء الاسترجاع التصوري يبدأ العمل في الشبكة الافتراضية مستمدا من الذاكرة الطويلة المدى ثم تأتي الخطوة الثانية و هي عمل الإشارات الرمزية للمعلومات المرتبطة بالمهارة، و بعدها يبدأ إجراء التعديل و التصحيح في الشبكة، و هذه التغيرات المفترضة تستخدم ذلك كأساس لإرسال تدفق خارجي صادر عن العضلات، و هذا يؤدي بدوره إلى تصحيح الاستجابة و التعديل في الأداء ( المربع أسفل الشبكة ) و يجب ملاحظة أن المتغير الأساسي

في النموذج تدفق الخارجي هو الإشارات الرمزية على عكس التغذية الرجعية التي تمثل المتغير الأساسي في نموذج التدفق الداخلي (علاوي، 1987، ص 130 )

و قد ظهر اتجاهان في تناول البحوث التي دعمت أن الإشارات الرمزية هي العامل الأساسي للتعرف على فعالية الاسترجاع التصوري في نموذج التدفق الخارجي .  
الاتجاه الأول : يتم التركيز فيه على مراحل اكتساب المهارة .  
الاتجاه الثاني : درجة المتطلبات المعرفية المتضمنة في المهارة.

\***المدخلات: in put** قبل البداية في التصور العقلي يجب أن يجد المدرب الرموز و التعليمات التي تعمل على جذب انتباه اللاعب إلى طبيعة و أغراض التدريب على التصور العقلي، و يجب أن تكون الرموز محددة وذات معنى إن أمكن ذلك، و يجب توجيه التعليمات و خاصة للمبتدئين إلى نوعية التصور داخلي وخارجي وعلى الرغم من عدم وجود الدليل العلمي على مساندة أحدهم على الآخر إلا انه هناك بعض القواعد المنطقية يمكن أن تساعد على الاختيار، و يعتمد اللاعب في المراحل الأولى من عملية التعلم على الرموز البصرية بطريقة أكثر من اعتماد على الإحساس الحركي، لهذا كان الاتجاه إلى أن تكون القاعدة هي تدريبات التصور العقلي من خلال الاسترجاع الخارجي بالرموز و يستثنى من ذلك استرجاع المهارة المغلقة مثل الجمباز و الرماية و الغطس لأن في مثل هذه الحال يكون ضعيفا على تطوير المهارة، و يمكن إعداد اللاعب باستخدام النماذج أو الأفلام قبل التدريب على التصور العقلي.

\* **العمليات: Process** الخصائص البصرية يمكن أن تتضمن خيارات أخرى في الفراغ، التكوين الفرضي للمنافس قبل ضرب الكرة أماكن لاعب الفريق، و يمكن أن يضمن الخصائص الحسية حركية نشاط العضلات كمية التوتر في العضلات و الحركة المناسبة للعين.

\***المخرجات: out - comes**: يمكن التعرف على أربع مستويات كمخرجات لعملية التصور العقلي و يتوقف ذلك على محتوى التصور. (إسماعيل و شمعون، 2001، ص 200)

**3.17. المستوى النفسي:** يمكن أن تتراوح درجة الاستجابة النفسية ما بين الحد الأقصى و الحد الأدنى ، فإذا تم السؤال أن تتصور نفسك محاصرا في كهف به مئات الثعابين و العناكب و ليس هناك مخرج للهروب ، فإنه غالبا ما تتم استجابة نفسية سلبية إلى محتوى التصور و لكن إذا كان السؤال أن تتصور أنك على خط الرمية الحرة في كرة السلة ، في الدقيقة الأخيرة من نهاية المباراة فسوف تمارس أيضا درجة من الاستجابة النفسية تختلف عما إذا كانت تقوم بتصوير هذه المهارة في ظروف التدريب العادية و هنا يظهر دور التصور العقلي في إعداد للحلة العقلية للأداء في المستقبل، و حتى يتم الاستخدام الأمثل

لاستراتيجيات التصور العقلي يجب أن يكون اللاعب قادرا على تركيز الانتباه بفاعلية حتى يشعر أنه في حالة من الاسترخاء و الاستعداد للبداية الجادة.

#### 4.17. المستوى الفسيولوجي: هناك العديد من التطبيقات في مستوى الاستجابات الفسيولوجية

المصاحبة للتصور العقلي على درجة من أهمية استخدام التصور العقلي في:

- تعديل المعايير مثل التنفس، ضربات القلب النشاط العصبي العضلي المصاحب، وتوصيل التغذية الرجعية إلى الشبكة الافتراضية و البرنامج الحركي .

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

و يستخدم التصور العقلي في مجال علم النفس الرياضي غالبا لمساعدة اللاعب على الأداء الناجح ، وفي بعض الأحيان يمكن تحقيق ذلك باستخدام استراتيجيات التصور العقلي في المراحل الأولى من تطوير المهارة للمساعدة في تكوين شبكة افتراضية سليمة، ولكن في حالات أخرى لا يمكن استخدام التصور العقلي مثل الخلل الوظيفي في أن يكون هناك انتباه غير كافي أو مستوى عالي من الاستثارة، و عموما فإن هدف التصور العقلي في جميع الحالات هو تسهيل الاستجابات الحركية فالتصور العقلي يعمل على مساعدة نوعية الاستجابة الظاهرية.

#### 5.17. المستوى السلوكي: أوضحت نتائج البحوث العلاقة بين ممارسة التصور العقلي و زيادة الدافعية،

ولهذا فإنه من الأهمية مراعاة أن التدريب على التصور العقلي يعمل على زيادة احتمال النجاح في التأثير الظاهر على الأداء، بالإضافة إلى اعتبارات المدخلات و التي تمت الإشارة إليها سابقا، فإن احتمالية النجاح لخيرة التصور العقلي يمكن أن تزدادا بواسطة استخدام طريقتين بإجراءات ما بعد التصور العقلي و هما:

- التقرير اللفظي " verbal report "

- التدعيم الانتقالي " forcement rein selective "

بعد إتمام عملية التصور العقلي يجب سؤال اللاعب بتقديم تقرير لفظي (شفهي) عن محتوى التصور، والهدف من هذا الإجراء هو مطابقة التقرير اللفظي يقدر الإمكان مع الأغراض المحددة للتصور العقلي، فإذا كان الهدف محددًا بالتأكيد على الخصائص البصرية (العوامل الخارجية )، فيجب أن يتحدث اللاعب عن هذه الخصائص تفصيلا بعد التصور، و إذا كان هدف التدريب من التصور العقلي هو التحكم في



الاستجابات الحسي حركي ( العوامل الداخلية)، فإن التقرير اللفظي يجب أن يعكس بالدرجة الأولى الاستجابات الحسية للعضلات الداخلية .

و قد أوضح (lang ,1979)، أنه من الممكن تشكيل محتوى التقرير اللفظي من خلال تشكيل السلوك ، فعندما يؤدي اللاعب وصفا مرغوبا يجب أن يعطي دعما إيجابيا حيث أن ذلك يؤثر بفاعلية على تعديل محتوى التقرير اللفظي.(قطاوي، 2013، ص 62)

**6.17. التغذية الرجعية : " feed back**: يمكن أن تؤثر الأنشطة التي تحدث في كل من المستويات الأربعة للمخرجات في التطوير المناسب للشبكة الافتراضية.

\***المستوى النفسي**: إذا أدت نتيجة التصور العقلي إلى تقليل الشعور بالاستعداد للأداء الظاهري كان الاتجاه لزيادة الدافعية الإيجابية في احتمالي الاستجابة الناجحة و الرغبة في التصور العقلي للمهارة مرة ثانية.

\***المستوى الفسيولوجي**: الدور الذي تلعبه التغذية الرجعية الفسيولوجية في عملية التصور ليس واضحا تماما، فإذا كانت الاستشارة العصبية للعضلات محددة فإن التغذية الرجعية الافتراضية المصاحبة يمكن أن تستخدم في تعديل و تحديث الشبكة الافتراضية و لكن إذا كانت غير محددة فهي إما غير مرتبطة بالأداء أو هي أصلية أو موجهة للعضلات للاستجابة في المستقبل بالطبع وهذا السؤال يحتاج إلى إجابة علمية .

\***المستوى الحركي**: تمد الاستجابة الحركية التغذية الرجعية لإجراء التعديلات و التغيرات في الشبكة الافتراضية، و هي على جانب من الأهمية، و خاصة بالنسبة للمبتدئين لأن هذه الشبكة الافتراضية لم تتطور بعد و تصل على المستوى المطلوب و التغذية الرجعية الخارجية النابعة من التقرير اللفظي لمحتوى التصور العقلي والإجراءات المستخدمة بواسطة المدرب يمكن أن تحدث التغييرات في محتوى الشبكة الافتراضية ، هذه الإجراءات ضرورية لصياغة التقرير اللفظي بطريقة تماثل المحتوى المفضل للتصور العقلي . والتدريب العقلي ليس في اتجاه واحد و يحتاج إلى تخطيط و إرادة و تكرارات وعلى الرغم من أن الباحثين تجمعت لديهم معلومات كافية تتعلق بكيفية عمل التصور العقلي و كيف يمكن تكوين أفضل تصور عقلي للمهارات الحركية ، فإن البحوث الحالية تقترح أن هذه الإجراءات لديها الكثير لتقديمه في مصطلحات لتسهيل عملية التعلم . و الأمل كبير في الاستفادة من معطيات هذه النموذج في توضيح الصورة عن التصور العقلي وكيف يمكن للعاملين في مجال التعلم الحركي و التدريب للاستفادة

من التصور العقلي، و كيف يمكن للعاملين في مجال التعلم الحركي و التدريب الاستفادة في المجال التطبيقي. (إسماعيل و شمعون، 2001، ص 160)

### 18. التصور العقلي وعلاقته بالأداء المهاري:

ينظر للتصور العقلي على انه بمثابة مرحلة الانتقال من الظروف المحيطة غير المرتبطة بالأداء إلى الظروف المرتبطة بالأداء مباشرة، وانه وسيلة الانتقال من التفكير المجرد إلى المعيشة للأداء من خلال الحواس والمشاعر المختلفة وتزداد أهميته مع بعض المهارات والأنشطة الرياضية كمهارة التصويب في كرة اليد، ولغرض توضيح علاقة التصور العقلي بالأداء المهاري قام (overby) بدراسة على (راقصات باليه) ووجد أن الخبرة لها تأثير في التمييز بين التصور الجسمي وبين قابلية الإحساس بالفراغ ولم يكن هناك تمييز بين الوضوح البصري والتصور الحس حركي. (العطبي ، 2017 ، ص 12)

يرى الباحث ان التصور العقلي عملية تدريب ميدانية لها منطلقات نظرية نفسية وفسولوجية وسلوكية ولكل منها مبادئها ومساراتها التي مضت فيها مما يسهل علينا فهم هذا النوع من التدريب وكل ما يرتبط به من جوانب أخرى، كما أن لهذا النوع من التدريب علاقة مباشرة بالأداء المهاري وهذا من خلال الانتقال الى الاداء الجيد من خلال المشاعر حتى يتمكن اللاعب من تجسيد المهارات في الواقع بالمستوى المطلوب

### خلاصة:

يعتبر التصور احد أهم الاستراتيجيات والأساليب المعتمدة في الميدان الرياضي، والتي تعتمد في تدريب اللاعبين على مختلف المهارات، وتبرز أهميته في كونه يساعد على تنمية قدرات ومهارات اللاعبين، وتمكينهم من تجاوز وحل المشكلات التي قد تصادفهم، وذلك من خلال الاستخدام السليم والمنهجي له عن طريق التتبع الحرفي لخطواته والتركيز على مبادئه، فالتطبيق السليم لعملية التصور العقلي للاعب تساعده على الحصول على أفضل النتائج.

# الفصل الرابع

## الأداء المهاري في كرة اليد

تمهيد

أولاً: الأداء المهاري

1- مفهوم الأداء المهاري

2- أهمية الأداء المهاري

3- مراحل الأداء المهاري

ثانياً: كرة اليد

1- تعريف كرة اليد

2- لمحة تاريخية عن كرة اليد

3- تاريخ كرة اليد في الجزائر

4- خصائص ومميزات كرة اليد

5- خصائص لاعب كرة اليد

6- متطلبات الأداء البدنية في كرة اليد

7- المتطلبات المهارية في كرة اليد

8. المتطلبات الخطئية في كرة اليد

خلاصة



**تمهيد:**

يعتبر الأداء المهاري أحد أهم الأساسيات في أي رياضة من الرياضات لما له من دور كبير في تحقيق نتائج إيجابية لصالح اللاعبين، حيث يساعد على تطوير المهارات واثقانها بدرجة أكبر، وزيادة الأداء وتنميته من جميع النواحي سواء الجسدية أو النفسية. و رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي تعرف شعبية وانتشارا واسعا و إقبالا شديدا من الأطفال و الشباب ، وكرة اليد كغيرها من الرياضات تعتمد على تنمية المهارات وتطويرها والعمل على تحسينها خاصة من الناحية الجسدية ولا يتم هذا الا عن طريق الأداء المهاري.

أولاً: الأداء المهاري:

1- مفهوم الأداء المهاري:

1.1. مفهوم الأداء:

الأداء هو كفاءة العامل لعمله، ومسلكه فيه، أو مدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله، والتحمل

للمسؤولية في فترة زمنية محددة، وكفاءة الفرد تتركز على أمرين اثنين هما:

-مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله أي واجباته ومسؤولياته.

-يتمثل في صفات الفرد ومدى ارتباطها وتأثيرها على مستوى الأداء.

وفي الميدان الرياضي يستعمل مصطلح الأداء على ما أنجزه الرياضي.

كما أن الأداء هو حجم ومستوى الانجاز كما وكيفا، ويعني بذلك هو أن الأداء هو تقويم للفرد عن طريق

إيجاد كفاية للأفراد ومساهماتهم في الانتاجية. (منصور، 1973، ص 107)

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل

واسع للتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي

والتي تتطلب تذكر المعلومات واطهار القدرات والمهارات (رضوان، 1992، ص 168)

2.1. مفهوم المهارة:

هي الأداء المتقن والتميز في إنجاز أي عمل لضمان النجاح والتفوق، وتشمل جميع مجالات الحياة،

فالرسام المبدع هو الذي يجيد مهارات الفنون التشكيلية، والعامل المتميز هو الذي يتقن مهارات عمله،

والموسيقيار الماهر هو الذي يجيد العزف على الآلات الموسيقية، والكاتب المتفوق هو الذي يتحكم في

مهارات الكتابة، فالمهارة مصطلح يصعب تحديد أو إيجاد تعريف مطلق له، ويرجع ذلك إلى كونها تشير

إلى مستويات نسبية من الأداء، أي إلى درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى الفرد ومستويات الجماعة)

علاوي و رضوان، 1987، ص 20).

وتشمل المهارة كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها، شريطة أن يتميز هذا الأداء

بالإتقان والثقة (حماد، 2002، ص 13)

وتدل المهارة على مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من

الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل وقت ممكن (حماد، 2001، ص 2)

يرى الباحث أن الأداء المهاري يمثل قدرة اللاعب على أداء حركة متقنة مع زيادة الانسيابية فيها وإمكانية

الربط بين مراحل هذه المهارة وتحقيق التفوق عند انجاز الأداء المهاري

### 3.1. أنواع الأداء:

#### \*الأداء والمواجهة :

أسلوب مناسب لأداء جميع التلاميذ واللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد .

#### \*الأداء الدائري:

طريقة هادفة لتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة .

#### \*الأداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في محطات أو أداء الصف كله في محطات

مختلفة. (حسين، 1998، ص ص 41-42)

### 4.1. مفهوم الأداء المهاري: نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي ، ويقوم

هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف

استغلالها بالكامل وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية ، وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات

التي تتضمنها اللعبة. (الفتاح و السيد، 2002، ص 374)

كما انه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة. (الفتاح و السيد،

2002، ص 194)

وهو تعليم وتطوير وصقل واتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات

الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية. (علي، 2014، ص 35)

### 2-أهمية الأداء المهاري:

إن كمالية المهارات الحركية من حيث أنه الهدف المرجو من عملية الأداء المهاري، وهو أساس الوصول

إلى أعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من

سمات وقدرات، فانه لن يحقق النتائج المرجوة إلا إذا أتم وأكتمل أدائه الحركي الرياضي في نوع النشاط

الذي يتخصص فيه . فيدون التطبيق الجيد للمهارات الأساسية لا تنفذ الخطط والتكتيكات في الملعب أو في

المنافسة الرياضية فالمهارات الأساسية هي وسائل تحقيق هذه التكتيكات والخطط، بسيطة كانت أو معقدة،

وهي في كل الأحوال تمثل نقطة تحول بالغة، وبدونها يصعب بالتأكيد تحقيق الأهداف والنتائج المرجوة، كما

أن تطوير الصفات البدنية العامة والخاصة وما يربطها مع المهارات الحركية والقدرات الخطئية هو من

أبرز الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي، وذلك بتكرار المهارة من خلال تمارين تطبيقية وأخرى

نظرية ، وتمرينات المنافسة مما يؤدي إلى إكساب الفرد الرياضي صفة الآلية وسرعة رد الفعل عند الأداء

المهاري في مواقف المنافسة المختلفة، ولما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدونها إذا وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي، فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة (أبو عبدو، 2002 ، ص ص 33-37)

### 3-مراحل الأداء المهاري:

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة و تدريبات مختلفة و هي :

#### 1.3.مرحلة التوافق الأولي للمهارة :

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية و إتقانها , و تبدأ بادراك اللاعب للمهارة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة و مستوى أداء المهارة الأساسية , و تتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقلة و كفاءة الأداء المهاري .

#### 2.3.مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة , و مع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء (البساطي، 1998، ص ص 26-27).

#### 3.3.مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة:

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية, و خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة و تصبح المهارة الأساسية أكثر دقة و انسيابية و استقرار من حيث شكل الأداء و ذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية و هذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة و ثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية(البساطي، 1998، ص ص 28-29)

يرى الباحث أن الأداء المهاري يمثل أساس الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية عند الاشتراك في المنافسات التي تنظم فهذا الجانب يلعب دور كبير زيادة ثقل وزن الفريق نظرا لاعتباره العامل الحاسم للفوز والارتقاء والتألق، ويمر الأداء المهاري بثلاث مراحل لكل منها خصائص ففي مرحلة التوافق الأولي لمهارة يبدأ



اللاعب يدرك المهارة ثم يكتسب التوافق الجيد من خلال التخلص من بعض الزوائد الغير ضرورية لأداء هذه المهارة حتى يصل إلى مرحلة الإتقان وتثبيت أين تصبح تؤدي بصورة آلية

ثانيا: كرة اليد:

### 1-تعريف كرة اليد

هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منها 7 لاعبين، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف(أبو جاموس، 2012، ص506)

وتتألف المباراة من شوطين مدة كل منها 30 دقيقة والفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفائز.(عبد ربه، 2010، ص55)

تلعب كرة اليد بين فريقين يتكون كل منهما من سبعة لاعبين بالإضافة إلى حارس المرمى وغرض كل فريق من هذان الفريقان إحراز هدف في المرمى الفريق الآخر ومنعه من إحراز هدف ، وتلعب هذه الرياضة باليدين ويجب إحراز الهدف باليدين وضمن قواعد وقوانين اللعب (بزار، 2008، ص188)

### 2- لمحة تاريخية عن كرة اليد:

عن طريق الألعاب التقليدية الموحدة المنطقات من كل نواحي العالم ظهر نوعين من كرة اليد ، واحد داخل القاعة و الأخرى خارجها في الهواء الطل حيث تطورتا للعبتان في آن واحد ، لكن تختلفان في قياسات الملعب وعدد اللاعبين، فكرة اليد نشأة عام 1892 في تشيكوسلوفاكيا وهذاG. Klenker لعبة بالكرة سماها Ceska Hazen، القريبة الحديثة التي تلعب بـ 7 أفراد، ولكن تلعب في الهواء الطلق.

بعد ستة سنوات في الدانمارك ينشر " hand bold " H.Niglsn بـ 7 أفراد داخل القاعة نظرا للظروف المناخية الصعبة أما في ألمانيا تطور اللعبة ذات 11 فرد إلى Rygby وكرة القدم.(حسن و

اسماعيل، 2001، ص 22)

وفي سنة 1919 Karlschllenzi وضع القوانين:

-منطقة سنة أمتار لا يدخلها اللاعبين.

- انتقال محدد بالكرة.

- الاحتكاك مسموح.

زيادة على اتحادية كرة السلة و ألعاب القوى ، نشأت اتحادية كرة اليد سنة 1928 و تسمى الاتحادية الدولية للهواة، و هذا بمناسبة الألعاب الأولمبية بأستردام و تصبح اتحادية دولية لكرة اليد سنة 1946 و مقرها ستوكهولم". (حسن و اسماعيل، 2001، ص 22)

في البداية كلتا اللعبتين تلعبان معا بالتوازي و لهما قوانين بالنسبة للمنافسات الدولية ( لعبة ذات 11 فرد سنة 1926 بألمانيا ، كرة اليد بسبعة أفراد في سنة 1934 بستوكهولم ) و في سنة 1938 ألمانيا تختص المنافسة العالمية في كلتا اللعبتين في آن واحد و تستحوذ على اللقبين، رديدا رويدا لعبة كرة اليد ذات سبعة لاعبين تسيطر على اللعبة ذات ( 11 ) إحدى عشر لاعبا و في سنة 1952 أثناء ألعاب ( Helsinsi ) تحرى آخر مقابلة دولية للعبة ذات إحدى عشر لاعبا علي شكل مقابلة استعراضية بين الدانمرك و السويد.

كرة اليد ذات سبعة لاعبين واصلت تطورها حيث أصبحت بذلك رياضة أولمبية سنة 1972 في ميونيخ بالنسبة للرجال و سنة 1978 في موريل بالنسبة للإناث، القارة الآسيوية ، الإفريقية ، الأمريكية ، تنظيم إلى الأوربية من أجل المشاركة في التصفيات (hill,1985,p218)

### 3-تاريخ كرة اليد في الجزائر:

عرف أول ظهور لكرة البد في الجزائر عام 1942 في المراكز التكوينية للمنشطين ( Moniteur ) ففي عام 1946 كرة البد ذات إحدى عشر لاعبا بدأت تأخذ مكانتها الحقيقية ، كما بدأت دورات في كرة اليد سنة 1965 بسبعة لاعبين، و في سنة 1965 ظهرت أول بطولة جزائرية على غرار كرة اليد بإحدى عشر لاعبا التي أخذت مسارا آخر إلى أن اختفت على الساحة الرياضية.

### 1.3. تطور كرة اليد الحالية في الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية:

الحركة الرياضية ( R A D P ) نشأت عن طريق المحاربة من أجل الحرية للشعب الجزائري و لعبت دورا هاما في تنظم الشعب خاصة في أوساط الشباب، و لكن بعد الاستقلال بدأت الثقافة البدنية و الرياضية و كنت جزء لا يتجزأ من الثورة الثقافية كما بدأت في تقديم المصالح الصحية للشعب.

3.2. كرة اليد بعد الاستقلال: انطلقت في البداية بسرعة و تكونت أول رياضة من طرف الفدرالية في فيفري 1963. و في أكتوبر من نفس السنة انضمت الجزائر إلى الاتحادية الدولية لكرة اليد في وقت كانت الجزائر تضم ثلاث منظمات (Lignes) و هم الجزائر، وهران، قسنطينة و لأول مرة تشارك الجزائر في منافسة دولية حقيقية في ألعاب الصداقة.

و في سنة 1968 نشأت منظمة Ligue رابطة وهي الواحات Oasis و المكتب الفدرالي قردان الذي ينشأ بطولة نصف وطنية، غي سنة 1977 عودة العبارة الجمهورية التي تجلى كل الجمعيات المنظمة عن طريق قانون 1901 مع اندماج كل الجمعيات حسن الوحدات الاقتصادية و الإدارية، و في سنة 1977 بدأت البطولة الوطنية للجمعيات الريا أخذت مسارا أوسع خاصة بعد دخول الجمعيات الجامعية وقرر هذا إنشاء القسم الجهوي الثاني المقسم إلى ثلاث فرق ( وسط ، شرق ، غرب ) مجتمعا بذلك سنة عشر فريق، و عشرة من الجهوي الأول (مرنيز، 2011، ص ص 101-102) 4-خصائص ومميزات كرة اليد:

إن اكتساب كرة اليد لشعبية كبيرة واحتلالها مكانة مرموقة بين مختلف الرياضات الأخرى المنتشرة على المستوى العالمي وازدياد عدد ممارسيها، ما كان ليحصل لولا تميزها بالعديد من الخصائص المختلفة التي من بينها:

- كرة اليد تتطلب إمكانيات بسيطة.

-بساطة قوانينها وسهولة تعلمها.

-السلوك الحركي في كرة اليد يتميز بالتناسق و التسلسل والدقة والتوقيت حسب مختلف الظروف.

-كرة اليد تحتوي على مهارات فنية بسيطة خالية من التعقيد.(دبور، 1996، ص 19)

- الحركات في كرة اليد تتم بشكل سريع وتحت ضغوط من اللاعب المنافس في بعض الأحيان فإنه من الواجب على اللاعبين أن يكتسبوا القدرة على التكيف السريع المناسب للموقف.

-كرة اليد تحسن العادات الأخلاقية و النفسية للتلاميذ أثناء اللعب وذلك يؤدي هم إلى الخروج من عادة

التراجع ويجعلهم يكتسبون صفة الانفتاح و الوضوح.(عبد الحميد وفهمي، 1980، ص 21)

-لاعب كرة اليد مثله مثل أي لاعب في رياضة جماعية أخرى تحتاج إلى بعض الصفات البدنية الضرورية كالسرعة و القوة و المداومة ، كما يحتاج إلى استهلاك طاقتي كبير من أجل القدرة على إتمام الوقت المحدد للمباراة .

-تكيف الأجهزة الوظيفية لمتطلبات الأداء في كرة اليد.

-كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتميز السلوك فيها بالتنوع والتعدد.

-التحضير البدني الجيد لتحسين مستوى الأداء أثناء المنافسة. اللاعب في كرة اليد للمنافس.

- كما يتميز الأداء المهاري في كرة اليد بأنه مجموعة من الحركات المندمجة و المتناسقة و التي تتطلب من اللاعب التأقلم معها حسب حالات اللاعب خلال المنافسة، معتمدا في ذلك على قدراته البدنية و

المورفولوجية المهارية النفسية و العقلية وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز و الفاعلية. (عماد الدين وعلي، 1998، ص 59)

يرى الباحث أن رياضة كرة اليد رياضة جماعية التي احتلت مكانة هامة في الأوساط الرياضية تتكون من سبع لاعبين يتفاعل فيها من خلال التواصل الحركي باستخدام كرة يسعى كل فريق الى تسجيل اكبر عدد ممكن من الأهداف لتحقيق الفوز حيث تطورت عبر التاريخ ولها العديد من الخصائص والمميزات عند المشاركة في تدريباتها ومنافساتها وكذا الإثارة والتشويق والتنسيق والدقة والاستمتاع بممارستها

#### 5-خصائص لاعب كرة اليد:

تتطلب كل رياضة سواء كانت جماعية أو فردية ممن يمارسها أن يمتاز بخصائص للعب فيها، حيث تسهم هذه الخصائص في تفعيل الأداء و كغيره من الرياضيين يمتاز لاعب كرة اليد مجموعة من الخصائص وهي:

**1.5.الخصائص المورفولوجية:** للخصائص المورفولوجية دور هام جدا تتوقف عليه الكثير من نتائج الفرق خاصة عند فرق المستوى العالي، حيث أصبح الاهتمام أكثر بالرياضيين ذوي القامات الطويلة، كما تهتم أيضا بوزنه حيث يتميز لاعب كرة اليد ببنية قوية وطول قامته وكذلك طول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا اليد الواسعة و سلاميات الأصابع الطويلة نسبيا التي تتناسب وطبيعة اللعبة.

**2.5.النمط الجسماني:** إن أنسب الأنماط الجسمانية لكرة اليد هو النمط العضلي ولكن هذا لا يكفي، بل يجب أن يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع لأن هذا يساعد في السيطرة على الكرة بالإضافة إلى قوة التصويب. (جرجس، 2004، ص 334)

أ-**الطول:** هو أحد المميزات الأساسية التي يجب توفرها في لاعب كرة اليد لما له من أهمية بالغة في تسجيل الأهداف ويظهر ذلك جليا في الارتقاء أثناء التصويب في الهجوم وكذا استرجاع الكرة في الدفاع . فمثلا متوسط الطول في بطولة العالم الدنمارك سنة 1978 كان 188 سم وقد فاق طول بعض اللاعبين المترين في الاتحاد السوفياتي آنذاك .

ب-**الوزن:** و هو أحد المؤشرات الأساسية على حركة اللاعب لما له من تأثيرات على خفة سرعة الإنطلاق و الانتقال خلال التحرك الهجومي و الدفاعي، ولكن هذا لا يعني إهمال أصحاب الأوزان الجيدة والتي تكون عادة لصالح اللاعب سواءاً في الدفاع أو الهجوم إلا وأنه عادة ما يكون صاحبها في مركز اللاعب المحوري مما يساعده على الدوران والتحصل على الأخطاء والتي ربما تصل إلى ضربة الجزاء لخصوصية المركز، وعادة ما يحسب الوزن بطرح 100 من طول اللاعب بالسنتيمتر .

**3.5. الخصائص الفزيولوجية:** وتتمثل في الخصائص الفزيولوجية فيما يلي :

- تكيف مختلف أجهزة الجسم وقدرتها على مقاومة التعب - قدرة اللاعب على إصدار الإشارات العصب المطلوب للأداء.

- تنوع نظم إنتاج الطاقة للجسم ما بين الطاقة اللاهوائية عند أداء الحركات السريعة القوية و الطاقة الهوائية عند أداء الحركات المستمرة لفترة طويلة .

- للاعب القدرة على إيجاد مصادر للطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخير ظهور أعراض التعب .

- نمو وتطور الجهازين التنفسي و الدوري الدموي.

**4.5. الخصائص الحركية:** تلعب الصفات الحركية دورا هاما وفعالا في الأداء الحركي السليم وتتمثل في:

-التوازن: يرتبط بسلامة الجهازين العصبي و العضلي وبجهاز التوازن خلف الأذن، وهو ضروري للأداء في كل الحركات و القفزات.

-الرشاقة: وهي مركبة من صفات السرعة و القوة و التوازن و المرونة، ويكمن دورها في التحكم مع الكرة.

-التنسيق (التوافق): يعني قدرة اللاعب على إدماج أنواع من الحركات في آن واحد يتسم بالانسيابية كما يعني أن يكون للاعب القدرة على التفريق و التميز بين مختلف أعضاء جسمه كأن يميز اللاعب أثناء التصويب مثال بين ما سيؤديه من حركات بقدميه وما سيؤديه من حركات بيديه .(عماد الدين وعلي، 1998، ص 156)

**5.5. الخصائص النفسية:** يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي:

-المواجهة و المثابرة للانتصار: يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذ المسؤولية وإعطاء ما يملك من إمكانيات لتحقيق الانتصار و الفوز على الخصم .

-التحكم في كل انفعالاته: نظرا لخاصية لعبة كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين، فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضور ذهني وبدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز .

-الدافعية: حب الانتصار و الفوز يجعل لاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفز، ولقد أثبتت الشواهد و

البحوث أن اللاعبين الذين يفتقدون للسلمات الخلقية و الإرادية يظهرون مستوى يقل عن مستوى قدراتهم

الحقيقية، كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية و المهارية وكذلك الخطئية.(جرجس، 2004، ص ص 336-337)

يرى الباحث أن أهم خصائص ترتبط برياضة كرة اليد هي الخصائص المرفولوجية من طول ووزن وغيرها مع الأخذ في الاعتبار وزن اللاعبين حسب متطلبات مراكز اللعب، والتغيرات الفسيولوجية التي تتمثل التكيفات لمختلف الأجهزة الوظيفية لما يتناسب مع الجهد المبذول في هذا النشاط الرياضي، كما أننا نجد لاعبي كرة اليد يجب تتوفر فيهم خصائص حركية من التوازن وتوافق ودقة وغيرها وكل هذا يتطلب مهارات نفسية وعقلية تسهم في الرفع من كفاءة الفرد لان هذه الرياضة لا تخلو من أي موقف مواقف اللعب التي تتطلب ذلك

6- متطلبات الأداء البدنية في كرة اليد:

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متميزا بلياقة بدنية عالية، حيث ومع تطور هذه الرياضة أصبحت الصفات البدنية ضرورية لكل لاعب كرة اليد، و القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية الصفات البدنية . وبنظرة بسيطة لإحصاءات لمتطلبات كرة اليد الصادر عن الإتحادية الدولية لكرة اليد في 29 / 08 / 2005 م والذي يحد فيه أن كرة اليد تتطلب ما يلي:

- طول المسار الكلي لتقلات اللاعب أثناء المباراة (4151-7000) م .
- طول مسار تقلات اللاعب بدون كرة ( 4114-6930 ) م منها:
- طول مسار التقلات الموصوفة بالسرعة العالية ( 510-383 ) م .
- طول مسار التقلات الموصوفة بالسرعة المتوسطة ( 5400-3127 ) م .
- طول مار التقلات الموصوفة بالسرعة البطيئة والمشى (1090-604م)

طول مسار التقلات بالكرة:

- طول كل المسار 45 م .
- طول مسار التنقل بالكرة بسرعة عالية 19 م .
- طول مسار التنقل بالكرة بسرعة متوسطة 37 م .
- عدد تقلات اللاعب أثناء المباراة: 44-50 .
- عدد مرات تغيير السرعة 190-210 .
- عدد مرات تغيير الاتجاه 279 - 340 م .
- عدد القفزات 16-24 م .
- عدد مرات استقبال الكرة من طرف اللاعب 90-105 م .(عماد الدين وعلي، 1998، ص 22)

ومن هنا نستخلص أن المتطلبات البدنية لهذه اللعبة تتمثل في:

**6-1 التحمل:** إن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا متواصلًا طوال فترة وجوده بالملاعب سواء في الهجوم أو الدفاع بدون توقف، ولا بد أن يستمر في بذل الجهد دون فترات راحة وأن يزيد من كفاحه وكفاءته ويرتفع مستواه مادام مستمر في اللعب بحيث يختم المباراة وهو في حالة لا تقل عن بدايتها.

كما يعرف التحمل على أنه " مقدرة الفرد الرياضي على الإستمرار في الأداء بفاعلية دون الهبوط في

كفاءة أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب. (جرجس، 2004، ص 61)

ويقول عنه ماتيف " Matfeveuv " أنه القدرة على مقاومة تعب أي نشاط لأطول فترة ممكنة (السمرائي ،

1991، ص 125)

ويعرفه سميكير " Smiker " بإطالة الفترة التي يحتفظ بها الفرد وكفائته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب

ضد الجهود أو المؤثرات الخارجية الطبيعية (الرمالي و شحاتة، 1991 ، ص 369 )

**6-2 المرونة:** والمقصود هنا مطاطية العضلات وبالتالي القدرة الحركية الجيدة لجميع مفاصل وأربطة

الجسم و الوصول في أداء الحركات إلى أفضل مدى للاعب، وصفة المرونة تسهم في تطوير وتنمية

الصفات البدنية الأخرى وبجانب هذا فالمرونة تعتبر من الأسس في اكتساب وإتقان الأداء

الحركي. (جرجس، 2004، ص 59)

وهي القدرة أو الصفة التي تؤهل الرياضي للقيام بحركات لمدى أوسع بنفسه أو بدافع قوة خارجية، ويرى

العلماء المتخصصون في هذا المجال أن المرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم وهي

تختلف من شخص لآخر طبقاً للإمكانات الفيزيولوجية المميزة "

كما يعرف زاتسيوركي المرونة على أنها " القدرة على أداء الحركات لمدى واسع " . وهي نوعان : مرونة

ثابتة ومرونة ديناميكية. (علاوة، 1982، ص 48).

**6-3 الرشاقة:** وهي القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة و السرعة في تعلم الأداء الحركي

وتطويره وتحسينه وأيضاً المقدرة على استخدام المهارات خفة ورشاقة الأداء تظهر أكثر وتلاحظها لدى

اللاعبين المميزين مهارياً، وهي حركة الأطراف في سرعة إنجاز وفاعلية . نوعان : رشاقة عامة ورشاقة

خاصة. (حماد، 2001، ص 61)

**6-4 القوة:** وهي قوة العضلات على العمل ضد قوى أخرى أو مقاومة مختلفة، وتقاس القوة المبدولة

بمقدار التوتر في الألياف العضلية المشاركة في العمل. (قالة، 1987، ص 118)

ويعرفها العديد من الباحثين من بينهم جونسون وفيلوسوف بأنها "القدرة على بدل القوة العضلية وإمكانية استخدامها" كما تعتبر من بين الصفات البدنية التحمل و الرشاقة، فالقوة العضلية ترتبط بالسرعة أو القوة الانفجارية

والمقصود بالقوة هو تنمية القوة العضلية وخاصة بالنسبة للعضلات التي تستخدم أثناء اللعب كتنمية قوة عضلات الذراعين حتى يمكن التصويب بقوة وكذلك تنمية عضلات الرجلين حتى يمكن الوثب عاليا وهكذا وهي ثلاثة أنواع: القوة القصوى، القوة السريعة، قوة التحمل. (السريجي، 1975، ص25)

ويقول سامي الصفار " عن القوة بأنها إمكانية العضلة على التغلب على المقاومة الخارجية والعمل الداخلي للعضلة المناسبة مع ذلك في حجم الجسم والمقطع العضلي له (حنفي، 1994، ص25)

6-5 السرعة: تعتبر السرعة إحدى أهم عناصر اللياقة البدنية وإحدى المتطلبات البدنية التي يحتاجها رياضي ويقول عنها أبو لعلاء أحمد عبد الفتاح أنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقل زمن أو تعرف بأنه الحركات في الوحدة الزمنية (حسين، 1988، ص11)

#### 7- المتطلبات المهارية في كرة اليد:

تنقسم المتطلبات المهارية إلى متطلبات مهارية هجومية وأخرى دفاعية:

#### 1.7. المهارات الهجومية:

7-1-1 مهارات هجومية بدون كرة: حدد عماد الدين المهارات الهجومية في المهارات التالية:

أ. وضع الاستعداد الهجومي: هو الوضع الذي يكون عليه اللاعب دائما في استعداد للهجوم من خلال الإنطاق في توقيتات مختلفة للتعامل مع الكرة وكما يتطلب من المهاجم توزيع نظرة لكشف أماكن تواجد زملائه و المدافعين بالإضافة إلى تشكيلاتهم.

ب. البدء: ويقصد بالبدء انطلاق اللاعب المهاجم انطلاقه سريعة مفاجئة بغرض اكتساب فرصة الهروب من الرقابة الدفاعية للاعب المنافسين عند أداء أي مهارة هجومية مع الحفاظ على وضع الاستعداد للاستقبال الكرة والتصرف معها.

ج. العدو: و هو محاولة وصول اللاعب للسرعة القصوى والمحافظة عليها بغرض ميزة على اللاعب المنافس و العدو اللاعب في كرة اليد مماثل للعدو في ألعاب القوى وتتضح المهمة العدو بصورة كبيرة أثناء الهجوم المضاد.



د. الجري: مع تغيير السرعة و الاتجاه: وهي مهارة يقوم بها المهاجم للهروب من الملازمة الدفاعية فعندما يفشل المهاجم في اكتساب أو الحفاظ على ميزة العمل فيكون هنا من الضروري أن يحاول المهاجم الإفلات من الرقابة عن طريق تغيير لاتجاه الجري أو تغيير السرعة.

هـ. التوقف: تعتبر مهارة التوقف عكس مهارة البدء وهي مضادة لها من حيث الأداء و لكن لكل منهما نفس الهدف ومهارة التوقف لا يمكن أن تؤدي مستقلة بذاتها أن يجب أن يكون الجسم مكتسبا لسرعة وفيها يرتكز اللاعب على أحد القدمين في اتجاه الجري لتعمل قدم الارتكاز من خلال اتصالها المستمر بالأرض وأثناء مفصل الركبة عند فرملة الجسم ومقاومة اندفاع الحركة ، كما يتبع التوقف بدوران الجسم و أحيانا أخرى بلف الجذع.

و. الخداع بالجسم: و فيه يستخدم المهاجم جسمه برشاقة كبيرة للهروب أو المرور من المدافع للوصول إلى ثغرة يسهل استلام الكرة أو احتلال مكان مؤثر يستطيع من خلاله اللاعب المهاجم اكتساب ميزة أفضل عند التصويب على المرمى.(قرقوز، 2018، ص ص 15-16)

7-1-2 المتطلبات المهارية الهجومية مع الكرة: و تشمل المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية، وتعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة، حيث يلتحم بها الجانب البدني والخططي إلى جانب الناحية النفسية و الإعداد الذهني، وتتمثل المهارات الهجومية في:

I. الإستقبال والتمرير: الإستقبال و التمرير هما مهارتان متلازمتان، فلا يمكن الفصل بينهما إلا للتوضيح من الناحية التعليمية لكل منهما، فكلتاها تؤثر في الأخرى وتتأثر بهما، وتعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأخرى ، فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبق تمرير واستقبال، كما أن الخطأ خلال ادعائهما معناه فقط حيازة الكرة وانتقال الفريق من مهاجم الى مدافع(جرجس، 2004، ص ص 93-94)

### 1.1. الإستقبال:

يجب على اللاعب إتقان إستقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها، وما هو بديهي أن يستقبل اللاعب الكرة باليدين في كل فرصة، بالإضافة إلى مهارة استقبال الكرة ويبد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها، كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين المنافس من الإشتراك فيها أو تشتيت مسارها. (جرجس، 2004، ص ص 96-97 )

ويرى عودة ( 2016 ) إن مهارة الاستلام (استقبال الكرة) هي الحجر الاساسي الذي ينطلق منه لاعب كرة اليد، ويجب الاهتمام بها إذ أن اتقانها بالشكل السليم يكون المفتاح لباقي المهارات، كالتمرير، والتصويب، والخداع، ويرى إن استقبال الكرة يتوقف على حجم الكف وطول السلاميات وتنقسم الى:

أ- استقبال الكرة بيد واحدة: ويؤكد على ان تكون الاصابع منتشرة خلف الكرة وبشكل الابهام والخنصر حزاما حول الكرة، بحيث يكون استناد الكرة على الاصابع وليست على راحة اليد. (المحامدة، 2015، ص 33)

ويراعي النقاط الفنية التالية:

- 1- يمد المستقبل ذراعه باتجاه الكرة وعند ملامستها للأصابع ترتد إلى الخلف لامتناس قوتها.
  - 2- عدم توتر الأصابع حتى لا تصطدم الكرة بها وترتد إلى الأرض.
  - 3- تؤخذ خطوة إلى الخلف مع ثقل الجسم على القدم الخلفية. (حسين، 2011، ص ص 78-79)
- ب- استقبال الكرة بكلتا اليدين: وهنا يؤكد على أن تكون قاعدة اليدين خلف الكرة والابهامان يكونان متقابلين في الاتجاه، وعدم الضغط على الكرة عند استقبالها في راحة اليد. (المحامدة، 2015، ص 33)
- وتنقسم مهارة استقبال الكرة إلى ما يلي:

#### ● لقف الكرة: ويتكون من:

وهذه المهارة تؤدي لاستقبال كرة يسهل الاستحواذ عليها أثناء اندفاعها في اتجاه اللاعب في الهواء فينقض عليها اللاعب ليلقفها ويضمها بكلتا يديه في اتجاه صدره ويتوقف لقف الكرة حسب المستوى الذي تصل إليه اللاعب المستلم، وعلى ذلك تقسم إلى:

- لقف الكرة في مستوى أعلى من الرأس.
- لقف كرة في مستوى الرأس.
- لقف كرة في مستوى الصدر .
- لقف كرة في مستوى الحوض.
- لقف كرة في مستوى الركبة.

وفي خلال الأساليب الأربعة الأولى يتم الاستقبال باليدين معاً عن طريق متلاصقين والأصابع منتشرة لامتناس الكرة مع فرد الذراع جعل أماما، هذا ويمكن ثني الركبتين للنزول لاستقبال الكرة في مستوى الحوض مع الاحتفاظ بشكل الذراعين أو الوثب عاليا للقف الكرة مع الاحتفاظ أيضا بوضع اليدين مفتوحة والإبهامين متلاصقين، أما في الأسلوب الخامس والأخير فيجب مراعاة وضع الكفين ليلتصق الخنصرين

ويتشكل الكفين والأصابع لاستقبال الكرة وبالتالي يواجه باطن الساعدين لأعلى مع ثني الجذع أماماً أسفل.

كما وينقسم اللقف بيدين الى:

**- لقف الكرات العالية:**

ويقصد بها تلك التي تكون من مستوى الصدر حتى الرأس يراعي مد الذراعين تجاه الكرة مع إرتخاء مفصلي المرفقين وتباعد الأصابع قليلا بحيث يشير الأصبعان الإبهامان كل منهما تجاه الآخر مما يسمح باعتراض طريق طيران الكرة ضمان نجاح إستقبالها، نظرا لأن اليدين تكونان شكلا مخروطيا يعمل على زيادة مسطح منطقة اللقف ويؤدي بالتالي إلى حسن الإستقبال.

**- لقف الكرات المنخفضة:**

يجب ملاحظة تباعد الأصابع قليلا و أن يشير كل من الأصبعين الصغيرين تجاه الآخر كما يشير المرفقان تجاه الجسم مع مراعاة الوضع الصحيح للقدمين من حيث تكون القدم التي يتم عندها اللقف في الخلف والأخرى في الأمام سواء من الثبات أو الجري ، وذلك لإيجاد مجال إمتصاص قوة الكرة بحركة الذراعين معا. (ظاهر، 1989، ص ص 95-97)

● **إيقاف الكرة:** تستخدم مهارة إيقاف الكرة لمحاولة اللاعب فرض سيطرته على الكرة في حالة سوء التميرية أو عند استحالة اللقف الصحيح للكرة (جرجس، 2004، ص ص 96-97)

ما يضطر اللاعب أن يستخدم يده أو ذراعيه معا لقطع مسار الكرة فتسقط أمامه على الأرض مما يسهل عليه بعد ذلك الاستحواذ عليها أثناء ارتدادها من الأرض.

تستعمل عند استحالة استقبالها باليدين أو باليد الواحدة بسبب وجود خصم قريب أو بسبب عدم تمريرها بطريقة صحيحة وتؤدي كالتالي:

- 1-يستقبل التلميذ الكرة بدفعها بيده المفتوحة إلى الأرض ثم يمسكها بكلتا يديه.
- 2-إذا كان الخصم قريبا ووصلت الكرة في مستوى منخفض فإن اليد توضع على الكرة مباشرة وبسرعة دون ارتداد عن الأرض.
- 3- تدفع الكرة بحركة من الرسغ لإعادتها إلى الأرض مرة ثانية أساماً وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة .
- 4 - تم تبادل تني ومد الركبتين قليلا لمتابعة كل ارتداد للكرة على أن يكون النظر أماما لمتابعة تحركات التلاميذ.

5- يختلف ارتفاع الكرة أثناء تنطيطها، ففي الجري السريع يكون تنطيط الكرة عالياً أما إذا تصدى مدافع لمهاجم فعليه استخدام التنطيط المنخفض لحماية الكرة بوضع جسمه بينها وبين المدافع .

#### - الخطوات التعليمية:

- 1- أداء نموذج مع شرح مختصر للمهارة .
- 2- يتم تعليم تنطيط الكرة مرة واحدة ( اليميني / اليسرى ) ثم لقفها باليدين، ويفضل البدء بكرة صغيرة من وضع مريح ( الجلوس / إقعاء ) وقريب للأرض.
- 3- يتم استمرار التنطيط أكثر من مرة من نفس الوضع السابق ثم الوقوف.
- 4- من وضع الوقوف يتم أخذ الإحساس بتطبيق التنطيط مرة واحدة بكرة يد عادية (باليد اليميني ثم اليسرى) ثم التنطيط باستمرار.
- 5- من المشي يؤدي التنطيط باستمرار باليد اليميني / اليسرى / بالتبادل.
- 6- يتم التركيز على أداء التنطيط باستمرار دون النظر للكرة ( من المشي/ الجري).
- 7- تحديد مناطق معينة للتنطيط بها ( أطواق، خطوط مستقيمة، خطوط متعرجة ).(حسين، 2011، ص 80-81)

• **إلتقاط الكرة:** يحدث في بعض حالات اللعب سقوط الكرة ودحرجتها على الأرض عند إرتدادها من الهدف أو منطقة المرمى، وكذا على إثر تمريرة خاطئة أو بسبب فاعلية المنافس ويتطلب الأمر من أقرب لاعب محاولة التقاطها حتى يستطيع معاودة اللعب، وقد يظهر للبعض أن النقاط الكرة من الأمور السهلة ولكن الواقع يثبت ان كثيرا من اللاعبين يصعب عليهم السيطرة على الكرة وخاصة أثناء الجري.(جرجس ، 2004 ، ص 98)

وأساليب التقاط الكرة هي:

- 1-التقاط كرة ساكنة .
  - 2-التقاط كرة متدحرجة في نفس اتجاه حركة اللاعب.
  - 3- التقاط كرة متدحرجة في عكس اتجاه حركة اللاعب.
  - 4- التقاط كرة متدحرجة لأحد الجانبين.
- في جميع هذه الأساليب يجب أن تتم عملية الالتقاط باليدين معاً، يد تحمل الكرة من أسفل والأخرى تسند الكرة من أعلى وتؤدي خلال حركة اللاعب بدون أن يصل إلى وضع السكون .

- الخطوات التعليمية:

- 1-مد الذراعين إلى أسفل مع انثناء الركبتين قليلا.
- 2-تركيز النظر على الكرة .
- 3- عند وصول الكرة تلتقط بالأصابع وهي متجهة من الأمام إلى الخلف فيما تمتد الركبتان وترفع الكرة إلى مستوى الصدر.
- 4- يمكن استخدام يد واحدة لالتقاطها بينما تقوم اليد الأخرى بمهمة السند.  
وعند أداء عملية الاستقبال يجب ملاحظة ما يلي:  
- يجب أن يتابع النظر للكرة حتى لحظة استقبالها.  
- يجب أن تمسك الكرة بخفة ودون تصلب حتى لا تتعثر بين يدي المستقبل.  
- يجب أن تتم عملية الاستقبال باليدين إلا في حالات استثنائية.  
- يجب أن يكون باطنا الكفين في مواجهة الكرة سواء كان الاستقبال لكرة عالية أو في مستوى الصدر أو منخفضة.

عند الاضطرار إلى استقبال الكرة بيد واحدة ، يجب أن تمسك باليدين بأسرع ما يمكن . يجب التركيز وعدم التفكير في الخطوة التالية لاستقبال الكرة .

• الأخطاء الشائعة لمهارة استقبال الكرة:

- 1-استخدام يد أثناء الاستقبال.
- 2- أن تكون اليدين مفردتين بتصلب أثناء استقبال الكرة.
- 3- أن يتم التفكير في عملية التمرير أو التصويب قبل إتمام الاستقبال.
- 4- ألا يكون اتجاه الإبهامين متلاصقين عند اللقف في مستوى الحوض والمستويات الأعلى من ذلك.(حسين، 2011، ص ص 81-82)

يرى الباحث أن مهارة الاستقبال من المهارات الواجب الاهتمام بها والتركيز عليها باعتبارها المهارة الأساسية حيث تمثل الحجر الرئيسي في بناء الهجمات ويتم استقبال الكرة بيد واحدة او بكلتا اليدين معا وكل منها تمر بالعديد من الخطوات التعليمية حتى نستطيع التقليل من الأخطاء الشائعة منها كما أن قدرة اللاعب على إتقان كيفية التقاط الكرة من أهم ما يميز اللاعب الجيد عند الأداء المهاري

2.I. التمرير:

هي مهارة مهمة تهدف إلى الربط بين اللاعب وبقية أعضاء الفريق بإيصال الكرة في الوقت واللحظة المناسبين، وإتقانها يؤدي إلى تحقيق ونجاح في الإعداد الخططي المتفق عليها، وقد بين أن هناك بعض القواعد المهمة التي يجب مراعاتها عند أداء المناولة (التمرير) منها:

-التحكم في قوة وشدة المناولة لتفادي إعاقتها من الخصم.

- مراعاة مسافة المناولة: المناولة القصيرة تستخدم في العادة الى للاعب المجاور أو لاعب الدائرة بينما المناولة الطويلة تستخدم في تغيير اتجاه اللعب وكذلك في الهجوم السريع.

- اتجاه المناولة: يجب ان تتم بحرفية ودقة عالية في أثناء أدائها (من الامام والخلف والتقاطعات).

- مراعاة مستوى أداء المناولة: في العادة تكون المناولة بين الزملاء أعلى نقطة في مستوى الصدر وأسفل الرأس لكن قد تتغير في المستوى حسب المواقف والظروف والأداء فمن الممكن أن تكون مرتدة أو على شكل قوس.

-تجب مراعاة التوقيت في أثناء أداء المناولة: الغرض من المناولة السريعة هو إرهاق الخصم بينما الهدف من المناولة البطيئة هو كسب مزيد من الوقت.(حمودي، 2008، ص 78)

كما ويسهم التمرير في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على مستوى الفريق ، والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها لاعب ثامن في الفريق نظرا لأنها تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب.(Harts. 1996, p54)

أ. أنواع التمرير:

تناولت العديد من الدراسات و المراجع والخبراء التمرير وقسمته تقسيمات كثيرة ومتنوعة تارة حسب مستوى خروجها وتارة حسب المكان الذي تخرج منه وأحيانا حسب شكل حركة الذراع مثل التمريرة الكراجبية أو التمريرة البندولية وتعد كل التقسيمات صحيحة ولكن عادة ما تخضع هذه التمريرات لأسس يجب مراعاتها تتلخص في الآتي:

1- يجب أن يتميز مرور الكرة بالحدة والدقة اللازمين، وبصورة مباشرة من أقصر طريق لأن التمرير المقوس (اللوب) يسهل على المنافس التمريرة، ويفسد التصور الهجومي للفريق المهاجم في الوصول للمرمي.

2- يجب أن يتم الالتزام بطريقة تعليمية واحدة تؤدي إلى تحقيق الهدف من تعليم التمرير بطريقة واحدة وسليمة وملزمة لجميع اللاعبين ويجب أن يهتم بداية بالشكل العام للأداء دون الدخول في التفاصيل الدقيقة للمهارات على أن يتم تخصيص الوقت اللازم للتعليم والتدريب كما يجب أن يتم أثناء التعليم و

التدريب إكساب اللاعبين القدرة على الاتصال المتبادل بالنظر أثناء استلام وتمير الكرة حيث يعني توقع استقبال الكرة السليم على عملية تمرير الكرة بداية أما في التدريب ذو المستوى العالي يمكن أن يأتي التمرير بناء على مواقف اللعب والموقف الخططي المعرض له الفريق .

3- يسعى اللاعب دائما إلى تأمين الكرة بالضغط المستمر على الكرة بأصابعه سواء في التمرير أو في التصويب أثناء الاستلام حتى إذا اضطرته ظروف المنافسة إلى إدخال أي تغييرات على وضع الكرة وجسمه طبقات لمتطلبات موقف اللعب.

4- يكون اللاعب الحائز على الكرة هو المسؤول هو الأول عن نجاح التمرير، فهو الذي يحدد التوقيت والنوع والاتجاه والارتفاع ودقة التمرير، ويمكنه بناء على موقف خطط اللعب تأخير تمرير الكرة أو عدم تمريرها على الإطلاق ، كما أنه من الطبيعي أن نذكر هنا أهمية تصرف اللاعب الزميل في هذا المجال حيث أنه اللاعب الذي يعد نفسه لاستقبال الكرة.

5- سواء كان الأمر يتعلق بتمرير الكرة أو بالتصويب على المرمى، فمن اللازم أن يحاول اللاعب السيطرة على الكرة بقدر الإمكان باليد الرامية وذلك حتى يتمكن من الوصول إلى درجة عالية من تأمين الرمية وأيضا مع إدخال أي تغيير يراه على اتجاه الكرة، وذلك بالضغط بهذه اليد ضغطة إضافية قد يستخدم فيها بعض الأصابع فقط ، ومما يساعده على الاحتفاظ بالكرة تحت السيطرة باليد، حيث لا يتمكن لاعب كرة اليد المدرب تدريبا جيدا من الاستغناء عن مهارة مسك الكرة والتحكم فيها باتباع هذه المراحل السابقة عند أدائه للتمرير ، كما يجب التأكد من وجود القدم المعاكسة للذراع الرامي أماماً.(حسين،

2011، ص ص 83-84)

ويقسم التمرير إلى:

أ.1. التمرير القصير: وهي التمريرات التي يستخدمها الفريق المهاجم لبناء الهجوم من المراكز لزيادة تنقل الكرة بين لاعبي الهجوم في خط مستقيم ولمسافات قصيرة بالسرعة والدقة والقوة المناسبة حتى يستطيع اللاعب المستلم الاستحواذ عليها . (ابو زيد والشافعي، 2007، ص 121)

ويستخدم بكثرة مقارنة بالتمرير الطويل ويجب أن يتميز أيضا بالخبرة والدقة التي تسمح للكرة بالوصول سريعا ومباشرة إلى اللاعب المستقبل . ويجب أن مراعاة توقيت وسرعة جري اللاعبين ويؤدي قرب هذا اليوم دافعا في خط مستقيم ثم ننتقل بعد ذلك إلى التمرير المرتد واللوب الذي يمكن اللجوء إليه في مستوى متقدم للاعبين .

• طريقة أداء التمرير قصير المدى:

يعتمد التمرير قصير المدى على حركة الذراع الكاملة للكرة حيث يتم دفع الكرة بالأصابع الحاملة بحيث يكون المرفق مرتفع (الزاوية بين العضد والذراع لا تقل عن 90 درجة) يتم تحريك الذراع الحاملة للكرة بالسحب للخلف عندما تكون الرجل اليمني أماما (بالنسبة للاعب الأيمن) ويتم سحب الذراع الرامي من الخلف للأمام وتمرير الكرة عندما تكون الرجل اليسرى أماما، والتمرير القصير لا يحتاج إلى أي حركة ارتكاز من الرجل اليسرى وتكون هناك حركة بسيطة في لف الذراع، وقد تكون حركة الذراع أقوى عندما تكون المسافة بين الممرر والمستقبل أكبر، وهنا يتم التمرير بمرجحة الذراع، أما في حالة التمرير بالدفع فلا يحتاج مرجحة وإنما يفرد الذراع الحامل للكرة للأمام ويستخدم هذا إذا كانت المسافة قصيرة ولا تحتاج إلى مرجحة.

أ.2. التمرير بالدفع: في هذا النوع تدفع الكرة للمستلم بيد واحدة أو باليدين معاً للأمام أو للجانب، ويكثر استعمال هذه التمريرة في كرة اليد الحديثة لما تصف به سرعة في نقل الكرة بين أفراد الفريق، وهذه التمريرات يكثر استخدامها خلال مراحل بناء الهجمات والإعداد والتمهيد لبدء عمليات خطية هجومية منظمة، كما أنها غالباً ما تستخدم لتهدئة الملعب واستهلاك زمن المباراة ولكن دون التعرض لعقوبة اللعب السلبي. (حسين، 2011، ص ص 84-85)

ويكون دفع الكرة بسرعة لمسافات قصيرة وبطريقة مباشرة دون القيام بأية حركة تمهيدية ويتم ذلك باليدين أو بيد واحدة ويكون دوماً على مستوى الصدر. (ابو زيد والشافعي، 2008، ص 121)

أ.3. التمرير بالنظر (الكرايجي): وقد تطلق عليها العديد من المراجع التمريرة الكرايجية، وهذا النوع من التمريرات من أكثر الأنواع استخداماً لسهولة تحويل هذه المهارة إلى تصويب مفاجئ، وأيضاً يكثر استخدام هذه التمريرة عند بدء تنظيم الهجمات.

ولهذا النوع من التمريرات عدة أساليب قد يطلق عليها البعض أنواع التمرير وهي:

- التمرير بالنظر من مستوى الراسي.
- التمرير بالنظر من مستوى الكتف.
- التمرير بالنظر للجانب القريب من الذراع الرامية من مستوى الحوض.
- وتقسمها مراجع أخرى من حيث وضع الجسم بالارتكاز أو بالجري.



تصف هذه التمريرات كلها بحركة نظر من مفصل الرسغ يتبعها حركة كريمة بالأصابع، وقد يجد بعض اللاعبين صعوبة عند أداء هذه التمريرة إذا لم يكن في إمكانهم الإمساك بالكرة بيد واحدة، إذا أنها تتطلب حركة تمهيدية بعكس اتجاه التمريرة مما يلزم القبض بقوة أصابع اليد على الكرة .

#### • أنواع التمرير (الكراجي)

- التمرير الكراجي من الارتكاز: ويستخدم غالبا عند التمرير لمسافات طويلة أو عند التصويب على الهدف نظرا لما تتميز به من حدة كبيرة، حيث تنتقل اليدان الكرة إلى ارتفاع الكرة تقريبا لم تدرك لمدة ضئيلة في قبضة اليد الرامية مع مراعاة عدم القبض على الكرة بالأصابع، وتنتهي الذراع الرامية من مفصل المرفق مع مراعاة أن الساعد يشكل مع العضد زاوية قائمة تقريبا . وتشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة مائلة إلى أعلى مع مراعاة وضع القدم اليمنى أمامها ثم يلي ذلك مباشرة أخذ خطوة بالقدم اليسرى أماما، بالنسبة للاعب الأيمن والعكس.

ويراعي دوران القدم اليسرى وهي - قدم الارتكاز . في هذه الحالة - للداخل قليلا مع الدوران الواضح للجزع حتى يصبح محور الكتف موازيا لمحور الحوض .

ويجب مراعاة أن قوة التمرير تعتمد على الدوران السريع القوي للجزع وحركة الارتكاز للقدم اليسرى بالإضافة إلى الحركة الكراجية للذراع، ويراع تحريك القدم اليمنى أماما لكي تلمس الأرض عقب ترك اللاعب للكرة وتقوم الذراع بحركتها التكميلية حتى الجانب الأيسر لجسم اللاعب مع ميل أعلى الجذع للأمام قليلا وتوجيه النظر نحو الكرة.(عبد الحميد، 1997، ص 78)

#### \*الاداء الفني للتمرير(الكراجي) من الارتكاز:

- بعد استقبال الكرة يتم سحب الكرة باليدين إلى الجانب حتى مستوى الكتف.
- يجب أن يكون الرسغ مرنا أثناء عملية الكتم بالطريقتين.
- اليد الممررة ممسكة للكرة ويكون انثناء الكوع بزواوية حادة واليد الحرة سائدة الكرة بأطراف الأصابع.
- الإعداد لمرجحة الذراع الراسية بحيث تكون اليد خلف الكرة وممسكة بها دون الضغط عليها من الأصابع المبادئ الأساسية في كرة اليد.
- تقوم الذراع الرامية بإتمام حركة المرجحة للخلف ويتوقف مداها على مسافة المكان المراد توصيل الكرة إليه ( كلما زادت المسافة زادت حركة الإعداد بالمرجحة ) .
- يقوم التلميذ في نفس الوقت الذي يرجع فيه الكرة إلى الخلف كمرحلة إعداد بالمرجحة بثني المرفق مع مواجهته للخلف وتكون راحة اليد الحاملة للكرة إلى أعلى وللأمام .

- ( حركة الجذع ) يؤدي الجذع مهمة كبيرة جدا في نقل قوة القدمين والدفع الناتج عنها بحركة لف من الجذع ( من الجانب إلى الخلف ) ثم حركة دفع قوية من الخلف إلى الجانب 8-توضع الرجل المعاكسة لليد أماما ويكون ثقل الجسم (أثناء مسك الكرة بعد استقبالها) موزعا على القدمين، ثم ينتقل ثقل الجسم علي القدم ويصبح الارتكاز على مشط القدم الأمامية (وذلك أثناء مرجحة الذراع الرامية للخلف).
- أثناء الاستعداد للتمرير تدفع القدم الخلفية ويرتفع كعبها عن الأرض بقوة دفع سريعة مرتبطة بحركة لف الجذع من الخلف للأمام بحيث تصل القوة المحصلة للقدم والجذع لليد الممررة للكرة .
- تتم عملية التمرير عن طريق الدوران القوي السريع للجذع والقدم الخلفية مع الحركة الكراباجية للذراع الممررة لتحقيق حدة التمرير بنتيجة فرد الجذع و انقباضه مع تحريك الذراع كما لو كانت تقوم بالضرب الكراباجي، والذراع الحرة تكون مرتخية أمام الجسم.
- تستكمل الذراع الرامية حركتها حتى الجانب الآخر لجسم التلميذ ويتم نقل القدم الخلفية للأمام لكي تعمل على إيقاف اندفاع الجسم بمساعدة ثني الجزء العلوي من الجذع ثنيا خفيفا مع اتجاه النظر نحو الكرة . المبادئ الأساسية في كرة اليد.(حسين، 2011، ص ص 85-87)
- التمريرة الكراباجية من الجري: يستخدم هذا التمرير في جميع مواقف اللعب، وعند التصويب على الهدف أيضا خلال حركة الجري ويتميز بالسرعة بمقارنته بالتمرير مع الإرتكاز إلا أنه غالبا ما يكون أقل قوة، وتكمن أهميته في قدرة اللاعب على الإحتفاظ بتوقيت سرعة الجري أثناء وبعد التمرير.
- تنتقل الكرة باليدين إلى إرتفاع الكتف أو الرأس، وعند هذا الإرتفاع تبدأ حركة الكرة باليد الرامية وتنتهي هذه الحركة للاعب الأيمن عندما تلمس القدم اليمنى الأرض، أما حركة الرعي فتبدأ مع تحريك القدم اليسرى أماما مع مراعاة أن هذه القدم لا تؤدي حركة إرتكازية، وخلال ذلك يقوم الجذع بحركة دوران بسيطة ناتجة عن حركة الجري أماما نظرا لعدم قدرة اللاعب على زيادة دوران الجذع خلال حركة الجري.
- ويجب مراعاة استقرار الكرة في راحة اليد الرامية وعدم القبض عليها بالأصابع قبل تمرير الكرة مباشرة، وعند الإنتهاء من أداء حركة التحرير الكراباجية يراعي بقدر الإمكان عدم أرجحة الذراع الرامية لمسافة بعيدة تجاه الجانب الآخر من الجسم مما يعمل على زيادة ميل الجسم أماما ويؤثر بالتالي على سرعة توقيت الجري.
- بالإضافة إلى ذلك يراعي أن تكون حركة القدمين في مختلف مراحل أداء التمريرة مطابقة لوضع القدمين في حركات الجري الطبيعية.(Duret, 1999, p29)

**\*الأداء الفني للتمرير (الكراجي) من الجري:**

- يتم استقبال الكرة بكلتا اليدين كمرحلة أولى للإعداد للتمرير، ويلاحظ عدم توقف حركة الجري وتنقل الكرة إلى ارتفاع الكتف.
- تسحب الكرة بعد ذلك مباشرة إلى الخلف لتصحيح الكرة في يد واحدة (اليد الرامية) بعد تأمينها باليد الحرة إلى مستوى الكتف، ويتوقف مدى سحبها على مسافة التمرير وتكون حركة الإعداد للمرجحة أصغر من حيث المدى والزمن منها في حالة التمرير الكراجي المصحوب بخطوة ارتكاز.
- تتداخل مرحلة الإعداد بالمرجحة مع حركة الرمي عندما تكون الرجل اليمني مفرودة ولأمام بينما يكون كتف الذراع الرامية والكرة في الخلف.
- حركة الرمي تبدأ من تحريك القدم اليسرى للأمام مع مراعاة عدم أخذ حركة ارتكازية بهذه القدم.
- يقوم الجذع بحركة دوران بسيطة ناتجة عن حركة الجري أماما.
- تستمر الحركة بتقدم القدم اليمني للأمام مما يؤدي إلى تناسق مع الحوض حيث ينتج عن ذلك قوة دافعة تعتبر أمرا ضروريا لإتمام حركة التمرير بالقوة الكاملة.
- يتم سحب ذراع الرمي المنثنية بسرعة وباستقامة إلى الأمام مع تجنب لف اليد بأي صورة من الصور والعمل على نقل القوة بكاملها إلى الكرة.
- يصحب سحب الذراع الرامية تقديم الرجل اليسرى في نفس الوقت ، وذلك دون إيقاف حركة الجري أو عرقلتها.
- يراعي عدم أرجحة الذراع الرامية لمسافة بعيدة تجاه الجانب الآخر للجسم إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في ثني الجذع في هذا الاتجاه ويصعب بعد ذلك متابعة الجري بصورة طبيعية .

**\*الخطوات التعليمية في التمرير (الكراجي):**

- 1- عمل نموذج واضح للتلاميذ.
- 2- التأكيد على إتقان مهارة مسك الكرة بيد واحدة وباليدين وإجادة استقبالها من اتجاهات وأوضاع مختلفة.
- 3- تطبيق الأداء الفني للمهارة بدون الكرة .
- 4- تقسيم المهارة إلى أجزاء وتطبيقها بالطريقة الجزئية .
- 5- تطبيق أداء المهارة بكرة من الثبات / الارتكاز / المشي / الجري.
- 6- تطبيق أداء المهارة من الجري باتجاهات متعددة / بتغير المكان .(حسين، 2011، ص ص 88-

أ.4. التمرير بالأرجحة(البندولي): وهنا تكتسب التمرير قوتها من أرجحة الذراع بدون ثني مفصل المرفق وتتم بيد واحدة ومن مستوى الحوض أو اليدين معا. (ابو زيد والشافعي، 2008، ص 121) وهذه قد يطلق عليها البعض التمريرة البندولية إذ أن شكل حركة الذراع المرجحة تشبه حركة البندول. وهذا النوع من التمرير غالبا ما يستخدم ببطء ظاهري وغالبا ما يتتبعه خداع بالتمرير، وقد يستخدم أيضا بهدوء للإعداد للهجمات المنظمة.

وأساليب هذا النوع من التمرير هي:

✓ من مستوى الحوض: للأمام- للجانب- للخلف

✓ من مستوى الجانب: من خلف الظهر- من خلف الرأس- من بين الساقين.

#### • التمرير البندولي في مستوى الحوض للأمام:

تستخدم هذه التمريرة عندما تكون الكرة في مستوى الحوض مما يسمح بسرعة التمرير، ولأداء هذه التمريرة تستقر الكرة في اليد المفتوحة مع مد الذراع بارتخاء، تتأرجح الذراع خلفا ثم أماما كحركة(البندول) لتقوم اليد بتمرير الكرة بمجرد تخطيها لمستوى جسم اللاعب، ويفضل وضع القدم اليسرى أماما عند التمرير باليد اليمنى.(عبد الحميد، 1997، ص 28)

#### - الأداء الفني للمهارة:

- 1- تستقر الكرة في اليد الممررة المفتوحة بعد تأمين توصيلها باليد الحرة للجانب المراد التمرير منه، ويظل الذراع مرتخيا وممتدا.
- 2- تتأرجح الذراع الرامية خلفا بارتخاء ثم للأمام بسرعة حركة البندول.
- 3- عندما تمر الكرة من جانب الجسم يتم دفعها وتوجيهها من الرسغ.
- 4- يفضل وضع القدم اليسرى أماما عند التمرير باليد اليمنى.

#### • التمرير البندولي في مستوى الحوض للجانب:

وهي شائعة الإستخدام، وخاصة في المستويات العالية للاعبين والذين يتحكمون في الكرة، وتتميز هذه التمريرات بسرعة الإنجاز، وعادة اللاعب يكون في حركة قطع أمامية في إتجاه المرمى ، ودقة الأداء بين اللاعبين على التوالي يساعد على فتح الثغرات بين المدافعين. (عبد الحميد، 1997، ص 30)

#### - الأداء الفني للمهارة:

- 1- تستقر الكرة باليدين بعد الاستقبال، ويقوم التلميذ بتحريك الكرة ونقلها إلى اليد الرامية 2-تمسك الكرة باليدين بعد الاستقبال، ويقوم التلميذ بتحريك الكرة ونقلها إلى اليد الرامية.

3-تمسك الكرة بالطريقة الصحيحة بيد واحدة وتبدأ هذه اليد بالدوران مع الفرد بحيث يكون الكوع لأعلى والكف باطنه متجه للجانب حتى مستوى الحوض

4-يتم دفع الكرة بنظر قوي من الرسغ إلى الجانب، وحتى يتجه باطن الكف لأعلى .

#### • التمرير البندولي في مستوى الحوض من خلف الظهر:

ليقوم اللاعب بالأرجحة البندولية للذراع الممتدة لتمرير خلف الظهر للزميل الجانبي المجاور باستغلال حركة رسغ اليد ، وميزة هذه التمريرة أنه يصعب على المدافع الملاصق إعاقتها. (عبد الحميد، 1997، ص30)

#### - الأداء الفني للمهارة:

1-أثناء الاستحواذ على الكرة ومسكها باليدين يتم نقل الكرة باليد الممررة إلى الجانب على أن يتم تأمين مسكها باليد الحرة.

2-بعد السيطرة الكاملة على الكرة بيد واحدة تتم الأرجحة البندولية للذراع الممتدة للتمرير خلف الظهر باستغلال حركة رسغ اليد.

3-يمكن تأدية هذه المهارة من الثبات أو من الجري ويلاحظ أن يتجه باطن الكف لليد الممررة إلى أعلى بعد عملية دفع الكرة بالرسغ وفي حالة تأديتها من الثبات أو من الجري يجب أن تمرر الكرة أثناء تقارب القدمين بجوار بعضهما (فتحة مناسبة) أو أثناء تقدم الرجل المعاكسة لليد الممررة أماما. (حسين، 2011، ص ص 89-90)

#### • التمرير البندولي للجانب من خلف الرأس:

نقيض اليد اليمنى على الكرة مع مد الذراع جانبا في إرتفاع الكنف تقريبا ودوران أعلى الجذع قليلا ناحية الذراع الرامية.

تتأرجح الذراع لتمرير الكرة خلف الرأس للزميل الجانبي المجاور مع مراعاة دوران كتف الذراع الرامية خلفا وعدم إنشاء الرأس للأمام وتسهم أصابع اليد في توجيه الكرة. (عبد الحميد، 1997، ص31)

#### - الأداء الفني للمهارة:

1-تسيطر اليد على الكرة وترفع إلى مستوى الرأس كما لو أنك ستؤدي تمريره كرياضية مع تحريك الكرة للخلف وللجانب يتابع الجذع لفة للجانب نفسه.

2-تتأرجح الذراع الرامية لتمرير الكرة خلف الرأس للزميل الجانبي المجاور مع مراعاة دوران كتف الذراع الرامية خلفا وعدم الثناء الرأس للأمام.

3- يتم دفع الكرة في حركة نظر الرسغ وتسهم الأصابع في توجيه الكرة .

• التمرير البندولي للجانب من بين الساقين :

- الاداء الفني للمهارة :

1- بعد استقبال الكرة يتم أخذ وضع الطعن الجانبي الأمامي الواسع.

2- تسيطر اليد الممررة على الكرة وتقترب من الساقين . الخ

3- تمرر الكرة للجانب إلى الزميل المجاور من بين الساقين وذلك بنظر الكرة من الرسغ.

4- اليد الممررة تكون معاكسة للساق الأمامية التي يتم الطعن بها.

أ.5. التمرير بالترك: وقد كثر استخدام هذه التمريرة في الآونة الأخيرة خلال المباريات، وهي تؤدي إلى

ذراع المدافعين عندما تترك الكرة يد الممرر خلفا ، بينما يكمل هو مسار حركته وحركة ذراعه دون الكرة،

أما الكرة التي تركت فيستلمها الزميل القاطع من الخلف والغير مراقب لحظيا.

وهذه التمريرة يكثر استخدامها خلال مرحلة إنهاء الهجمات عند استخدام تبادل المراكز وغالبا ما يتبعها

تصويب سريعة لاستغلال عنصر المفاجأة.(حسين، 2011، ص ص 91-92)

أ.6. التمرير الطويل:

ويستخدم هذا النوع من التمرير لنقل الكرة لمسافات طويلة وخاصة أثناء القيام بالهجوم الخاطف أو عند

التصويب على المرمى ويعتبر هذا النوع من التمرير احد المتطلبات الأساسية التي يجب أن تستخدم في

المباريات لتحقيق الفوز خاصة بعد تطور كرة اليد واتسامها بالسرعة خاصة عند القيام بعمليات الهجوم .

(ابو زيد والشافعي، 2008 ، ص 124)

لذلك يعتبر التمرير الطويل أحد الواجبات الهجومية الهامة التي يجب أن يتقنها حارس المرمى في

الاستفادة القصوى بالهجوم الخاطف، كذلك يجب على اللاعبين باختلاف مراكزهم أن يكونوا على مستوى

عالي في هذا النوع من التمرير مع عدم إهمال التدريب عليه ، حيث من الملاحظ على بعض المدربين

تركيزهم أثناء التدريب على التمرير القصير وإهمالهم تماما التمرير طويل المدى.

ويتميز التمرير الطويل بالقوة والسرعة حيث تكتسب الكرة المسار المناسب لوصولها إلى الزميل ليتمكن

من استلامها بسهولة ويسر، ويعتبر دقة التمريرات الطويلة أحد العناصر الأساسية لنجاحها ، لذلك يجب

على اللاعب أن يمتلك القدرة على توجيه التمريرات الطويلة إلى أي مكان في الملعب بدقة عالية،

وباستخدام أي نوع من أنواع التمرير الطويل التي سوف نستعرضها بشيء من التفصيل على النحو

الآتي:

• التمرير بخطوة الارتكاز:

وهذه التمريرة غالبا ما تستخدم لبدء هجوم خاطف لإرسال الكرة إلى مسافة بعيدة عن الممرر وهي تؤدي بطريقة كراباجية من مستوى الكتف، وتشبه إلى حد الحركة الغريزية للرمي لطفل يؤدي حركة من الحركات الأصلية للإنسان، فطريقة أداء هذه التمريرة هي نفس طريقة الطفل الذي يرمي بحجر صغير نخلة مثمرة أو نفس الطريقة التي يطلق بها الحجر في اتجاه طائرة كذلك يمكن أداء هذه التمريرة من مستوى الحوض وأيضا يمكن تخيل طريقة أدائها بحركة طفل يمسك بحجر مسطح رمية فوق سطح الماء لجعله تكلمة الصفحة 93

1- التمرير بخطوة الارتكاز من مستوى الكتف:

2- التمرير بخطوة الارتكاز من مستوى مفصل الحوض "مع ميل الجذع جانبا في اتجاه الذراع " (حسين،

2011، ص ص 92-93)

أ.7. التمرير من الوثب:

وتستخدم هذه التمريرة لنقل الكرة إلى مسافة بعيدة، وغالبا ما تؤدي أثناء الهجوم الخاطف السريع ويمكن أن تحول إلى تصويبة في المرمى الخالي من حارسه، وتتيح هذه التمريرة الارتفاع فوق مستوى المدافع الذي يحاول منع الهجوم، وهذا ويجب أن لا ترسم الكرة شكل قوس عميق خلال مسارها في الهواء.

أ.8. تمريرات في مواقف خاصة:

نظراً للتطور السريع الذي طرأ مؤخراً في تقنيات اللعبة والأداء السريع الذي ظهر مؤخراً في البطولات العالمية، حيث تعددت وتنوعت المواقف الهجومية تحت ضغوط دفاعية عنيفة وصلت إلى الحد القانوني والغير معاقب عليه، لذلك يضطر المهاجم لأخذ أوضاع صعبة لجسمه، هذا الأوضاع قد تبدو غير متزنة، وفي نفس الوقت يكون هناك إلحاح في ضرورة خروج تمريرة سريعة مما أزر أنواع جديدة في التمرير الغير مألوفة سابقاً والتي قد تكون إيجابية جدا في حل المواقف الهجومية بشكل فعال. ومن هذه التمريرات:

• التمرير بالوثب بالارتقاء على القدم المماثلة للذراع الممررة.

• التمرير باللمس: وهي تؤدي أثناء تواصل العمل الخططي الجماعي فتؤدي لاختصار زمن استقبال

واستحواد الكرة خاصة عند الزيادة العددية الهجومية وتنفيذ السلسلة لإدخال الجناح بسرعة قبل

اشتراك المدافع معه أو تمرير الكرة للاعب الدائرة بشكل مفاجئ (تسقيط الكرة للاعب الارتكاز)

• الأخطاء الشائعة لمهارة تمرير الكرة:

- 1- أن يسقط الذراع في وضع جانبي عند أداء الرمية ، فلا يتم بذلك
- 2- أن تمرر الكرة بضعف في منحنى طيران كبير (لوب)
- 3- ألا يكون هناك ترابط بالنظر بين رامي الكرة وزميله، أو برمي الكرة دون تنبيه الزميل.
- 4- أن تمرر الكرة بشكل غير دقيق الى الزميل فلا تصل اليه بارتفاع يتراوح بين مستوى الصدر وارتفاع مستوى الرأس.

5- والمستويات الأعلى من ذلك. (حسين، 2011، ص ص 95-96)

يرى الباحث أن التمرير مهارة هدفها الأساسي التواصل الحركي والربط بين اللاعبين ونجاح أدائها يسهم في تحقيق التفوق لرياضي وكسب غمار المنافسة الرياضية فالتدرب عليها فقط على التمرينات التقنية تصبح غير كاملة مما يتطلب منها التركيز على الجوانب العقلية والذهنية والنفسية حتى يسهل اكتسابها وإتقانها في الظروف الصعبة والتي تتطلب الحسم ، وتتمثل في التمريرات القصيرة والطويلة وكذا التمرير الكراجي والبندولي وغيره من يستعدي الأمر ضرورة الاهتمام بها لما لها من أهمية كبيرة لدى اللاعبين

II. التصويب:

إن الغرض الأساسي في مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف، و الفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكبر من الأهداف، ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة بل إن المهارات الأساسية والخطية الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف. (جرجس، 2004، ص 148)

هذا وقد تطور المستوى الفني للتصويب بشكل كبير جدا وأصبح لكل لاعب ما يميزه من أسلوب خاص به في التصويب على المرمى يتناسب مع قدراته وإمكانياته البدنية والمركز الذي يشغله ، التي تظهر من خلال حركة الذراعين والرجلين والجذع.

II.1. عوامل نجاح التصويب: يتوقف نجاح التصويب على عاملين هامين هما:

أ. سرعة طيران الكرة المصوبة: ويمكن أن يطلق عليها قوة التصويبة حتى تصل الكرة إلى هدفها قبل وصول حارس المرمى إليها ومنعها من دخول المرمى، وتعتبر سرعة الكرة هي المعيار الموضوعي لقياس قوة التصويبة ويعتمد عليها الباحثون في كثير من أبحاثهم، حيث تتجمع صيغ القوى المتولدة من العمل العضلي لجميع وصلات الجسم العاملة والمشاركة في الأداء المهاري للتصويب في محصلة قوة واحدة تدفع الكرة بحيث تكتسب هي قوة انطلاق، ولا يتأتى ذلك إلا من خلال التتابع



الزمني لدخول وصلات الجسم في الحركة والتتابع الزمني لإنهاء دورها المتسلسل فيها، والذي له ابلغ الأثر على كمية الحركة المنقولة من الوصلات ذات الكتلة الأكبر والقريبة من مركز ثقل الجسم ( الحوض- الرجلين- الجذع) إلى الوصلات البعيدة ذات الكتلة الأقل ( العضد - الساعد - الكف الحامل للكرة ) حجما .

**دقة التصويب:** ويقصد بها وصول الكرة إلى مكان يهدف إليه اللاعب ويصعب على الحارس الوصول إليها، فتكون الكرة ملاصقة مثلاً لأحد زوايا المرمى، أو تكون مصحوبة بدقة في اتجاه قدم ثابتة لحارس المرمى، أو زاحفة فوق رأسه مباشرة، ويلاحظ هنا أن الدقة لا علاقة لها بقوة الكرة المصوبة ولكنها درجة الصعوبة التي يلقاها الحارس للوصول لهذه الكرة والمثال الأوضح على ذلك الكرة المصوبة باللف أو الساقطة (اللوبي).

وبالرغم من أن جميع مهارات اللعبة يجب أن يتميز أداؤها بالسرعة والدقة إلا أن مهارة التصويب أكثرها احتياجاً إلى هذين العنصرين، فسرعة حركة اللاعب وذراعه مطلوبة عند أداءه للتصويب حتى يتم الغرض من حركته قبل وصول المدافعين وحارس المرمى وتشتيتهم أو صدهم للكرة، لذا فالدقة عنصر رئيسي وهام لمهارة التصويب الناجح ويجب دوام الحفاظ على تنميتها .

وقد تناول الخبراء طرق عديدة لتقسيم التصويب إلى أنواع وأساليب مختلفة تذكر منها ما يلي:

-تقسيم حسب المكان الذي يتم فيه التصويب: تصويب من بعيد - تصويب من قريب - تصويب من الزوايا - تصويب من الوسط .

-تقسيم حسب المكان الذي تصل إليه الكرة في المرمى: التصويب العالي - التصويب المنخفض - التصويب المرتد - التصويبة الساقطة.

-تقسيم حسب حالة جسم اللاعب: التصويب من الثبات - التصويب من الحركة - التصويب من السقوط - التصويب من الوثب - التصويب من الطيران.

-تقسيم حسب المستوى الذي تنطلق منه الكرة: التصويب من مستوى الرأس - التصويب من مستوى الكتف - التصويب من مستوى الركبة.

ولا شك أن جميع هذه التقسيمات صحيحة رغم اختلاف تناولها لطريقة تقسيم مهارة التصويب، ولكنها جميعاً تتفق على شكل واحد لعمل الذراع المصوب وهو ما يطلق عليه الكريمة إشارة على حركة الكرياج) ويطلق التصويب الكرياجي على جميع أشكال التصويب باستثناء التصويبة الساقطة "اللوبي" والتصويبة

الكرياجية هي للدلالة على حركة النظر الحادثة في ذراع التصويب و انتقال الحركة السريعة من مفصل الكتف إلى المرفق إلى الساعد ثم الرسغ وأخيراً الأصابع مع التركيز والنظر على مكان الحارس.

#### ب. أنواع التصويب في كرة اليد:

##### ب.1. النوع الأول: ويضم:

• **التصويب البعيد:** ويقصد به التصويب أمام مدافع أو في حدود خط الـ9 متر أو خارجه في حالة وجود ثغرة في دفاع المنافس ويجب أن يتميز هذا النوع بالقوة مع دقة التوجيه للتمكن من التغلب على المدافع وحارس المرمى، كما يجب مراعاة عامل التغيير بالنسبة لإختيار مكان توجيه التصويبة مما يسهم في مفاجأة حارس المرمى، وتعتبر التصويبات العالية وخاصة في الزوايا العليا للمرمي من أفضل أماكن التوجيه بالنسبة لهذا النوع من التصويب (جرجس، 2004، ص ص 106-107)

• **التصويب القريب:** وهو الذي يؤدي بالقرب من دائرة الهدف، كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على الكرة، أو في حالة الهجوم الخاطف أو قطع مهاجم في إتجاه الدائرة وتحرير الكرة إليه للتصويب، ومن المستحسن في هذه الحالة قيامه بالوثب أو السقوط لإمكان التخلص من المدافع، وأهم ما يتميز به هذا النوع هو حسن توجيهه وليس قوة التصويب، ولذا يجب مراعاة موقف حارس المرمى عند توجيهه التصويبة، وتتداخل مع التصويب رميات نذكر منها:

- **رمية الجزاء:** وهي عبارة عن كفاح بين الرامي وحارس المرمى والتي يلعب فيها عامل القدرة على التركيز وقوة الأعصاب بالنسبة للرامي دوراً هاماً، ويتحدد اختيار الزاوية التي يجب التصويب إليها، وكذا ارتفاع التصويبة طبقاً لخبرة الرامي وسلوك حارس المرمى.

- **الرمية الحرة المباشرة:** نادراً ما تتجح هذه الرمية في إصابة الهدف وخاصة في حالة حسن قيام المدافعين بعمل حائط دفاعي إلا عقب بعض حركات الخداع أو بعض الحالات المفاجئة، وعلى سبيل المثال قبل انتظام حارس المرمى أو حائط الصد، ومما يساعد على ذلك إن الرمية الحرة يسمح بأدائها حالياً دون إشارة من الحكم، ويمكن تلخيص أهمها في: التصويبة الكرياجية (تصويبة الكتف)- التصويبة بالوثب- التصويب بالسقوط- التصويب بالطيران- التصويب الخلفي- التصويبة الحرة

المباشرة (جرجس، 2004، ص ص 109 - 108)

##### ب.2. النوع الثاني: ويضم

• **التصويب بالارتقاء إلى الجهة المعاكسة:** بعد الارتكاز الجيد مع الرجل الهجومية مثله مثل التصويب الرمحي على ارتفاع الرأس ثم يبدأ الارتقاء الجانبي ويكون الجسم الممدد وفي وقت معيني

بدأ الجزء العلوي للجسم في وضعية موازية للأرض تقريبا وفي هذه الحالة تقابل الأرض بالصدر ويكون الظهر في الناحية المعاكسة لكي نضمن استقبال جيد على الأرض وذلك للحصول على زاوية مناسبة للتصويب الجيد. (قرقوز، 2018، ص 19)

والذي ينقسم الى:

- التصويب الكراجي من خطوة الارتكاز.
- التصويب الكراجي المفاجئ من الجري.
- التصويب الكراجي من الوثب عاليا.
- التصويب الكراجي من الوثب أماما.
- التصويب الكراجي من السقوط.
- التصويب الكراجي من الطيران.
- التصويب الكراجي من الثبات.
- التصويب الخلفي.
- التصويبة الساقطة.
- التصويب باللف.

• طرق أداء أنواع التصويب:

- **التصويب الكراجي من خطوة الارتكاز:** يستخدم هذا النوع من التصويب من لاعبي الخط الخلفي في بعض الحالات التي يفتح فيها الخط الدفاعي وتؤدي مفاجئة وسريعة من مستويات مختلفة، كذلك عند ظهور منطقة خالية مفتوحة في الحائط الدفاعي وخاصة في منطقة منتصف الملعب أمام المرمى مباشرة ، حيث يتم استغلال هذا النوع من التصويب في توجيه الكرة بسرعة خلال الثغرة المفتوحة إلى الزوايا المفتوحة في المرمى. (حسين، 2011، ص 110)

وهو التصويب الأكثر قوة من حيث ترابط كل القوى الحركية، ويعتبر هذا النوع من التصويب كقاعدة للتدريب الخاصة للتصويب لفعاليته وقيمه بالارتكاز، تتعلق بسرعة تحقيقها وزمن ترك اليد للكرة والقفزة الأولى بوزن ثلاثة أوقات ووزن الجسم ملقى كله على الرجل اليمني، الكتف الأيمن مائل قليلا نحو الخلف بينما اليد أبعد مكان ممكن المصوبة مقوسة في تواصل دائم مع الكتف أعلى الكتف يتقوس الظهر ويتبين لنا أنه جاهز للتصويب، القفزة الثانية على وزن ثلاثة أوقات، الرمية ذاتها تبدأ لانصباب، واستواء الرجل اليمني الورك الأيمن يقدم إلى الأمام بمساعدة الرجل اليسار الرامي موجود في وضعية ضغط قوية ومحكمة

( وضعية الثبوت القفزة الثالثة على وزن ثلاث أوقات ) من خلال هذه الوضعية المقوسة للجسم يكون التقدم السريع النشاط الديناميكي للكرة بمقربة من الرأس مع حركة قوية لليد وأصابع اندفاع الجسم يستدرك بالرجل اليميني ويجب مراعاة ما يلي :

- الجري الركض المتوازن ومتابعة على وزن ثلاث أوقات.
- إلقاء وزن الجسم إلى ما خلف الكرة حركة ليس بها رمية قوية.
- القفزة الثالثة يجب أن تكون قفزة الثبوت إذا أردنا الحصول على حركة مثلي لكل جسم . - وزن الجسم يجب أن يوجه ناحية الرمية قدر الامكان فوق الرجل الضاغطة .
- لا نستطيع الحصول على رمية جيدة إلا إذا كانت اليد موضوعة وراء الكرة .
- يجب أن تكون الكرة موضوعة كلياً داخل اليد حيث حين ترمى تكون اليد بوضعية كأس . ولإشارة فان هذا النوع من التصويب بدون ارتكاز يؤدي على المستويات التالية :

- على مستوى اليد والكتف.

- على مستوى الحوض والرمية .

- مع ثني الجذع جانباً منحنياً . (قرقوز، 2018، ص 20)

وطريقة أداء هذا النوع يكون كالاتي:

1- يضع اللاعب الرجل العكسية للذراع الحامل للكرة ممتدة أماماً، ويكون مركز ثقل الجسم محمل على الرجل الخلفية التي تكون منثنية قليلاً من مفصل الركبة.

2- أثناء الرمي تدفع الرجل الخلفية للأرض لتأخذ خطوة متبادلة مع القدم الأمامية ويقوة لينتقل مركز الثقل للأمام وفي نفس اللحظة تقوم الذراع الحاملة للكرة بمساعدة الجذع بحركة لف للأمام في اتجاه التصويب مع المتابعة والذراع الرامية. (حسين، 2011، ص 110)

- التصويب الكراباجي من الجري:.

يستعمل هذا النوع من التصويب بكثرة أثناء الهجوم المضاد لمفاجأة حارس المرمى مستعملاً سرعة التنفيذ وقوة التصويب وفعالية هذا النوع من التصويب يتوقف إذا اللاعب صوب الكرة وترك الجسم يتبع حركة الكرة أي اتجاه الكرة . إنجاز هذا النوع من التصويب سريع يخلق مشاكل لحارس المرمى بفضل التصويب بالارتقاء أحياناً خلال هجوم مضاد، أثناء القيام بهذه التصويبة الذراع يوضع وراء الكتف واليد تطلق بطريقة قصيرة وسريعة والذي يدفع الكرة بسرعة لمفاجأة الحارس (قرقوز، 2018، ص 20)

- التصويب الكرياجي من الوثب عاليا:

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

وتكمن مزايا هذه التصويبة في توقيتها المفاجئ وعدم قدرة حارس المرمى سرعة إدراكها. وتعتبر هذه التصويبة من أنجح أقوى التصويبات تأثيرا على المدافع خاصة حارس المرمى (Paul, 2002, p53). وهناك مهارتان من التصويب بالوثب عاليا وهما:

\*التصويبة في مستوى الوسط بالوثب عاليا: وتعتبر هذه التصويبة من أحدث مهارات التصويب التي ظهرت في كرة اليد وليس من السهل على كل لاعب إتقانها، وأدائها بدقة نتيجة هدف محقق حيث أنها تخادع فجأة المدافع وحارس المرمى معا.

\*التصويب مع ثني الجذع بالوثب عاليا: في هذه التصويبة يقوم المهاجم بالتصويب مع الوثب عاليا أمام المدافع الذي يتجاوب معه ، وبسرعة يثني المهاجم أعلى جذعه جانبا مضادا للذراع الرامية لتخلص من إعاقة أذرع المدافع . (عبد الحميد، 2004، ص 42)

وأساس التصويب من الوثب عاليا هو الارتفاع لأعلى نقطة المرمى من أعلى المدافعين وغالبا ما يؤدي على هذا النوع من خلف خط ال 9م، وإجادة هذا النوع من التصويب يمكن المهاجم من التغلب على حائط الصد الذي يتخذه المدافعون حيث كلما كان الارتفاع عاليا كلما كانت هناك حرية في التصويبات شيوعا وتأثيراً في الدفاع وحارس المرمى .  
وطريقة هذا النوع تؤدي كالاتي:

- يستلم اللاعب الكرة من الحركة والاقتراب ناحية المرمى مع أخذ ثلاث خطوات أو خطوتين (شمال - يمين - شمال) أو (يمين - شمال) ويتم الارتفاع وبالرجل اليسرى إذا كان اللاعب يلعب باليد اليمنى، حيث أن رجل الارتفاع هي الرجل العكسية الذراع الرامية وتكون خطوتها القبل الأخيرة طويلة نسبيا .  
- يرتقي المصوب لأعلى نقطة مع سحب الذراع الحاملة للكرة للخلف ولأعلى الرأس مع دفع مرفق الذراع الحاملة للكرة لأعلى، ويتم التصويب من خلال توجيه الذراع الكاملة للكرة بقوة وسرعة في اتجاه المرمى مع ملاحظة أن يشترك الجذع بقوة في أداء حركة كرياجية وراء الكرة ثم يتم الهبوط على نفس قدم الارتفاع بحيث تكون المسافة بين مكان الارتفاع والهبوط قصيرة قدر الإمكان.

- التصويب الكرياجي من الوثب أماماً:

الهدف من الوثب أماماً هو تأمين التصويب بعيداً عن المجال الدفاعي ، ويتم الوثب والاقتراب بقدر الإمكان من المرمي مما يساهم في تأمين وتأكيد إحراز الهدف ، ويستخدم هذا النوع من التصويب بصفة أساسية للاعب مراكز الأجنحة مع فتح زاوية التصويب أو أثناء تنفيذ الهجوم الخاطف. وطريقة الأداء تكون على النحو الآتي:

إذا كان التصويب من وسط منطقة الـ 6 م أمام المرمي، يقوم المصوب باستلام الكرة من الحركة، ويأخذ التصويب مع عدم المغالاة في زيادة عددها أو طولها حتى يتجنب لمس منطقة المرمي، ويتم الميل تجاه الذراع المصوبة ودوران الكتف الذراع الرامية للخلف قليلاً حتى يتم الاستفادة القصوى من الحركة التمهيدية للذراع المصوبة، ويراعي الارتقاء بالقدم اليسرى إذا كان اللاعب يلعب باليد اليمنى حتى يكون هناك قدرة على أخذ مسافة أكبر للأمام، والالتزان في الهواء أثناء الطيران ذلك لأنه لا يتم التصويب بالارتقاء بالقدم اليمنى للاعب الأيمن ولكنها ضرورة مهارية يجب تعليمها والتدريب عليها هناك بعض المواقف التنافسية التي تجبر اللاعب المصري على أخذ الارتقاء بالقدم المقابلة للذراع الرامي.

أما إذا كان التصويب من مركز الجناح الأيمن فيفضل أن يكون اللاعب أعسراً وإن لم يكن فإن الذراع المصوبة تكون بعيدة عن زاوية التصويب، وبالتالي يجب أن يعدل الجناح ويفتح زاوية التصويب وذلك بالارتقاء يعرض الملعب في اتجاه خط الرمية الجزائية مع رفع الكرة أعلى الرأس وميل الجذع لليسار أثناء الطيران، هذا ويجب أن تكون الوثبة قوية حتى تعطي له فرصة أكبر لفتح الزاوية ولا تتأني قوة الوثبة إلا إذ أخذ الجناح خطوتين أو ثلاثة أثناء الاقتراب تمكنه من البعد عن المدافع بمراقبته.

أما إذا كان التصويب من مركز الجناح الأيسر فإن ما يعيب هذا المكان هو أن المدافع يقف في اتجاه الذراع المصوبة والحاملة للكرة من المدافع وفي نفس الوقت الذي يوجه فيها وثبة لفتح زاوية التصويب حيث توضع الكرة للأمام ولأعلى جهة اليسار قليلاً ثم يعدل وضع التصويب واللاعب في الهواء في اتجاه خطة الرمية الجزائية.

ويتم إنهاء التصويب بأكثر من طريقة حسب استجابة حارس المرمى حيث استحدثت طرق لإنهاء الكرة، مثل جعل الكرة تلف حول نفسها في اتجاه موازي لخط المرمى بحيث ترتد من الأرض وتغير من اتجاهها بفعل عزم دورانها وتدخل المرمي الخالي من حارسه بعد أن تعدته الكرة ويتم لف الكرة باستخدام الأصابع ورسغ اليد ، ويتوقف اتجاه لف الكرة حسب المكان المصوب منه فإن صوبت من الجناح الأيمن يكون

دوران الكرة حول نفسها مع اتجاه عقارب الساعة أما إذا صوبت من الجناح الأيسر فالدوران يكون في اتجاه عكس عقارب الساعة ، وأحيانا يتم التصويب بعد تبديل الكرة من اليد إلى الأخرى في الهواء.

#### - التصويب الكراجي من السقوط:

الهدف من السقوط هو الابتعاد عن متناول يد المدافع والاقتراب من حارس المرمى، وهذه التصويبة تتم بدون خطوات اقتراب، حيث تستقبل الكرة باليدين أمام الجسم وتتباعد القدمين قليلا وتثنى للأمام ثم يتحرك الذراع المصوب أثناء سقوط الجسم للأمام.

ويتم التصويب من مستوى الرأس قبل السقوط مباشرة مع توجيه النظر نحو المرمى، وبعد التخلص من الكرة يتم امتصاص صدمة السقوط بالذراعين معا، هذا ويجب عدم لمس الركبة للأرض، كما يجب الحرص الشديد في تعليم هذه المهارة حتى لا يهاب المبتدئ من السقوط على الأرض، ويفضل البدء بتعليمهم التصويب من السقوط من وضع الوقوف على الركبتين ثم من وضع ثني الركبتين كاملا والتدرج في الوصول للوضع الأساسي من الوقوف العالي . وغالبا ما يقوم لاعب الدائرة والجناحان بأداء هذا النوع من التصويب.(حسين، 2011، ص ص 114-115)

وينقسم الى:

\***التصويب بالسقوط الأمامي:** يستخدم هذا النوع من التصويبات بصورة خاصة عند أداء رمية الجزاء، وكذلك في المنطقة الوسطى لدائرة المرمى ، وهذه التصويبة عبارة عن تصويبة كراجية مع إرتباطها بالسقوط الأمامي.

\* **التصويب بالسقوط الجانبي:** يعتبر التصويب بالسقوط الجانبي إحدى التصويبات بعيدة المدى لأن أمام المهاجم مدافعا يحاول أن يتخطاه لحظة التصويب.

وفي هذه التصويبة لا يتم التصويب والسقوط في إتجاه واحد إلى الهدف كما في السقوط الأمامي . ولكن يتم السقوط ناحية الجانب وجسم المهاجم موازيا تقريبا لخط المرمى، وينقسم إلى نوعين:

\***التصويب بالسقوط الجانبي ضد ذراع الرامي.**

\***التصويب بالسقوط الجانبي مع ذراع الرامي.** (ثابت، 2008، ص 85)

#### - التصويب الكراجي من الطيران:

والتصويب من الطيران يشبه التصويب بالسقوط إلا أن الجسم في هذا النوع من التصويب يفقد اتصاله بالأرض ليصبح طائرا في الهواء فوق منطقة المرسى ، ويتم الطيران بهدف الهروب من المجال الدفاعي وكذلك الارتفاع بزواوية التصويب، وكلما كانت فترة الطيران طويلة كما كانت هناك فرصة في

تصويب الكرة في المكان المناسب مع خداع حارس المرمى ولكن يجب أن يؤدي الدوران للارتقاء بأسرع طريقة ممكنة.

ولاعب الدائرة هو أكثر اللاعبين الماماً وامتلاكاً للقدرة على أداء هذه التصويبة وبواسطتها يستطيع أن يجبر المدافعين على ارتكاب خطأ الرمية الجزائية.

ويستخدم هذا النوع من التصويب أيضاً عند ارتداد الكرة المصوبة من المرمى من الحارس وهي في الهواء داخل منطقة المرمى حيث يتم طيران اللاعب وضرب الكرة بالقبضة في اتجاه المرمى لصعوبة استلام الكرة في هذا الوضع، ولكي يكون الهبوط أمناً يجب أن يتم امتصاص صدمة الهبوط على الأرض بالانزلاق على الصدر مع دفع الرأس والذراعين والركبتين عالياً بعيداً عن الأرض.

وعند تعليم هذه المهارة يجب تأمين اللاعبين المبتدئين بتعليمهم جميع الدرجات الأمامية والخلفية والجانبية والطائرة والتركيز على كيفية امتصاص الصدمة من الأرض ، ويتم ذلك في البداية بالاستعانة بالمراتب الأسفنجية أو التدريب على ملاعب عشبية.(حسين، 2011، ص ص 115-116)

#### - التصويب الكراجي من الثبات:

يتم إحدى التصويبات السهلة التي يمكن البدء في تعليمها وخاصة للمبتدئين حيث تتميز بدقتها في إصابة الهدف، ويستخدم هذا النوع من التصويب أثناء أداء الرمية الجزائية أو الرمية الحرة خاصة عندما يسهو حارس المرمى أو الدفاع عن مراقبة اللاعب المؤدي للرمية الحرة قريباً من خط الـ 9 أمتار، أو عندما ينتهي زمن المباراة أو الشوط الأول ويبقى أداء الرمية الحرة والتي يتطلب أداؤها مباشرة في اتجاه المرمى من الثبات.

\* **التصويب خلفاً:** التصويب للخلف يعتبر غير شائع الاستخدام، كما أنه غير دقيق في إحراز هدف، إلا أنها مؤثرة ومفاجئة بالنسبة لحارس المرمى ويؤدي بالارتكاز والالتفاف على كعب القدم اليميني أي المسائلة للذراع المصوبة وتكون بالالتفاف المفاجئ بحركة نصف دورانية سريعة تترك فيها الكرة قبل تطويع الذراع منعاً لارتكاب خطأ ضد المدافع نتيجة اصطدام الذراع المطوحة به.

#### \* التصويب في حالات خاصة:

- الرمية الحرة .

- الرمية الجزائية.



ملاحظات هامة على التصويب بشكل عام: جميع طرق التصويب تتخذ استراتيجيات خاصة أثناء انطلاقها في اتجاه الهدف وفقا لدقتها وسرعتها ولكنها تتحدد بأخذ الأشكال التالية:

1-التصويبة الساقطة- العالية- المنخفضة ( من فوق رأس الحارس مباشرة )

2-التصويبة المرتدة.

3-التصويبة المستقيمة.

4-التصويب باللف مع دوران الكرة في اتجاه عقرب الساعة - عكس عقرب الساعة.(حسين، 2011،

ص ص 121-122)

الأخطاء الشائعة في التصويب عامة:

1-أن يخطو اللاعب الأيمن بالقدم اليمني متخذاً الخطوة الأمامية أثناء التصويب.

2-أن تتم حركة الإعداد بشكل بطيء دون اشراك الجسم بأكمله في الأداء وذلك بأن يتم الأداء من الذراع فقط ' خطأ يؤدي إلى ضعف نقل القوة إلى الكرة " .

3-أن يحمل الراسي نقل جسمه أثناء الرمي على الرجل الخلفية ويمد ذراع التصويب وحده إلى الأمام.

4-أن يفرد اللاعب المصوب ركبته ويمدها على مقربة من اللاعب المنافس بعد الانتهاء من الوثب .

5- أن يتم أداء التصويب مع الوثب قبل أن يصل اللاعب إلى نقطة في مجال طيرانه.(حسين،

2011، ص ص 122).

يرى الباحث أن التصويب من المهارات اللازمة في رياضة كرة اليد وهي المهارة التي ينهي بها اللاعب الهجوم والغرض الأساسي منه إصابة الأهداف حيث أن نجاح الفريق وفوزه في المقابلة يتوقف على مدى اتقانه لهذه المهارة لذا فالإحاطة بها من كل الجوانب يعد من عوامل النجاح من خلال عدم الاكتفاء فقط بالتدريبات المهارية وإنما ضرورة دمج وإدراج التدريب الذهني من الانتباه والتركيز والتصور وغيره لتنمية هذه المهارة وبمختلف أنواعها من التصويب من الأعلى بعد الوثب أو بعد المراوغة بمختلف المواقف والتي تتطلب الدقة والانسيابية في الحركة وهذا يكون من بعيد أو من قريب من مرمى الخصم

### III. تنطيط الكرة:

يتم استخدام مهارة التنطيط من اجل اكتساب مسافة في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى جيد يستعمل اللاعب السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب ، ولأداء هذه المهارة يراعى ان تتم حركة تنطيط الكرة بيد واحدة وأساسا من رسغ اليد مع مراعاة ارتخاءه ومرونته، تدفع الكر لتنطيطها بعد إرتدادها من الأرض (السامرائي، 1987، ص63).

كما تؤدي حركة تنطيط الكرة في حالة عدم القدرة على التمرير لزميل مراقب وذلك لتجديد فترة الثلاث ثوان أو الثلاث خطوات.(جرجس، 2004، ص 149)

وقد عرفها ابراهيم ( 1998،84 ) بأنها توافق عقلي عصبي بين جميع أعضاء الجسم ويقوم بها اللاعب للتحكم بالكرة ويصنفها الى:

- III.1. **التنطيط السريع:** وتستخدم في أداء الهجوم السريع في حالة عدم وجود خصم.
- III.2. **التنطيط المتعرج بين المدافعين:** ويستخدم في الهجوم السريع أيضاً لكن عند وجود بعض المدافعين المتفرقين، وكذلك يستخدم في البحث عن زميل غير مراقب لإيصال الكرة إليه.
- III.3. **التنطيط مع حركات الخداع والتصويب والمناولة:** ويلاحظ استخدامها كجزء يسبق التصويب أو المناولة أو لكسب خطوات ثلاث إضافية.

بين قبلان (2015) أن الطبطبة (التنطيط) من المهارات المهمة إذ ما احسن استخدامها في حالة عدم وجود زميل قريب وتمرر اليه الكرة ، أو عند الانفراد بحارس المرمى ويؤكد اثناء أداء الطبطبة (التنطيط) مراعاة ما يلي:

- أن يكون جسم اللاعب بين الخصم والكرة ( في حالة وجود مدافع ).
- أن لا يكون نظره مركزاً على الكرة فقط، بل موزعاً حول الملعب لمشاهدة زملائه في اثناء نقل الكرة.
- مراعاة قانون اللعبة حيث يسمح بنقل الكرة من يد إلى أخرى أثناء الطبطبة (التنطيط) ولا يسمح بكلتا اليدين(الحديدي، 2015، ص 36)

ومهارة التنطيط لازمة في مواقف اللعب ولا يمكن الاستغناء عنها، ورغم ذلك فإننا نعتبرها سلاح ذو حدين، فإذا أسيء استخدامها كانت وبالاً على الفريق وبالتالي على مستوى اللعبة ، أما إذا استخدمت بنجاح فإنها قد تصل بالفريق إلى الفوز ولذلك يجب على لاعب كرة اليد أن يعرف جيداً كيفية أداء التنطيط بل أيضاً الظروف المناسبة لاستخدامها كمهارة هجومية نافعة . وهناك حالات ومواقف يجب أن يؤدي فيها التنطيط سواء لمرة واحدة أو باستمرار ويمكن تحديد هذه الحالات كما يلي:

- عند عمل خداع وتجديد الخطوات .
- لتلافي الوقوع في خطأ بالثلاث ثواني .
- عند وجود اللاعب في حالة حصار يصعب معه تمرير أو تصويب الكرة .
- عند تنفيذ خطة أو عمل جماعي يتطلب أداء التنطيط .
- الاستهلاك الوقت دون الوقوع في خطأ اللعب السلبي .

- في بعض حالات مرحلة بناء الهجمات.

ولأداء التنطيط الناجح يجب:

- 1- وضع جسم اللاعب حائلا بين الكرة والمدافع .
- 2- أن يكون النظر موزعاً لجميع أرجاء الملعب وغير مركزه على الكرة.
- 3- أن تكون الأصابع منتشرة ومتباعدة للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة فهي التي تدفع الكرة لترتد من الأرض.
- 4- تكون الأصابع والرسغ هي منبع الحركة مع وجود ارتخاء في ذراع اللاعب وجميع أجزاء جسمه .
- 5- أن تشير الأصابع إلى الأمام وفي اتجاه حركة الكرة.
- 6- التحكم في ارتفاع واتجاه ارتداد الكرة. (حسين، 2011، ص ص 135-136)

أ. الخطوات التعليمية:

- 1- عمل نموذج وشرح طريقة الأداء وأنواع المحاورة واستخداماتها.
- 2- يجلس التلاميذ في وضع الجلوس الطويل فتحا ويضع كل منهم الكرة بين الرجلين ثم يبدأ في تنطيط الكرة حتى ترتفع عن الأرض ويستمر في المحاورة .
- 3- وقوف التلاميذ مع تباعد القدم اليسرى أماماً وتثني الركبة كاملاً ثم وضع الكرة على الأرض والبدء في تنطيط الكرة بالأصابع حتى ترتد من الأرض.
- 4- التدريب السابق مع فرد الركبتين والتثنيه على وضع الذراع الأخرى لحماية الكرة .
- 5- المحاورة في المكان مع تغيير ارتفاع الكرة مع التركيز على النظر للأمام .
- 6- التلاميذ قاطرات ثم المحاورة أماماً في مجموعات بطول الملعب.
- 7- التدريب السابق مع تغيير الكرة من جانب إلى جانب وتغيير اليد المحاورة.
- 8- التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة بالارتكاز الخلفي على القدم الخلفية .

ب. الأخطاء الشائعة المصاحبة لمهارة تنطيط الكرة:

- 1- تنطيط اللاعب للكرة بكنتا اليدين في اتجاه الأرض.
- 2- تنطيط اللاعب للكرة أمام الجسم مباشرة.
- 3- أداء تنطيط الكرة بذراع متصلب مما يجعل ذلك لا يتم بطريقة إنسيابية صادرة من رسغ اليد .
- 4- أن يتم دفع الكرة في اتجاه الأرض من جهة اليمين عند اتخاذ الخطوة الأمامية بالقدم اليمنى وعدم الاتيان بعكس ذلك .

5- أن يتم تنطيط الكرة بارتفاع مستوى الكتف أو بارتفاع يزيد على ذلك أو عدم دفع الكرة بالقوة الكافية تجاه الأرض. (حسين، 2011، ص 137)

#### IV. الخداع:

يستخدم المهاجم مهارة الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه ويعتبر من المهارات الحركية الهامة و التي يعتمد نجاحه فيها على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة، وتكون علي مرحلتين حيث تشمل المرحلة الأولى حركة خداع واضحة تؤدي بواسطة المهاجم ببطء نسبيا لجذب انتباه المدافع وإرغامه على مسايرته في حركته، وأما المرحلة الثانية فتم بعدها مباشرة حيث يقوم المهاجم بأداء الحركة الحقيقية في الإتجاه المرغوب فيه ويراعى أن يكون الأداء سريعا، وهناك نوعين من الخداع (خداع بالكرة، وخداع بدون كرة). (جرجس، 2004، ص 149)

ولا شك أن فعالية اللاعب أثناء المنافسة لا يعبر عنها بالحركات والمهارات التي يؤديها بصورة مباشرة، ولكن بقدرته على إخفاء مهاراته واتجاهات أدائها، إذ أنه ليس من الصعب على المنافس أن يتابع الحركات المباشرة ويعمل على إفسادها في حين أن الحركات والمهارات المقنعة تترك الخصم وتشتت من مركز انتباهه، فالحركات الخداعية هي تلك الحركات التي يستعين بها اللاعب لإخفاء أعماله الحقيقية عن المدافع الذي يقوم بمراقبته وتستخدم لصرف انتباهه عن الهدف الرئيسي من الحركة.

وتعتبر المهارات الخداعية من أعقد مجموعات المهارات حيث أنها تتصف بالتركيب فتؤثر على المدافع وتصنعه في وضع لا يمكنه من المتابعة، فتخل من توازنه ، وبالتالي تمكن المهاجم من أداء المهارة الحقيقية أداءً سليماً دون مضايقة مما يزيد من إنتاجيته، والمهاجم الذي يجيد الخداع هو ذلك اللاعب الذي يخفي نواياه في الأداء ويبطن غير ما يظهر من حركات ، فيقوم بإيهام المنافس واقناعه بقيامه بأداء عمل ما، ولكنه بمجرد ظهور استجابة المدافع لهذا العمل يؤدي عملا هجوميا مغايرا تماما.

وهناك ارتباط قوي بين الحركة الأولى للخداع (الحركة الكاذبة) والحركة التالية لها ( الحركة الحقيقية) ولا يمكن فصل الحركتين عن بعضهما البعض، حيث يمثل هذا الترابط بينهما مجموعة حركية واحدة مركبة تعتبر في حد ذاتها صورة حركية لها معاملها الخاصة. والحركة الخداعية الأولى تؤدي ببطء ظاهري نسبيا حتى يكون لدى المنافس الفرصة لمتابعتها بل تكون مغرية له حتى يقتنع المدافع بها ويستجيب لها، أما الحركة الثانية فهي المهمة للحركة فتميز بالتوقيت السريع حتى يمكن الاستفادة من استجابة المدافع للخدعة (الحركة الأولى)

فالخداع بالكرة هو مجموعة حركات تظاهرية تتم في اتجاه واحد ثم تنتقل إلى اتجاه آخر، وهي حركات مفيدة للاعبين يستخدمونها بشكل يسمح لهم بتعطيل الكرة أو تمريرها أو تصويبها دون إعاقة دفاعية مؤثرة، إذ أن المقصود من الخداع بالكرة هو تضليل المدافع لتعطيله عن أداء مهمته لبعض الوقت، وفقد توازنه بهدف التفوق عليه في موقف اللعب.

ولكي تكون الحركات الخداعية مؤثرة يجب على اللاعب أن يكون متمكنا ويمتلك الكثير من المهارات الحركية الخداع حتى يمكنه من استخدام الحركة الصحيحة والمناسبة للموقف الهجومي والتي تمكنه من تخفي اللاعب المدافع بسهولة ، حيث أن امتلاك ثروة مهارية خداعية كبيرة تمكن اللاعب من أن يكون ذا فاعلية عالية وخصوصا أثناء تنفيذ الواجبات الخطئية الهجومية الجماعية والفريقية.(حسين، 2011، ص ص 128-129)

وبقدر ما لمهارة الخداع من أهمية وأثر كبير في مواقف الهجوم أثناء المباراة بقدر ما تكون معطلة لسرعة لعب الفريق إذا ما أديت في غير موقعها خاصة في مراحل الهجوم الخاطف

#### 1.IV. أنواع الخداع بالكرة:

أ. الخداع بالتمرير: حيث يقوم اللاعب بعد استلامه للكرة بحركة ظاهرية بنية التمرير بطريقة مكشوفة إلى لاعب ظاهر، ولكنه يمرر الكرة أو يتصرف بها بطريقة أخرى يبطنها، وعلى ذلك يمكن أن ينقسم الخداع بالتمرير إلى:

\* الخداع بالتمرير ثم التمرير.

\* الخداع بالتمرير ثم التنطيط.

\* الخداع بالتمرير ثم التصويب.

ب. الخداع بالتنطيط: حيث يقوم اللاعب بعد استلامه للكرة بحركة ظاهرية بغية التنطيط وبطريقة مغرية ومكشوفة تدعو المدافع إلى محاولة الدفاع عليها، ولكنه يمرر الكرة أو يتصرف بها بطريقة أخرى يبطنها، وعلى ذلك يمكن أن ينقسم الخداع بالتنطيط إلى:

\* الخداع بالتنطيط ثم التنطيط .

\* الخداع بالتنطيط ثم التمرير .

\* الخداع بالتنطيط ثم التصويب .

ج. الخداع بالتصويب: حيث يقوم اللاعب بعد استلامه للكرة بحركة ظاهرية للمنافس بغية التصويب وبطريقة تدعو المدافع إلى محاولة الدفاع عليها، ولكنه يتصرف بالكرة بطريقة أخرى يبطنها، وعلى ذلك يمكن أن ينقسم الخداع بالتصويب:

\* الخداع بالتصويب ثم التصويب.

\* الخداع بالتصويب ثم التتطيط.

\* الخداع بالتصويب ثم التميرير.

ح. الخداع بدوران الذراع من فوق المدافع ( المروحة ):

وهذا الخداع يتم بدوران الذراع خلفا ثم عاليا ثم أماما متخطياً الكتف القريب للمدافع مع انتقال جسم المهاجم لحظة تواجد الذراع الحاملة للكرة من جانب هذا المدافع لتخطيه . وتكون حركة ذراع اللاعب في هذه الأثناء مشابهة لحركة المروحة الدائرية يتخطى اللاعب في نهايتها المدافع بعد عزله وحجزه بواسطة الحركة الدائرة للذراع .

2.IV. ملاحظات يجب مراعاتها عند التدريب على مهارة الخداع بالكرة:

- استخدام طرق ووسائل التدريب المناسبة وكذا تكرار الأداء والاستمرار في التدريب على حركات الخداع إلى أن تصل الحركات إلى مستوى عالي من الآلية والسلاسة في تتابع تنفيذها.
- عند بدء تعليم حركات الخداع الجديدة يتعين على المدرب التدرج من السهل إلى الصعب ويتم التركيز على الأداء المجرد للحركة دون مراعاة لطريقة استخدامها منتقلا في مواقف اللعب في تحصل إلى أقصى درجات الآلية في التنفيذ.
- بعد مرحلة التعليم وتقدم مستوى المهاجم في الأداء يجب التدرج في استخدام تدريبات متقدمة يقوم اللاعب أثناءها بالتدريب على أداء حركات الخداع المتقدمة بالكرة مع التدرج في استخدام أساليب الدفاع المختلفة والتدريب على اتخاذ السلوك المناسب لها.
- يجب تدريب اللاعب على العديد من حركات الخداع حتى تزداد إمكانية الاختيار لديه .
- يجب اختيار تدريبات يستطيع اللاعب من خلالها التوفيق بين تصوره الفردي للهجوم ومدى ضرورة استخدام حركات الخداع طبقا لهذا التصور أو التصور الجماعي للتحرك الهجومي ، وغالبا ما يكون ذلك من خلال أداء مجموعة من التدريبات تتشابه إلى حد كبير مع مواقف اللعب.(حسين، 2011،

ص ص 130-132)

يرى الباحث أن التنظيط بالكرة من أكثر المهارات التي يعتمد فيها اللاعبين على أدائهم المهاري فلا يستطيع اللاعب التنقل من دونه لذا فهو القدرة التي تساعد اللاعب على الانتقال من مكان لآخر ومن مسافة لأخرى وله عدة أنواع يتطلب من اللاعبين اكتسابها سواء من التنظيط السريع أو المتعرج وبعد الخداع الذي يمثل الوسيلة الأساسية للتخلص من ضغط لاعبي الخصم سواء كان هذا بالكرة أو بدونها أو باستخدام المهارات سابقة الذكر

### 2.7. المتطلبات المهارية الدفاعية:

و هي عبارة عن تحركات آلية هادفة يؤديها المدافع بخطوات سريعة وقصيرة و متلاحقة، وتهدف إلى منع اكتساب المهاجم لميزات حركية هجو مية تساعده في تنفيذ التصور الهجومي له ولفريقه، و التحركات الدفاعية التي يقوم بها اللاعب إما تكون للأمام أو للجانب أو للخلف أو لأحد الاتجاهات المشتقة منها مثل للأمام بميل لليساار أو للأمام بميل لليمين. وتتمثل المتطلبات الدفاعية فيما يلي: (عماد الدين وعلي، 1998، ص27)

#### 1.2.7. الحجز:

وهي مهارة هجومية يقوم فيها اللاعب المهاجم بعمل إعاقة قانونية مؤقتة لوقف أو تغيير حركة المدافع وهو مهارة فردية تكسب زميل المهاجم ميزة سواء كان التصويب وهو أنواع : الفصل الثاني المهارات الأساسية في كرة اليد.

\*الحجز الأمامي: ويكون استخدامه جهة المهاجم بصورة للمدافع كما يحدث غالبا في تحرك المهاجمين في اتجاه حائط للمدافعين خلال الرمي الحرة .

\*الحجز الجانبي: ويكون باعتراض المنافس بالجذع من احد جانبيه كما يحدث عند منطقة المرمى بواسطة مهاجم الدائر .

\*الحجز الخلفي : وهو انسب طرق الأداء من الناحية القانونية ، أو من ناحية متبعة الكرة وغالبا ما يؤدي بواسطة المهاجم الطائرة حيث يتحرك للأمام كي يحجز مدافع قرب خط الرمية الحرة وكما يجب أن يكون توافق في الأداء بين المهاجم (ابو زيد والشافعي، 2008، ص ص 6-9)

#### 2.2.7. إعاقة التميريات:

عند قيام اللاعب بالدفاع لإعاقة التميريات يجب أن تكون محاولاته الدفاعية عملية ملحة وبصورة آلية.

3.2.7. إعاقة التصويبات: يجب على المدافع الحذر وعدم الإندفاع بسرعة و القيام بحركات دفاعية

يهدف إعاقة التصويب إلا في اللحظة الحقيقية التي يقوم فيها المهاجم بالتصويب، وهذا يتطلب من المدافع درجة عالية من صدق التوقع لحركات المهاجم وإعاقة التصويبات.

**4.2.7. التصدي للمراوغة (الخداع):** و يتوقف أداء مهارة التصدي للمراوغة على بعد المهاجم من خط منطقة المرمى، ففي المنطقة القريبة من خط منطقة المرمى يتم التركيز علي جسم المهاجم أثناء اندفاعه للتخطي، حيث أنه ما يحاول التخطي دون تنطيط الكرة أما في المسافات البعيدة فيجب على المدافع التوفيق ما بين الارتداد للخلف وبين الاندفاع ضد الكرة حيث أن المهاجم يضطر إلى تنطيط الكرة أثناء عملية التخطي لطول المسافة بينه وبين منطقة المرمى. (عماد الدين وعلي، 1998، ص 28-34).

يرى الباحث أن المتطلبات الدفاعية هدفها الأساسي هو منع لاعبي الخصم من التصويب على المرمى وإعاقة هجماتهم بكل الطرق والأساليب المقننة وبما تسمح به رياضة كرة اليد

#### 8. المتطلبات الخطئية:

وتشمل المتطلبات الخطئية الدفاعية والهجومية:

##### 1.8. المتطلبات الخطئية الدفاعية: وتتمثل المتطلبات الدفاعية في :

**1.1.8. خطط دفاعية فردية:** خطط الدفاع الفردي هي عبارة عن استخدام اللاعب لمهاراته الفردية وتوظيفها خلال قيامه بواجباته الدفاعية، حتى يتم التصرف بطريقة سليمة، ضد اللاعب المهاجم في الفريق المنافس سواء مستحوذ على الكرة أو غير مستحوذ على الكرة.

**2.1.8. خطط دفاعية جماعية:** خطط الدفاع الجماعي عبارة عن تعاون مجموعة من اللاعبين والذين غالبا ما يكونون في مراكز دفاعية متجاورة أو حسب طريقة الدفاع المستخدمة للدفاع ضد عدد من لاعبي الفريق المهاجم بغرض إفساد التصور الهجومي لهؤلاء اللاعبين وفريقهم وذلك من خلال الدفاع. (عماد الدين وعلي، 1998، ص 42-44)

**2.8. المتطلبات الخطئية الهجومية:** يصبح الفريق في كرة اليد في وضعية هجومية مجرد حصوله على الكرة سواء عقب تصويب المنافس على الهدف أو عند لقف أو قطع الكرة، وكذا عند مخالفة أحد المنافسين لقواعد اللعبة، ويمكن حصر المتطلبات الهجومية في نوعين من الهجمات هما الهجوم الخاطف والهجوم التنظيمي العادي .

**1.2.8. الهجوم الخاطف:** الهجوم الخاطف مع التفوق العددي للمهاجمين هو عبارة عن هجوم يتميز بالسرعة الخاطفة لحظة انتقال الفريق من الدفاع إلى الهجوم نحو مرمى الفريق المنافس بواسطة عدد من



المهاجمين يزيد عن عدد المدافعين لمحاولة إصابة المرمى قبل قيام الفريق المدافع بتنظيم خطوته الدفاعية، والذي يتميز بأقل عدد من التمريرات .

**2.2.8. الهجوم التنظيمي (العادي):** غالبا لا تسنح للفريق المهاجم الفرصة لمفاجأة المنافس بدء هجوم خاطف وخاصة عند سرعة عودة المنافس لأماكنهم الدفاعية أو عند خروج الكرة عبر الخط النهائي للملعب وما إلى ذلك من مختلف الحالات التي تمنح الفريق المدافع فرصة العودة و تنظيم جبهاتهم الدفاعية، وهنا يتوجب على الفريق بناء الهجوم بطريقة منظمة.(جرجس، 2004، ص 262)

يرى الباحث أن رياضة كرة اليد لها متطلباتها البدنية حتى يتمكن اللاعب من بذل الجهد والاستمرار فيه لفترة زمنية طويلة وجوانب خطية تتطلب تجسيد خطط منظمة يتفاعل فيها اللاعبون وكذا المتطلبات المهارية خاصة الهجومية منها التي يجب أن يكتسبها اللاعبون لتسجيل أكبر عدد ممكن وتحقيق الفوز ولها عدد من الأنواع منها ما يتم بدون كرة من وضع الاستعداد والجري و الخداع وغيرها، والمتطلبات الهجومية باستخدام الكرة من استقبال وتمرير من مختلف الوضعيات مع التنظيط والتصويب بمختلف أنواعه بعد المراوغة أو من الثبات وبالمراوغة... الخ والتي يستلزم الاهتمام بها حتى تتمكن من إعداد وتحضير لاعب متكامل من جميع الجوانب وهذا من خلال الاعتماد على الجوانب العقلية والنفسية

**خلاصة:**

مما سبق عرضه والتطرق إليه في العناصر السابقة نخلص إلى أن الأداء المهاري له دور كبير في تحسين المهارات الأدائية في كرة اليد من خلال تركيزه على الجانب البدني والنفسي، واعتماده على جوانب مهمة تمكن اللاعبين من التركيز عليها وإتقانها، والاعتماد عليها في تطوير مهاراتهم وتحسين أدائهم من خلال التكامل الجيد بين جميع العناصر الجسدية والنفسية والمورفولوجية والحركية للوصول بأداء اللاعبين إلى الأفضل و خاصة عند فئة الناشئين.



# الجانب التطبيقي



# الفصل الخامس

## منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية
  2. المنهج المتبع في الدراسة
  3. مجتمع الدراسة
  4. عينة الدراسة
  5. الضبط الاجرائي لمتغيرات الدراسة
  6. تجانس افراد العينة
  7. الأسس العلمية للاختبارات (صدق و ثبات و موضوعية)
  8. ادوات جمع البيانات والمعلومات
  9. اجراءات البحث الميدانية
  10. مجالات الدراسة
  11. الإجراءات الإدارية والتنظيمية
  12. الوسائل الاحصائية
- خلاصة



**تمهيد :**

سعيًا للوصول إلى نتائج جيدة يجب على الباحث التخطيط السليم لسيرورة الدراسة الميدانية حتى يمكن الإجابة عن تساؤلات البحث و تحقيق أهدافه، لهذا عمد الباحث إلى وضع خطة تجلت معالمها على النحو التالي:

هذا الفصل سيخصص للطريقة المنهجية المستخدمة في البحث و الإجراءات الميدانية نبرز من خلاله منهج البحث الذي سوف يستخدم، ضبط لمتغيرات البحث إجرائيا و من ثم إختيار العينة وشرح لأدوات البحث المعتمدة، والمعالجة الإحصائية، دراسة صدق وثبات وموضوعية الأدوات التي سيتم توظيفها و إيضاح أهم القواعد و الاعتبارات التي ينبغي مراعاتها حين التنفيذ.

بعد ذلك كيفية القيام بتجربة البحث الأساسية، يحدد أثناءها كيفية تطبيق البرنامج ، تفريغ و تصحيح بيانات أدوات البحث بأساليب إحصائية دقيقة.

## 1. الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في إجراء الدراسة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني ، حيث قابلنا مدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

حيث تعد الدراسة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه

ببحثه.(الفتلاوي وحسين , 2002، ص45)

وهي دراسة تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية.

وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.

- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.

- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها ومختلف ظروفها.

- تحديد المدة الزمنية لتطبيق البرنامج التدريبي بالتصور العقلي.

- تحديد الاختبارات المهارية لجمع البيانات.

- تقسيم العينة الى مجموعتين متكافئتين ضابطة وتجريبية.

وقد اجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من خمسة لاعبين تتراوح اعمارهم بين (13 و14) سنة

اختيرت بالطريقة العشوائية . وقد بدأنا الدراسة الاستطلاعية بتاريخ 2021/10/11 و طبقت الاختبارات

بتاريخ 2021/10/12، وأعيد تطبيقها بعد مرور (5) ايام 2021/10/16 وتحت نفس الظروف التي تم

بها القياس الأول في المركب الرياضي الجوازي بأولاد دراج.

وقد حققت التجربة الاستطلاعية عدة اهداف منها:

1.التأكد من صلاحية الاختبارات المقترحة.

2. التعرف على الأخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ ومحاولة وضع الحلول لها قبل البدء بتطبيق

الوحدات التدريبية .

3. اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وكفايتها.

4. التعرف على الوقت الذي تستغرقه الوحدات التدريبية وإمكانية تكرارها حسب ما هو مخطط له.

5. التعرف على إمكانية اللاعبين في الاستمرار بأداء التمارين وعدم الشعور بالتعب والملل.

6. إعطاء صورة واضحة للباحث عما يمكن أن يؤديه عند تنفيذه لفقرات الوحدات التدريبية.

7. التحقق من قدرة الاختبارات على التمييز (صلاحية الاختبار)

8. تنظيم القياسات لتوفير الوقت والجهد

9. معرفة وقت الاختبار

2- المنهج المتبع في الدراسة:

هو " الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب، أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى النهاية قصد الوصول إلى نتائج معينة". (محمد أزهر السماك و آخرون، 1980، ص 42).

ان طبيعة المشكلة المطلوب دراستها هي التي تحدد منهج البحث المستعمل ، لذلك استعمل الباحث المنهج التجريبي ( المجموعتين المتكافئتين ) لملائمته طبيعة هذه الدراسة وأهدافها .

1.2. المنهج التجريبي: يعرف بأنه اجراء يقوم به الباحث لضبط وتحديد شروط التجريب على ان يتحكم في بعض المتغيرات، ويقوم بالتجريب على المتغيرات الأخرى لكي يتبين من تأثير المتغيرات المستقلة على المتغيرات التابعة. (رشيد زرواتي، 2007، ص 121)، وتماشيا مع أهداف الدراسة وطبيعتها أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين.

3. مجتمع الدراسة:

من الناحية الاصطلاحية هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة فرق او مدارس ، تلاميذ، أو أي وحدات أخرى (محمد رضوان، 2003، ص 14).

و لكي يكون بحثنا مقبولا وقابلا للإنجاز، لا بد من التعريف بمجتمع الدراسة الذي نريد فحصه وأن نوضح المقاييس المستعملة، ومجتمع دراستنا شمل فرق الرابطة الولائية لكرة اليد فئة اقل من 15 سنة والتي بلغ عددها 09 فرق عدد لاعبيها 155 لاعب.

4. عينة الدراسة:

يعرف محمود قاسم عينة البحث " ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع (محمود قاسم، 1976، ص 151) و ينظر ابر هيم بسيوني عميرة" فإن عدد الحالات التي يشملها "الكل" الذي تنتمي إليه أو يتضمنها "الجميع" الذي يحتويها كبيرا أصبح من الصعوبة بمكان بل من المستحيل دراسة جميع هذه الحالات، ولهذا يلجأ الباحث إلى اختيار عدد محدود من الكل (بسيوني عميرة، 1974، ص 151).

وقد اشتملت عينة البحث على (14) لاعبا في النادي الرياضي لهواة كرة اليد بأولاد دراج بأعمار (13-14) سنة، وهذه العينة تشكل نسبة (17.27%) من مجتمع الاصل (155) لاعب وهم لاعبين القسم

الولائي للهواة لولاية المسيلة) والبالغ عددهم (19) لاعبا، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، حيث تم استبعاد (05) لاعبين وهم اللاعبين الذين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية، مما أصبحت العينة الأساسية 14 لاعب مقسمة على مجموعتين:

#### أ-المجموعة التجريبية:

وهي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها، و تضم 7 لاعبين من نادي اولاد دراج لكرة اليد فئة (اقل 15 سنة) يطبق على هذه المجموعة نفس البرنامج التدريبي المهاري الذي أعده المدرب، ولكن بمصاحبة برنامج لتدريب التصور العقلي الذي تم إعداده من قبل الباحث.

#### ب-المجموعة الضابطة:

وهي المجموعة التي لا تتعرض للمتغير التجريبي وتبقى تحت ظروف عادية وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية الضابطة عن المتغير التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية.

وتضم 7 لاعبين من نفس النادي.

#### 5. الضبط الاجرائي لمتغيرات الدراسة:

##### • متغيرات الدراسة:

V. المتغير المستقل: يعرف على أنه المتغير الذي يؤثر على نتائج التجربة. ( فريد كتمل أبو

زينة، وآخرون، 2006، ص27 )

هو ما نقيس أثره على المتغير التابع فهو العامل المسئول على الظاهرة، وشمل المتغير المستقل

في دراستنا (التصور العقلي)

VI. المتغير التابع: كما يعرفه إخلاص عبد الحفيظ: "أن المتغير التابع هو ما يتم قياسه بتقييم

نتائج المتغير المستقل (فهو النتيجة). (حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي

موسى، 2003، ص 205 ).

وهو العامل الذي يحدث نتيجة لتغير أحدثناه في المتغير المستقل، وشمل المتغير التابع في دراستنا

(الأداء المهاري).



- المتغيرات الدخيلة: وهي المتغيرات إلي يعمل الباحث جاهدا لاستبعادها وضبط كل العوامل التي قد تؤثر على الدراسة، حتى يمكن القول أن المتغير المستقل هو العامل المسئول والمؤثر في المتغير التابع وتم ضبط مايلي:

- تحديد كل العوامل التي قد تؤثر سلبا أو إيجابا على التجربة.
  - ضبط متغيرات العينة من حيث العمر والمميزات المرفولوجية.
  - تحديد الفئة العمرية وطبيعة النشاط الرياضي الممارس.
  - مراعاة شروط تطبيق التصور العقلي.
  - القيام بالدراسة على صنف الذكور فقط.
6. تجانس افراد العينة :

• تجانس العينة من الخصائص المرفولوجية و العمر التدريبي:

الجدول رقم (01): يمثل مدى تجانس المجموعتين من حيث الخصائص المرفولوجية و العمر التدريبي.

الرقم	المتغير	العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "f" ليفنسون للتجانس	القيمة الاحتمالية (f)	مستوى الدلالة
01	العمر	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	13.71	0.48	0.941	0.351	0.05
		المجموعة التجريبية		13.42	0.53			
02	الطول	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	1.51	0.03	2.950	0.112	0.05
		المجموعة التجريبية		1.50	0.05			
03	الوزن	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	43.71	5.15	0.224	0.644	0.05
		المجموعة التجريبية		41.88	4.15			
04	العمر التدريبي	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	2.71	0.48	0.941	0.351	0.05
		المجموعة التجريبية		2.42	0.53			

- من خلال نتائج الجدول رقم (01): الذي يمثل مدى تجانس المجموعتين التجريبتين في الخصائص المرفولوجية حيث تبين:

- من خلال الخانة رقم 01 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس المجموعتين من حيث العمر: بلغت قيمة f(0.941) عندالقيمة المعنوية sig(0.351) بمستوى الدلالة 0.05 والقيمة (0.351 < 0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية إذا يوجد تجانس .

- من خلال الخانة رقم 02 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث الطول: بلغت قيمة f(2.950) عندالقيمة المعنوية sig(0.112) بمستوى الدلالة 0.05 والقيمة (0.112 < 0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية إذا يوجد تجانس .

- من خلال الخانة رقم 03 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث الوزن: بلغت قيمة f(0.224) عندالقيمة المعنوية sig(0.644) بمستوى الدلالة 0.05 والقيمة (0.644 < 0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية إذا يوجد تجانس .

- من خلال الخانة رقم 04 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث العمر التدريبي: بلغت قيمة f(0.941) عندالقيمة المعنوية sig(0.351) بمستوى الدلالة 0.05 والقيمة (0.351 < 0.05)

(0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية إذا يوجد تجانس .

• تجانس العينة في الاختبارات.

الجدول (02): يمثل مدى تجانس المجموعة الضابطة و التجريبية في اختبار التمرير والاستقبال.

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "f"	القيمة الاحتمالية "f"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة 07	في حالة وجود تجانس	21.00	2.44	0.070	0.796	12	0.05
المجموعة التجريبية 07	في حالة عدم وجود تجانس	21.85	2.60				

من خلال نتائج الجدول رقم (02) : بلغت قيمة f(0.070) عند القيمة المعنوية sig(0.796) بمستوى الدلالة 0.05، و القيمة (0.796 < 0.05) بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة إذا يوجد تجانس في الاختبار القلبي لاختبار التمرير والاستقبال.  
الجدول (03): يمثل مدى تجانس المجموعة الضابطة و التجريبية في اختبار التنطيط.

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "f"	القيمة الاحتمالية "f"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة 07	في حالة وجود تجانس	11.58	0.91	0.068	0.798	12	0.05
المجموعة التجريبية 07	في حالة عدم وجود تجانس	11.64	0.88				

من خلال نتائج الجدول رقم (03) : بلغت قيمة f(0.068) عند القيمة المعنوية sig(0.798) بمستوى الدلالة 0.05، و القيمة (0.798 < 0.05) بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة إذا يوجد تجانس في اختبار للقليل اختبار التنطيط.

الجدول (04) : يمثل مدى تجانس المجموعة الضابطة و التجريبية في اختبار التصويب من الثبات

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "f"	القيمة الاحتمالية "f"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة 07	في حالة وجود تجانس	3.85	0.69	2.362	0.150	12	0.05
المجموعة التجريبية 07	في حالة عدم وجود تجانس	3.71	1.11				

من خلال نتائج الجدول رقم (04) : بلغت قيمة f ( 2.362 ) عند القيمة المعنوية sig ( 0.150 ) بمستوى الدلالة 0.05، و القيمة ( 0.05 < 0.150 ) بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة إذا يوجد تجانس في اختبار للقبلي لاختبار التصويب من الثبات.

الجدول (05) : يمثل مدى تجانس المجموعة الضابطة و التجريبية في اختبار التصويب من الوثب

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "f"	القيمة الاحتمالية "f"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة 07	في حالة وجود تجانس	2.42	1.39	0.013	0.911	12	0.05
المجموعة التجريبية 07	في حالة عدم وجود تجانس	2.85	1.21				

من خلال نتائج الجدول رقم (05) : بلغت قيمة f ( 0.013 ) عند القيمة المعنوية sig ( 0.911 ) بمستوى الدلالة 0.05، و القيمة ( 0.05 < 0.911 ) بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة إذا يوجد تجانس في اختبار للقبلي لاختبار التصويب من الوثب.

#### 7 الأسس العلمية للاختبارات (صدق و ثبات و موضوعية):

1.7. الثبات: يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه: "هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو

طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين" (مقدم عبد الحفيظ ، 1993 ، ص52) .

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لاختبار بعض المهارات الأساسية في كرة اليد باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار على 5 لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية (العينة الاستطلاعية) وبعد خمسة أيام تم إعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط الإجراء الأول، وعند حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط "بيرسون" وهذا لمعرفة ثبات الاختبار فكانت النتائج المحصول عليها كالآتي:

الجدول رقم (6): يمثل ثبات للاختبارات

مستوى الدلالة	درجة الحرية (1- ن)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الثبات	العينة	الاختبار
0.05	04	0.811	1.00	05	اختبار التمرير والاستقبال
			0.855		اختبار التنطيط
			1.00		اختبار التصويب من الثبات
			1.00		اختبار التصويب من الوثب

2.7. الصدق: للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

الصدق = جذر الثبات

وكانت النتائج المحصل عليها كالتالي:

الجدول رقم (7): يمثل الصدق الذاتي للاختبارات

مستوى الدلالة	درجة الحرية (1- ن)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الصدق	العينة	الاختبار
0.05	04	0.811	1.00	05	اختبار التمرير والاستقبال
			0.924		اختبار التنطيط
			1.00		اختبار التصويب من الثبات
			1.00		اختبار التصويب من الوثب

من خلال الجدول رقم (7): نجد أن قيمة معامل الصدق لجميع القياسات والاختبار و التي كانت

(0.924-1.00-1.00-1.00) كلها اكبر من القيمة الجدولية المقدره ب0.811 عند مستوى الدلالة

0.05 و درجة الحرية 04.

3.7. الموضوعية

بما أننا اعتمدنا في دراستنا على أدوات قياسية في قياس اختبار سرعة الاستقبال والتمرير على الحائط

على بعد 3متر واختبار تنطيط الكرة بشكل متعرج لمسافة ثلاثة متر وايضا اختبار التصويب من الثبات

والوثب من مسافة 9 متر فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج، وعليه فإن موضوعية الاختبار تساوي واحد. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 52، ص 53).

وايضا ان موضوعية القياس تعني "قلة او عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم القياس للمختبرين مهما اختلف المحكمون , وكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على ان القياسات موضوعية " (عبد الحميد ومحمد صبحي، 1980، ص 38).

8- ادوات جمع البيانات والمعلومات:

1.8. اختيار المهارات والاختبارات

• اختيار بعض المهارات الأساسية بكرة اليد:

تجمع المصادر العلمية المتخصصة على ان الاهتمام بتعليم المهارات الأساسية لأي لعبة يُعدّ من المتطلبات الضرورية للتعليم الأساس لهذه اللعبة.

ومن اجل اختيار بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، قام الباحث بعملية مسح للعديد من المصادر والمراجع العلمية المتوفرة للتعرف على اهم هذه المهارات، والتي هي أكثر استعمالا، والتي تعد حجر الزاوية للعبة كرة اليد .

ومن هذا المنطلق اختار الباحث المهارات الرئيسية التي يؤكد المدرب على إتقانها وتطوير أدائها والتي يجب ان يستهل الناشئ تعليمه وتحسينها بها، وهذه المهارات هي : ( التمرير , الاستقبال, التنطيط، التصويب )

• اختيار الاختبارات المهارية:

من اجل تحديد الاختبار الأنسب لكل مهارة من المهارات الأساسية التي اختيرت، قام الباحث بالاطلاع على العديد من المؤلفات العلمية ذات العلاقة , ووجد ان بطارية اختبار، نزار حسين النفاخ (2000)، وثيقة الصلة بموضوع البحث وملائمة لعينة بحثه وتتوفر فيها المعاملات العلمية (الصدق والثبات والموضوعية )، كما إنها تحقق المتطلبات التعليمية التي حددها الباحث في تنمية المهارات الاساسية التي تتم دراستها .

الجدول (8) يمثل الجدول الاختباري المهاري المستعملة بالدراسة (النفاخ ، نزار حسين.2000، ص36-41)

المهارات	الاختبارات المهارة	الهدف	وحدة القياس
التمرير والاستقبال	سرعة التمرير والاستقبال على حائط من مسافة 3م	عدد مرات التمرير والاستلام خلال 30ثا	عدد المرات
التخطيط	تنطيط الكرة بشكل متعرج لمسافة 30م	التخطيط	الثانية
التصويب من الثبات	التصويب من الثبات على هدفين ( 60 × 60 ) سم مثبتة في الزوايا العليا من المرمى من مسافة 9 م	التصويب	عدد الاهداف الصحيحة
التصويب من الوثب	التصويب من الوثب على هدفين ( 60 × 60 ) سم مثبتة في الزوايا العليا من المرمى من مسافة 9 م	التصويب	عدد الاهداف الصحيحة

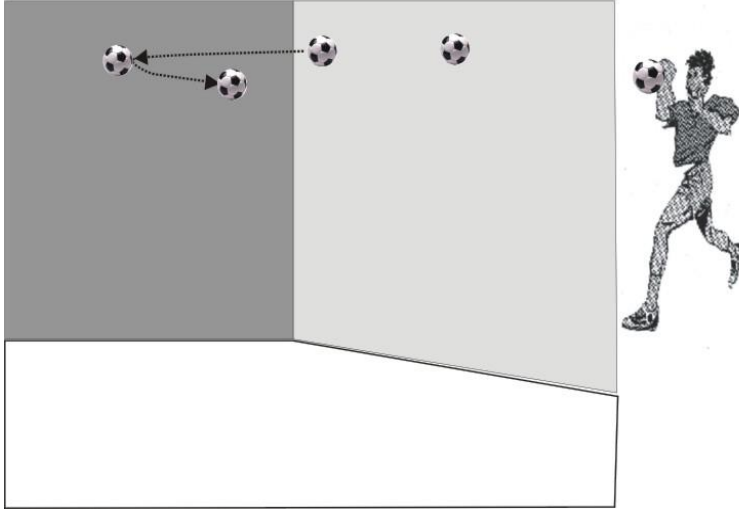
**الاختبار المهاري الاول :** سرعة التمرير والاستقبال على من مسافة (3) امتار على حائط الصد  
**الهدف من الاختبار :** قياس سرعة التمرير والاستلام  
**الأدوات :** كرة يد قانونية ، ساعة ايقاف ، حائط مستوي  
 مواصفات الأداء :

يقف اللاعب بحيث تقع قدماه خلف خط البداية المرسوم على الأرض (يبعد على الحائط المواجه مسافة 3أمتار) بحيث لا يلامسه خلال أدائه للاختبار وكما مبين في الشكل (1)  
 عند الاستعداد تعطى اشارة البدء بحيث يكون المختبر حاملا للكرة أمامه و يقوم اللاعب بتمرير الكرة على حائط الصد واستلامها ويعيد اللاعب هذه العملية لأكثر عدد ممكن في زمن 30ثانية.  
**الستجيل والتقويم :** يسجل عدد المرات الصحيحة لتمرير واستلام اللاعب للكرة (بحسب عدد مرات استلام الكرة) في زمن مدته 30ثانية.

**ملاحظات وتوجيهات:**

-يكتفي القياس بمحاولة واحدة فقط.

- لا تحتسب التمريرة ضمن مرات التمرير والاستلام اذا جاوز اللاعب خط البداية أماما.
- يجب ان يكون لكل لاعب مسجل ميقاتي، المسجل يقوم بعد مرات التمرير والاستلام الصحيحة فقط والميقاتي يقوم بحساب الزمن.
- يؤدي اللاعب الاختبار بيده الشائعة الاستخدام. (كمال عبد الحميد، محمد حسنين، 2002، ص68).



الشكل (1):

### يبين مهارة التمرير والاستقبال على حائط الصد

الاختبار الثاني: تنطيط الكرة بشكل متعرج لمسافة 30 م .

الهدف من الاختبار : حساب سرعة التنطيط

الأدوات : (5) شواخص (اقماع)، كرة يد ، ساعة توقيت (ميقاتي).

مواصفات الاداء :

\* تثبت 5 شواخص ( أقماع) على الأرض في خط مستقيم ، يبعد الاول عن خط البداية 3متر والمسافة

بين الاقماع 3متر، ومعناه المسافة بين خط البداية والقمع الاخير 15م.

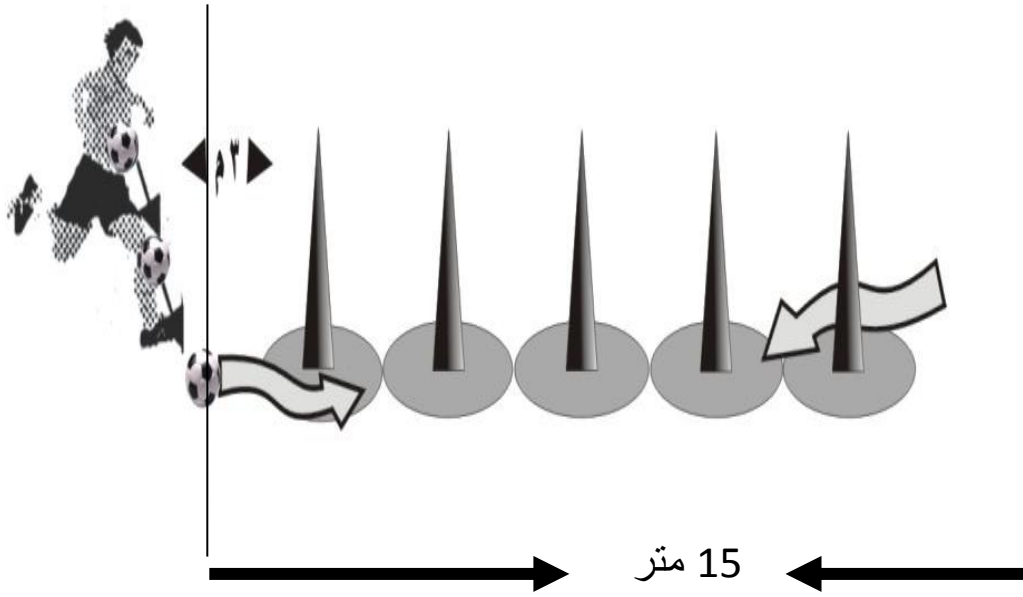
يقوم اللاعب بالوقوف خلف خط البداية ، عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بتنطيط الكرة مع الجري

في اتجاه متعرج بين الشواخص ذهاباً وعودة طبقاً للأسهم الموضحة بالرسم في الشكل (2) ويقوم

بالدوران حول القمع الاخير والرجوع الى نقطة البداية.

التقويم : يحتسب الزمن الذي يقطعه اللاعب في المسافة ذهاباً وإياباً





الشكل (2)

يبين مهارة التنطيط بشكل متعرج

الاختبار الثالث : التصويب من الوثب على هدفين أبعادهما ( 60×60 ) سم من مسافة (9) متر

الهدف من الاختبار : دقة التصويب من الوثب

الادوات : مربعات دقة التصويب تعلق على زوايا المرمى العلوية وتكون مربعة الشكل طول ضلعها)

(60×60) سم ، كرة يد ، ملعب كرة يد

طريقة الأداء :

- تحديد نقطة عمودية على منتصف المرمى يتم التصويب من عندها على الهدفين المعلقين بالزاويتين

العلويتين للمرمى ومن مسافة ( 9 ) متر وكما مبين بالشكل (3)

- تعطى لكل لاعب ست محاولات ثلاث منها على الهدف الأيمن ، وثلاثة على الهدف الأيسر

يقوم اللاعب بمسك الكرة والوقف خارج خط 9متر وعند سماع الإشارة يقوم بالاقتراب والتصويب

بالوثب لأعلى على كل مربع من مسافة 9متر.

التسجيل والتفويم : تعد المحاولة صحيحة في حالة دخول الكرة داخل المربعات المثبتة في زاوية المرمى العلوية.

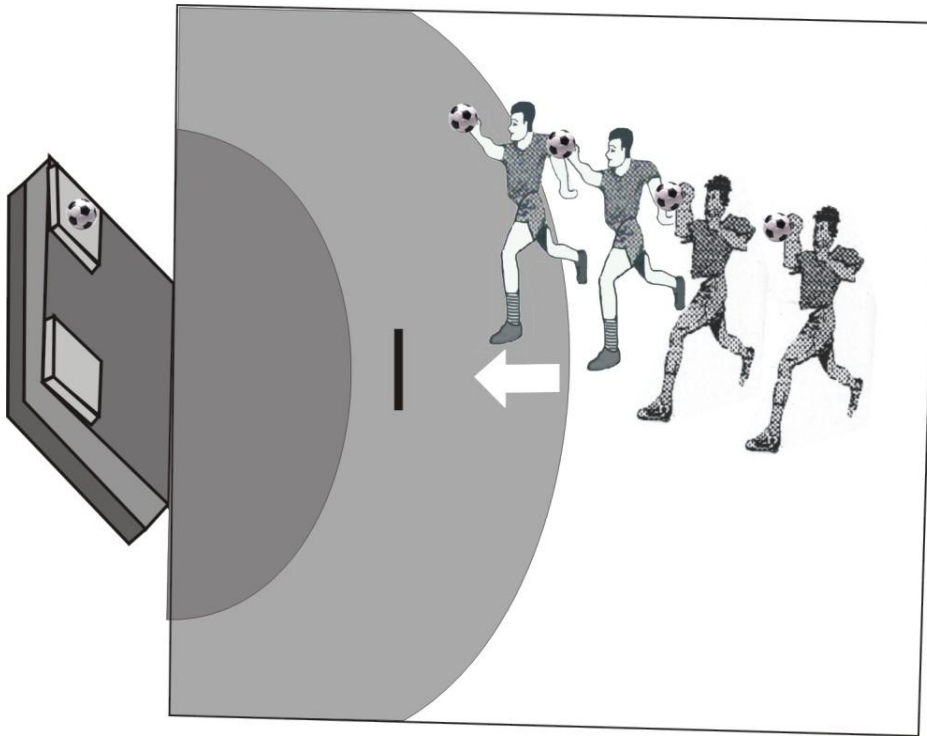
الشروط:

\_ ان يكون التصويب من الوثب

-الا تلمس قدم اللاعب خط الارتقاء

-مراعاة الشروط القانونية لخطوات الاقتراب.

-اي مخالفة للشروط السابقة تلغى التصويبة.



الشكل (3)

يبين مهارة التصويب من الوثب

**الاختبار الرابع :** التصويب من الثبات على هدفين أبعادهما 160 \ 60سم من مسافة 9 أمتار

الهدف من الاختبار : دقة التصويب من الثبات

الادوات : مربعات دقة التصويب تعلق على زوايا المرمى العلوية وتكون مربعة الشكل طول ضلعها)

60×60) سم ، كرة يد ، ملعب كرة يد

**طريقة الاداء :**

تعين نقطة تبعد عن المرمى تسعة امتار وتكون في منتصف المرمى ليتم التصويب من عندها على

الهدفين المعلقين بالزاويتين العلويتين للمرمى ومن مسافة 9 متر وكما مبين بالشكل (4)

يعطي لكل لاعب 6 تسديدات ، 3 منها على المربع في الزاوية اليمنى للمرمى ، و3 على المربع من

الجهة اليسرى للمرمى

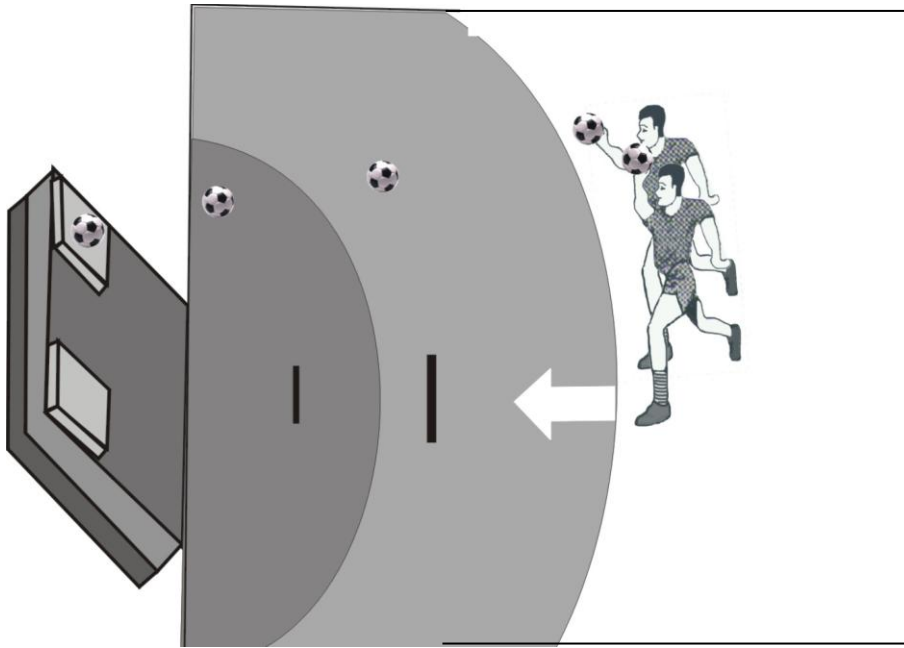
**التسجيل والتقييم :** تحسب المحاولة صحيحة في حالة دخول الكرة الهدف وبشكل صحيح

**الشروط:**

\_ ان يكون التصويب من الثبات

-ان يقف اللاعب فوق نقطة محددة من مسافة 9 امتار من المرمى

-اي مخالفة للشروط السابقة تلغى التصويبة.



**الشكل (4)**

يبين مهارة التصويب من الثبات

### 9. إجراءات البحث الميدانية :

قام الباحث بالإجراءات الميدانية التالية :

#### 9.1. الاختبارات القبليّة لعينة البحث :

بعد اكمال التجربة الاستطلاعية وتقسيم اللاعبين الى مجموعة ضابطة واخرى تجريبية , قام الباحث باجراء الاختبار القبلي للاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة والتجريبية بتاريخ 2021/11/2 وقد أجريت جميع الاختبارات في المركب الرياضي الجوارى بأولاد دراج .

#### 9.2. التجربة الرئيسية للبحث :

تضمن البرنامج التدريبي على 16 وحدة تدريبية نفذت وقد استغرقت الوحدات التدريبية ثمانية أسابيع وزعت خلالها الوحدات التدريبية بواقع وحدتين في الأسبوع تنفذ أيام (الاثنين - الأربعاء) من الساعة 17:30 الى 19:00

9.3. القياس القبلي : تم إجراء القياس القبلي لعينة الدراسة قبل الانطلاق في تنفيذ البرنامج التدريبي . وذلك في يوم 2021/11/2 .

9.4. القياس البعدي : تم إجراء القياس البعدي لعينة الدراسة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي . وذلك في يوم 2022/01/12 .

وبعد ذلك أُطلع أفراد عينة البحث على النتائج التي حصلوا عليها من اجل حثهم على تحسين أدائهم , وكذلك تحديد نقاط الضعف والقوة لأنه من المهم مناقشة المدرب او الباحث أفراد العينة للتعرف الى نتائج أدائهم

### 10. مجالات الدراسة:

نقسم مجالات البحث إلى ثلاثة أقسام وهي : المجال المكاني، أي المنطقة التي يجري فيها البحث، والمجال البشري أي الأفراد الذين اجري عليهم البحث، وأخيرا المجال الزمني أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني وهي موضحة كالآتي:

10.1. المجال البشري: تمت التجربة على، فريق اولاد دراج لكرة اليد بالمسيلي للموسم الرياضي 2022/2021 والذين كان عددهم 14 لاعب .

10.2. المجال المكاني: جرت هذه الاختبارات داخل قاعة قاعة المركب الرياضي الجوارى بأولاد دراج

10.3. المجال الزمني: وهي الفترة التي يتم فيها إجراء البحث وتطبيق الاختبارات، حيث كان المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة ينقسم إلى قسمين:

الجانب النظري: بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في منتصف شهر سبتمبر 2020 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية.

الجانب التطبيقي: الاختبارات البدنية فكانت كما يلي:

الاختبار القبلي: 2021/11/2. الاختبار البعدي: 2022/1/2.

مدة تطبيق البرنامج: 08 نوفمبر 2021 إلى غاية 10 جانفي 2022.

الجدول رقم (09) يمثل توزيع حصص التدريب المعتمدة بالتصور العقلي:

أهداف الحصص التدريبية	الأسابيع	الحصص التدريبية	
إبعاد الأفكار السلبية	الأسبوع الأول	01	الدورة التدريبية المتوسطة الأولى
الانتباه الداخلي		02	
الانتباه الخارجي	الأسبوع الثاني	03	
التحكم في التصور		04	
التصور الداخلي لمهارة التصويب من الثبات	الأسبوع الثالث	05	
التصور الداخلي لمهارة التنطيط		06	
التصور الخارجي لمهارة التصويب من الوثب	الأسبوع الرابع	07	
التصور الخارجي لمهارة التمرير واستقبال الكرة		08	
التصور الخارجي لمهارة التصويب	الأسبوع	09	الدورة التدريبية المتوسطة الثانية
التصور السمعي لمهارة التنطيط	الخامس	10	
التصور السمعي لمهارة التمرير والاستقبال	الأسبوع	11	
التصور السمعي لمهارة التصويب من الوثب	السادس	12	
التصور الانفعالي لمهارة التنطيط	الأسبوع السابع	13	
التصور الانفعالي لمهارة التمرير		14	
التصور الانفعالي لمهارة التصويب	الأسبوع الثامن	15	
التصور بمهارة التصويب بعد التنطيط والتمرير والاستقبال		16	

## 11. الإجراءات الإدارية والتنظيمية:

### 1.11. الإجراءات الإدارية:

- للقيام بالدراسة من طرف الباحث تم إتباع بعض الإجراءات وكان ذلك كما يلي:
- تم الحصول على موافقة مدير معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- موافقة السيدان رئيسا فريقي نادي اولاد دراج لكرة اليد على استخدام المركب الرياضي والمرافق التابعة له لتطبيق القياسات والاختبارات.
- موافقة مدربي فئة اقل من 15 سنة عن إجراء الدراسة على لاعبيه في هذه الفترة.

### 2.11. الإجراءات التنظيمية:

#### أ. اختبار المساعدين:

تم الاستعانة بالفريق المساعد وهو مدرب كرة اليد وكذا بعض طلبة دكتوراه في التدريب الرياضي والتحضير النفسي وقد التقى بهم الباحث عدة لقاءات تشاورية قبل البدء في الدراسة الميدانية، وكان الهدف ما يلي:

- شرح أهداف البحث وأهميته من الناحية التطبيقية.
- توزيع المساعدين على ورشات القياس والاختبارات.
- شرح كيفية تعبئة استمارة المقياس.
- شرح كيفية استخدام الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- شرح كيفية التعامل مع بطاقات واستمارات التسجيل الخاصة باختبارات بالأداء المهاري.

#### ب. إعداد بطاقات تسجيل نتائج الاختبارات و تفريغ البيانات:

تم تصميم استمارات التسجيل وتفريغ البيانات وتقديمها لأعضاء فريق الباحث.

## 12. الوسائل الإحصائية :

اعتمد الباحث الوسائل الإحصائية الآتية لإظهار النتائج:

1- T- test للعينات المترابطة والعينات المنفصلة

2- النسب المؤوية

3- المتوسطات الحسابية

4- الانحراف المعياري.

5- اختبار بيرسون

6- اختبار f ليفنسون

**خلاصة:**

من خلال هذا الفصل وباعتباره المدخل الرئيسي للجانب التطبيقي وحلقة الربط بين الجانب النظري والجانب التطبيقي، تطرقنا إلى نوع المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وكذا الاختيار الدقيق لمجتمع الدراسة وعينة البحث وضبط متغيرات الدراسة وكذا تجانس العينة والأساليب الإحصائية المناسبة وكذا تحديد أهم الوسائل التي تستعمل في البحث وكذا الاختبارات المناسبة.

# الفصل الخامس

## عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 1- عرض وتحليل النتائج
- 2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
- 3- الاستنتاجات
- 4- التوصيات





1- عرض وتحليل النتائج:

1.1. عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

الجدول رقم (10): يمثل الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التمرير والاستقبال للمجموعة الضابطة:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	المجموعة الضابطة 07		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	06	0.818	-0.240	2.44	21.00	الاختبار القبلي
				1.34	21.14	الاختبار البعدي

يمثل الجدول رقم (10): مقارنة نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة:

- حققت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي بلغ (21.00) وانحراف معياري قدره (2.44)، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (21.14) وانحراف معياري قدر ب (1.34).

أما قيمة  $t$  بلغت (-0.240) عند القيمة المعنوية sig (0.818) بمستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 06، والقيمة (0.818 < 0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

يرى الباحث أن مستوى أداء اللاعبين لم يتحسن عند المجموعة الضابطة وهذا راجع الى نوعية التدريب التي كان يتبناها المدرب خلال هذه الفترة من الإعداد حيث أن عدم الاهتمام بالتحضير الذهني من خلال التصور العقلي لمهارة التمرير والاستقبال يجعل التدريبات التقنية عقيمة نوعا ما مع وجود نقص في انسيابية الحركة الخاص بها لأن التدريب العقلي هو عملية مكملة لا بد التخطيط لها في غضون المواسم الرياضية، حيث اشار - هاريس- و اخرون الى ان التصور العقلي يتضمن استدعاء او استحضار او استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية و من ناحية أخرى لا يقتصر التصور فقط على مجرد استدعاء او استرجاع او استحضار هذه الخبرات، و إنما يعمل على إنشاء أحداث و أفكار و خبرات جديدة، اي ان الفرد لا يسترجع في الذهن أو العقل بالخبرات

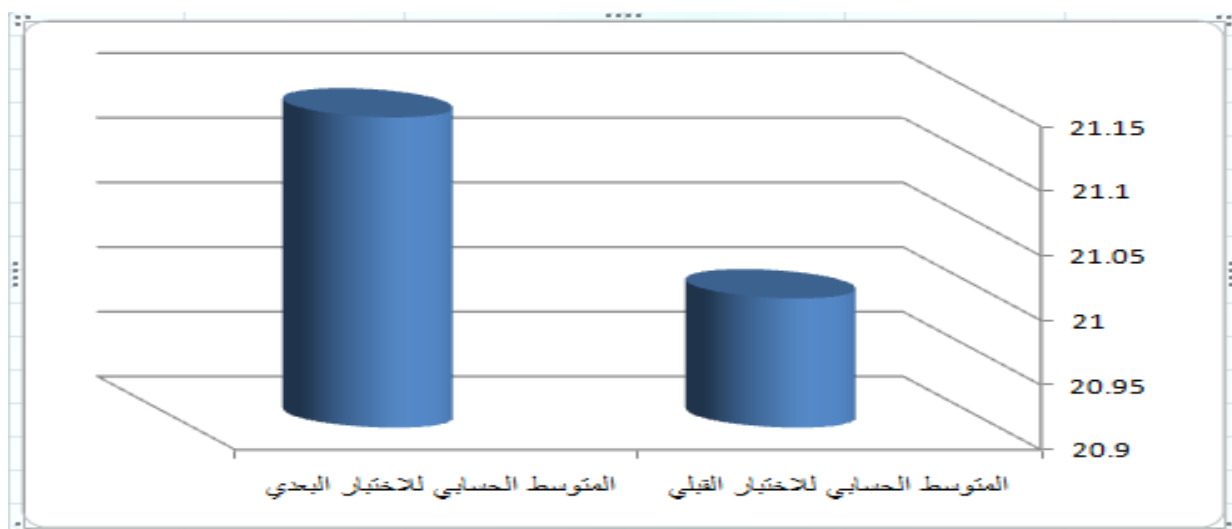
القديمة فقط و إنما يمكن أن يتناولها بالتعديل و التغيير و إنتاج صور و أفكار جديدة (راتب ،2000،

ص 118)

كما يعد التصور العقلي بأنه وظيفة للكائن الحي وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، وتقيد التقارير من الباحثين وأصحاب الخبرات العملية أن معظم اللاعبين وخاصة في المستويات الرياضية العالية يستخدمون التصور العقلي بصورة منتظمة، أي أن التصور العقلي يلعب دورا هاما في : " تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي، وأن التصور العقلي يحمل طابعا مركبا ويشمل مكونات بصرية وأخرى

حركية " (Robert ,1992 ,p118)

وهذا ما أكدت عليه دراسة ربحال بلال ( 2009 ) بعنوان مستوى التصور العقلي لدى المنتخب العربي للمبارزة (الأشبال والناشئين) وعلاقته بالانجاز.



الشكل رقم (05): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة

التمرير والاستقبال

الجدول رقم (11): يمثل الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التنطيط للمجموعة الضابطة:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	المجموعة الضابطة 07		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	06	0.257	-1.251	0.91	11.58	الاختبار القبلي
				0.66	11.76	الاختبار البعدي

يمثل الجدول رقم (11): مقارنة نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة:

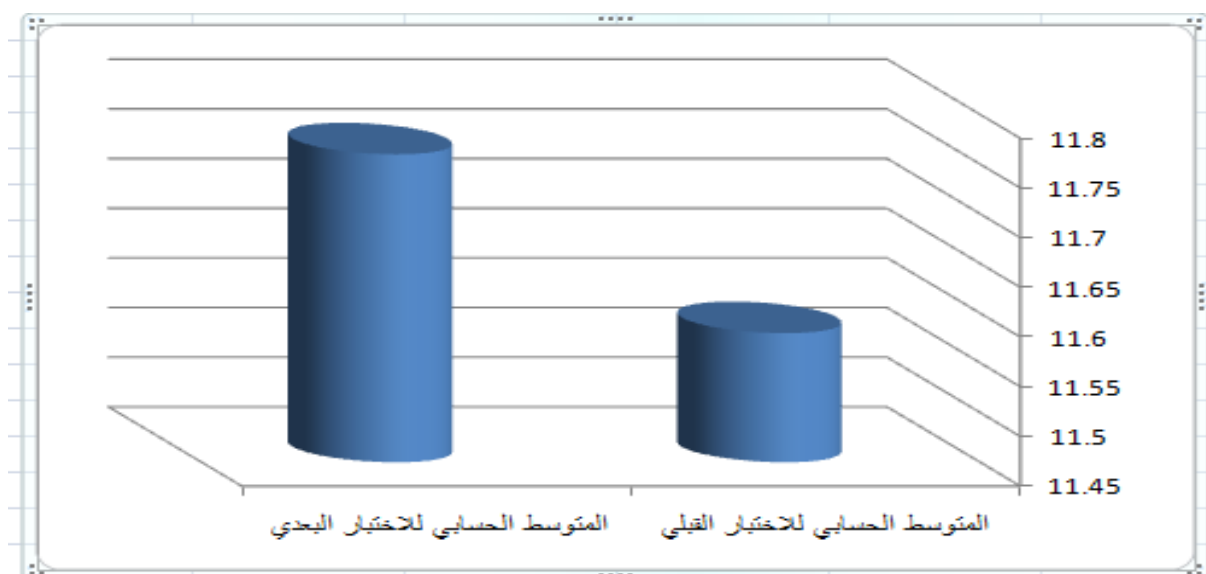
- حققت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي بلغ (11.58) وانحراف معياري قدره (0.91)، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (11.76) وانحراف معياري قدر ب (0.66).

أما قيمة بلغت (1.251) عند القيمة المعنوية sig (0.257) بمستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 06، والقيمة ( $0.05 < 0.257$ ) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

يرى الباحث أن المجموعة الضابطة التي مارست تدرجاتها العادية لم يتحسن لها أداء زمن مهارة التنطيط وهذا قد يرجع إلى أسلوب العملية التدريبية الذي يعتمد على عملية التحضير النفسي والذهني للعب والاكتماء بتدريبات المهارة باعتبارها العامل التقني الوحيد الذي يحسن من مستوى أداء التنطيط دون استخدام التدريب العقلي من خلال التصور سواء الداخلي أو الخارجي لدى اللاعبين .

حيث يرى بلوك (1981) عرف التصور البشري على أنه استخدام التخيل لتصور المواقف كواحد من أهم مواضيع العلوم المعرفية ، أما فيشر ( 1986 ) يوضح بأن التصور هو لغة الدماغ بالمعنى الحقيقي لا يستطيع الدماغ في الحقيقة أن يحدد الفرق بين حدث مادي وفعلي ، وبين التصور الحي لنفس الحدث ، لهذا السبب التصور يمكن استخدامه عن طريق الدماغ ليثبت التكرار و التفصيل والتكثيف والوقاية لتسلسلات و مهارات رياضية هامة .(عبد، 2015، ص 11)

وهذا ما أكدت عليه دراسة نشوان عبد الله نشوان (2000) بعنوان تأثير التدريب الذهني (العقلي) في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة



الشكل رقم (06): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة التنطيط

الجدول رقم (12): يمثل الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التصويب من الثبات للمجموعة الضابطة:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	المجموعة الضابطة 07		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	06	0.604	0.548	0.69	3.85	الاختبار القبلي
				0.75	3.71	الاختبار البعدي

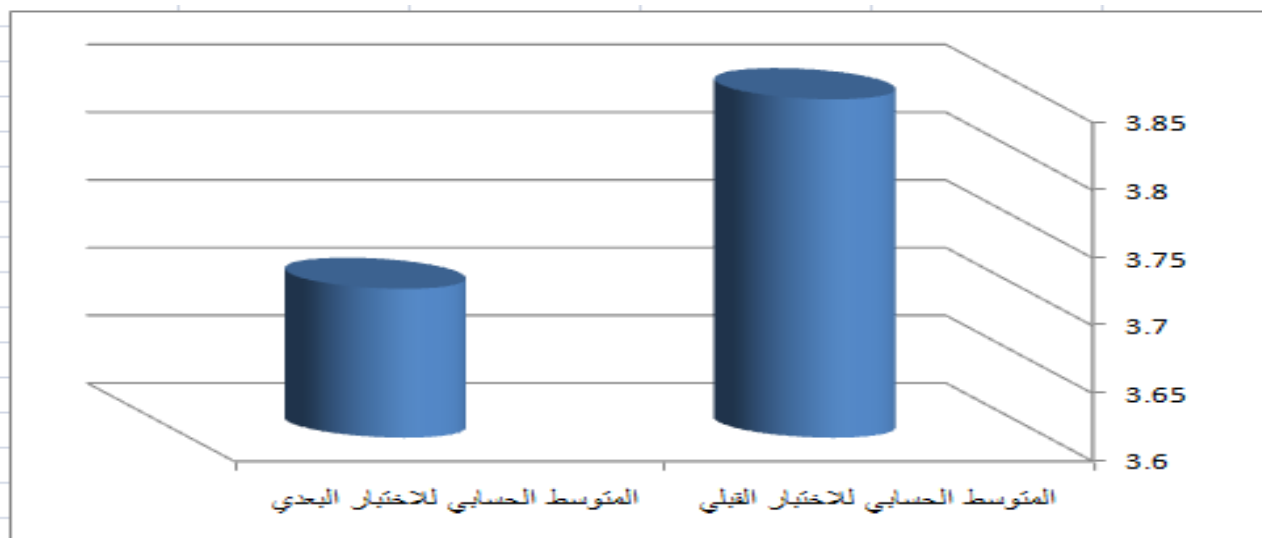
يمثل الجدول رقم (12): مقارنة نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة:

- حققت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي بلغ (3.85) وانحراف معياري قدره (0.69)، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (3.71) وانحراف معياري قدر ب (0.75).

أما قيمة  $t$  بلغت (0.548) عند القيمة المعنوية sig (0.604) بمستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 06، والقيمة (0.05 < 0.604) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

يرى الباحث أن عدم التحسن في مستوى أداء اللاعبين عند التصويب من الثبات يرجع إلى عدم إمام المدربين بطرق التحضير العقلي من التصور العقلي والانتباه وغيرها خلال عملية تحضير اللاعبين، كما أنه من الضروري الولوج إلى نظم جديدة لما وصلت إلى العلوم اليوم، كما أننا عندما نركز فقط على الجانب المهاري بواسطة التمرينات التقنية والمهارية في الوحدات والبرامج التدريبية يعد أمراً نسبياً يحتاج إلى متطلبات عقلية تعزز عملية التدريب، حيث أن التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية visualization فهو خبرة في عيون العقل ومن الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع فقط إلى حاسة البصر ، وعلى الرغم من أن ذلك يعتبر صحيحاً جزئياً ، وأن حاسة البصر تشكل جانباً أساسياً من عملية التصور ، إلا أنه يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس والسمع أو تركيبات منها ، ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك. (schmidt, 2000, p223)

حيث أكدت نتائج دراسة شتيوي عبدالملك (2013) - بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح مبني بأسلوب التدريب الذهني والبدني لتطوير الضربات الثابتة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم" وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه دراسة محمد مطر عراك (2003) - بعنوان " أثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد



الشكل رقم (07): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة التصويب من الثبات

الجدول رقم (13): يمثل الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التصويب من الوثب للمجموعة الضابطة:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	المجموعة الضابطة 07		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	06	0.200	-1.441	1.39	2.42	الاختبار القبلي
				0.69	2.85	الاختبار البعدي

يمثل الجدول رقم (13): مقارنة نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة:

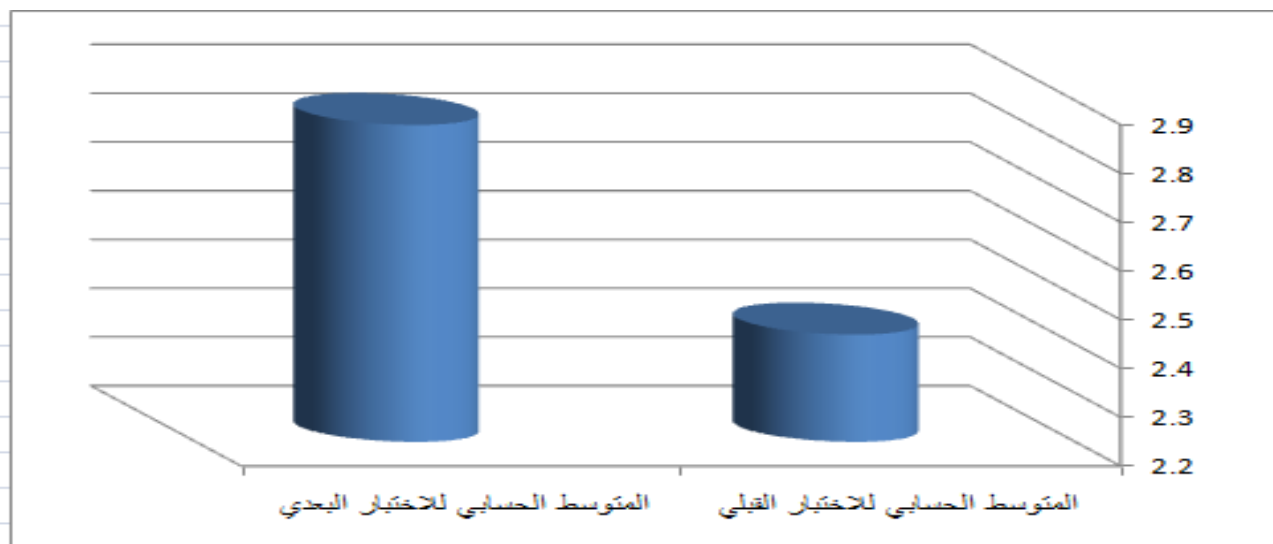
- حققت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي بلغ (2.42) وانحراف معياري قدره (1.39)، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (2.85) وانحراف معياري قدر ب (0.69).

أما قيمة  $t$  بلغت (-1.441) عند القيمة المعنوية sig (0.200) بمستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 06، والقيمة (0.200 < 0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

يرى الباحث أن عدم تحسن أداء اللاعبين عند القيام بمهارة التصويب من الوثب لهذه المجموعة قد يرجع إلى عدم اهتمام المدربين بالإعداد العقلي خلال تخطيط البرامج التدريبية التي تعتمد فقط الجانب المهاري والتقني لتنمية هذه المهارة، مع إهمال أن الجانب المهاري خاصة لهذه المهارة تحتاج قدر كبير من التدريب العقلي حتى يتمكن من إيصال هذا اللاعب لما هو مطلوب وتطوينه تكوين متكامل من جميع الجوانب، حيث أن التصور العقلي عبارة عن عملية الاستعادة العقلية التي يتخيل فيها الأفراد أنفسهم وهم يؤدون مهارة حركية من المنظور الشخصي الأول لأدائهم أو منظور الشخص الثالث لأدائه " ، ويأتي تسلسل التصور العقلي بعد الاسترخاء العضلي والعقلي . وبعد التصور العقلي من الطرق المعرفية الأكثر استخداما ، وهو نوع من المحاكاة الصامتة التي تتم ذهنيا ويستخدم التصور العقلي من قبل الجميع سواء

كان في المجال الرياضي أو غير الرياضي وسواء كان بصورة مقصودة أو غير مقصودة (النقيب، 1990، ص 223)

وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة طوظاوي عبد الله، قاسمي احسن (2019) بعنوان: فعالية استخدام تقنية التدريب بالتصور العقلي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد فئة أقل من 19 سنة.



الشكل رقم (08): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة التصويب من الوثب

2.1. عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

الجدول رقم (14): يمثل الاختبار القبلي والبعدي في التمرير والاستقبال للمجموعة التجريبية:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	المجموعة التجريبية 07		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	06	0.001	-5.612	2.60	21.85	الاختبار القبلي
				1.77	24.85	الاختبار البعدي

يمثل الجدول رقم (14): مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

- حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي بلغ (21.85) وانحراف معيار قدره (2.60)، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (24.85) وانحراف معياري قدره (1.77).

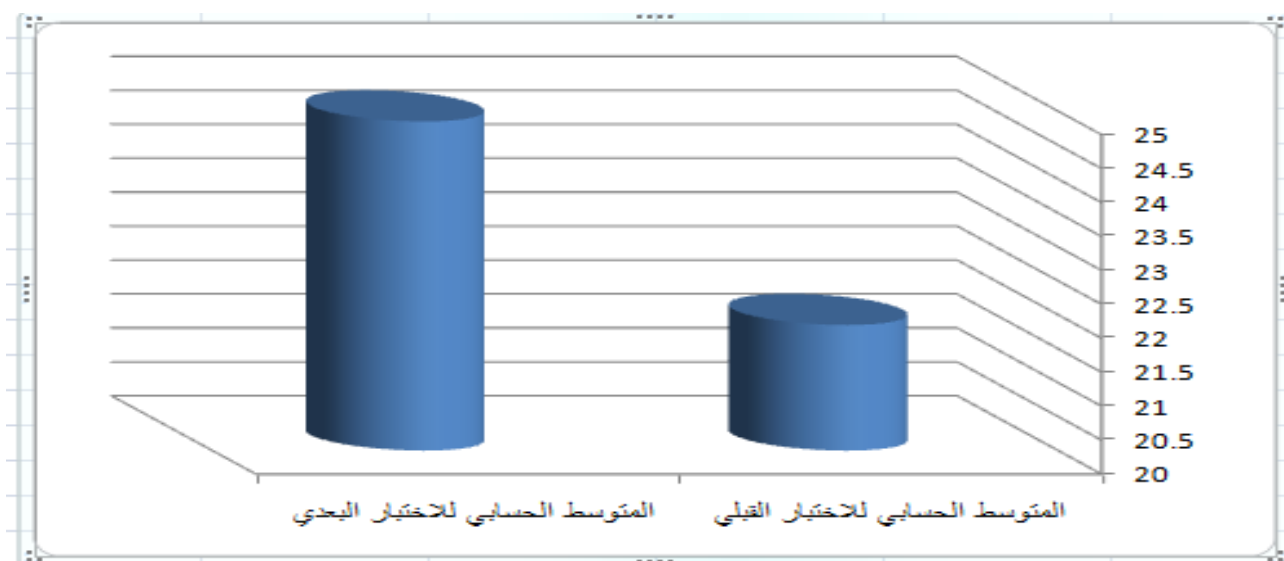
أما قيمة t بلغت (-5.612) عند القيمة المعنوية sig (0.001) بمستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 06، والقيمة (0.05 > 0.001) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي

يرى الباحث أنا التحسن المتوصل إليه في مستوى أداء لاعبي المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي العقلي المقترح راجع إلى التمرينات المستخدمة للتصور العقلي سواء الداخلي عند يتصور الفرد انه يقوم بحركة معينة من داخله، أو من خلال التصور الخارجي الذي يعتبر من أهم أنواع التمرينات التصويرية التي تعتمد على مشاهدة تسجيل معين لأداء هذه المهارة، وبالتالي فإن الاعتماد على الطرق العلمية التي تناشد بها العلوم خاصة علم النفس الرياضي أصبح ضروري في غضون المواسم الرياضية لما له اثر فعال في تعزيز مستوى أداء مهارة التمرير والاستقبال بعد التطبيق، حيث أن والتصور العقلي هو إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل، ولا يقتصر التصور على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية، بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل، فعند إعداد إستراتيجية



اللعب ضد منافس ، فاللاعب قد يضع تصورا لنقاط معينة في عقله، ويحاول أن يقوم بالاستجابة لها ( شمعون، 2001، ص53 ) .

وهذا ما يتفق مع دراسة وسيم عقاب سليمان عبد (2015): بعنوان: أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الأداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم. وكذا ما توصلت اليه دراسة بوشارب رفاهية(2017-2018): بعنوان: أثر برنامج تصور عقلي على أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة.



الشكل البياني رقم (09): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة

التجريبية في اختبار التمرير والاستقبال.

الجدول رقم (15): يمثل الاختبار القبلي والبعدي في التنطيط للمجموعة التجريبية:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	المجموعة التجريبية 07		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	06	0.001	9.040	0.88	11.64	الاختبار القبلي
				0.72	10.89	الاختبار البعدي

يمثل الجدول رقم (15): مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

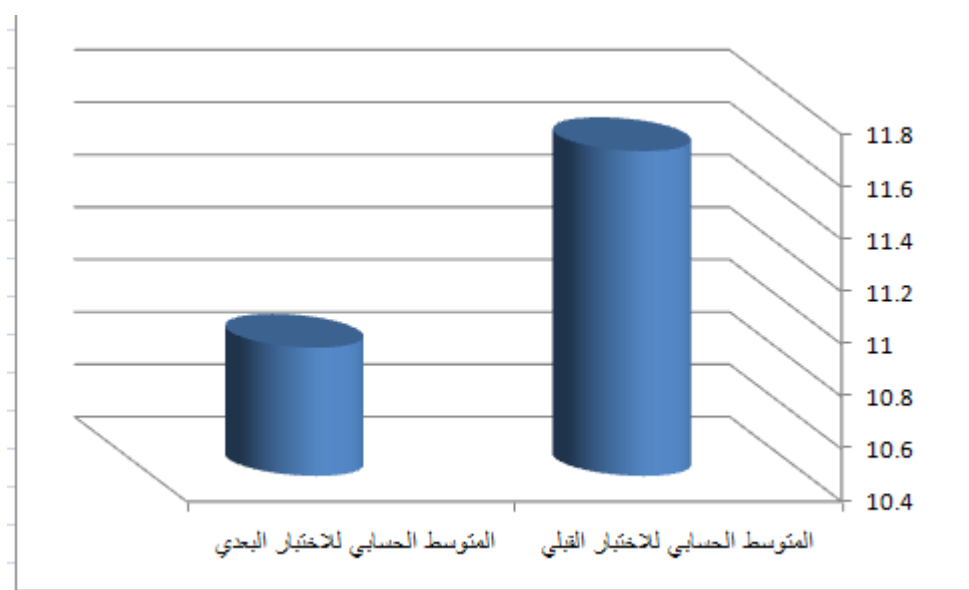
- حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي بلغ (11.64) وانحراف معيار قدره (0.88)، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (10.89) وانحراف معياري قدره (0.72).

أما قيمة  $t$  بلغت (9.040) عند القيمة المعنوية sig (0.001) بمستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 06، والقيمة ( $0.05 > 0.001$ ) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي

يرى الباحث أنتحسن مستوى أداء مهارة التنظيط وأدائها في اقل زمن ممكن يرجع إلى استخدام البرنامج التدريبي بالتصور العقلي وبمختلف أنواعه، وهذا من خلال شد انتباه وتركيز اللاعب مع استحضار الجهاز العصبي للأداء المطلوب، من خلال العمل الجماعي الذي يساعد اللاعبين على استئارة الحماس والتفاعل الايجابي مع إمكانية بذل الجهد عند القيام بالمهارات الحركية المطلوبة وفي اقل زمن ممكن، حيث ويشير علاوي إلى أن التصور الحركي يلعب دوراً هاماً في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي ، وأن التصور يحمل طابعاً مركباً ويشتمل على مكونات بصرية وأخرى حركية (شمعون، 1996، ص 53).

كما أن للتصور دوراً مهماً في النشاطات الرياضية كافة، فهو عبارة عن خزن قصير أو طويل (الذاكرة) يرتبط بتذكر الصور (الإدراك) التي تحصل نتيجة حل العرض الموضوعي غير المباشر لتحقيق مقدار مجرد من جوانب متنوعة (غير جوهريّة). (شلتش ومحمود، 2000، ص 188)

وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة نبأ علي سامي العطبي (2017): بعنوان: أثر التدريب بالتصور العقلي في تطوير بعض السمات الانفعالية ودقة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد بأعمار (15- 17 سنة)



الشكل البياني رقم (10): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التنظيط.

الجدول رقم (16): يمثل الاختبار القبلي والبعدي في التصويب من الثبات للمجموعة التجريبية:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	المجموعة التجريبية 07		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	06	0.004	-4.500	1.11	3.71	الاختبار القبلي
				0.81	5.00	الاختبار البعدي

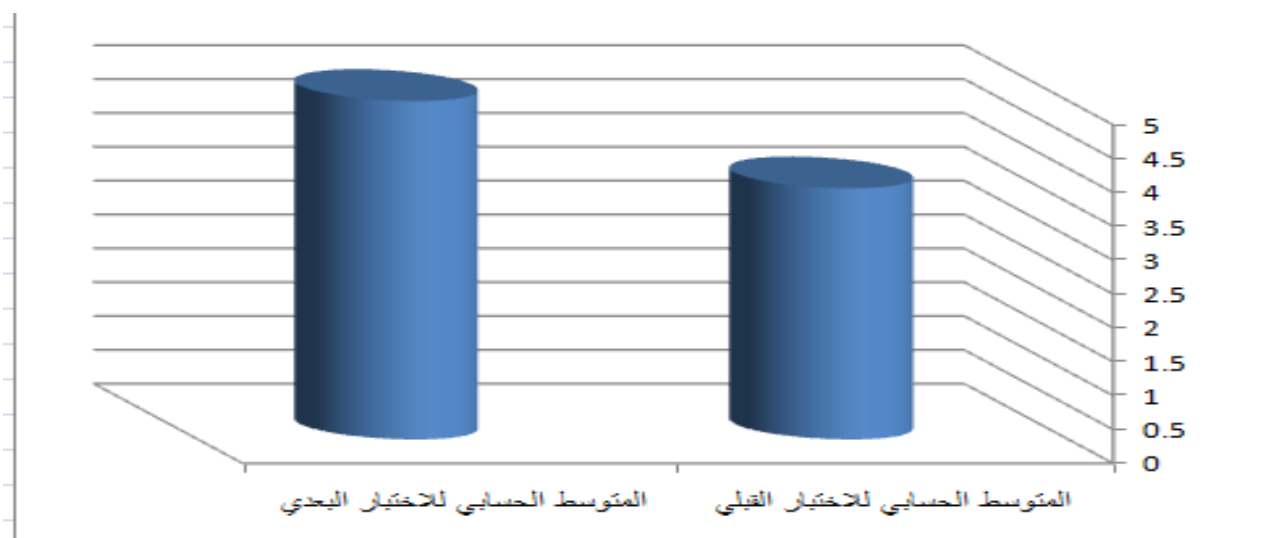
يمثل الجدول رقم (16): مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

- حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي بلغ (3.71) وانحراف معيار قدره (1.11)، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (5.00) وانحراف معياري قدره (0.81).

أما قيمة  $t$  بلغت (-4.500) عند القيمة المعنوية sig (0.004) بمستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 06، والقيمة ( $0.05 > 0.004$ ) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي

يرى الباحث أنا لتحسن الحاصل لدى هذه المجموعة عند ادائهم لمهارة التصويب من الثبات نظيرا للعمل المضني للبرنامج التدريبي باستخدام التصور العقلي الذي يساعد ويمكن اللاعبين في تعلم واكتساب بعض أساليب تقنية تعزز التمرينات المهارية حيث عند مشاهدة بعض اللاعبين ذوي المستوى العالي يؤدي هذه المهارة يستطيع هذا اللاعب ان يبديع في ادائها وبشكل صحيح جدا، حيث أشارت النظرية العضلية العصبية النفسية إلى انه في حالة الأداء الحركي للاعب فان المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات (أي انتقال موجة استثارة عبر الخيط العصبي من المخ إلى العضلات العاملة) لإنتاج الأداء الحركي المقصود كما أن نفس الدفعات العصبية تحدث في المخ و العضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون أداءه الفعلي لها، كما أن هناك دلائل علمية تدعم ذلك إذ أنالأحداث التي يتصورها اللاعب تنتج إثارة في العضلات مشابهة للإثارة الناتجة عن الأداء الفعلي للمهارة الحركية أو قام بتصورها ذهنيا فان نفس الممرات العصبية أي العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي الفصل الأول . الخلفية النظرية و الدراسات السابقة التي تستخدم في كلتا الحالتين وفي ضوء ذلك فانه من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوى الممرات لحركة معينة في رياضته (علاوي، 2000 ، ص 249) .

وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة عايد حسين عبد الامير (2012): بعنوان تأثير تدريبات تطبيقية للتصور العقلي المصاحب للاداء المهاري في تطوير تركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز بكرة السلة.



الشكل البياني رقم (11): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التصويب من الثبات

الجدول رقم (17): يمثل الاختبار القبلي والبعدي في التصويب من الوثب للمجموعة التجريبية:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	المجموعة التجريبية 07		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	06	0.001	-7.778	1.21	2.85	الاختبار القبلي
				0.97	4.42	الاختبار البعدي

يمثل الجدول رقم (17): مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

- حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي بلغ (2.85) وانحراف معيار قدره (1.21)، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (4.42) وانحراف معياري قدره (0.971).

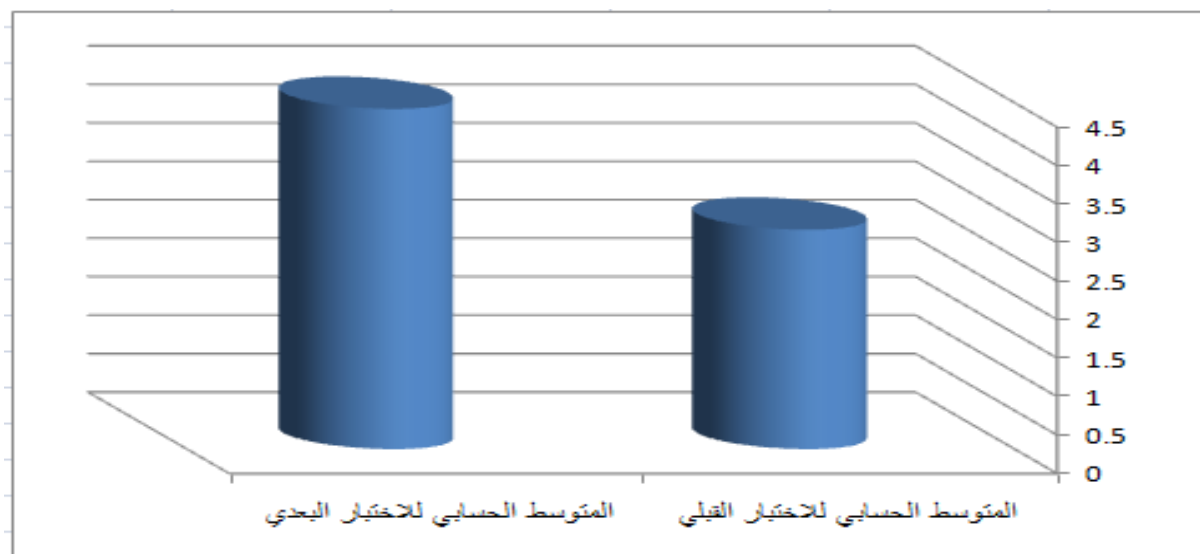
أما قيمة  $t$  بلغت (-7.778) عند القيمة المعنوية sig (0.001) بمستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 06، والقيمة ( $0.05 > 0.001$ ) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى

يرى الباحث أن استخدام البرامج التدريبية التحضيرية من الجانب النفسي والذهني لها تأثير كبير على مستوى الأداء الرياضي عامة، حيث عند نعمل بالتصور العقلي بتمرينات تصويرية مرتبطة بمهارة التصويب من الوثب مكن اللاعبين من تحسن في هذه الأخيرة، بالإضافة إلى انه عند ممارسة اللاعبين للتصور العقلي انعكس على مستوى الوظائف الحركية مما يزيد من انسيابية المهارة الحركية ويصبح الأداء المهاري للتصويب من الوثب أفضل مع سهولة أدائه ، وهذا ما أشارت إليه نظرية التعلم بالرموز إلى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل شفرة معينة أو ترميز عقلي للأداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة لأنماط حركية معينة وبالتالي فان الحركات قد تبدو أكثر ألفة وفهما لدى اللاعبين، وهو الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية أي تؤدي بصورة أكثر آلية دون المزيد من التفكير (حماد، 2001، ص 246).

وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة محمد سعيد محمد أبو بشارة (2016): بعنوان: أثر برنامج تعليمي للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية.

وكذا مع دراسة كمال جلال (2008) بعنوان تأثير التدريب الذهني المضاف للتعلم المهاري في تعلم

بعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة



الشكل البياني رقم (12): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية

في اختبار التصويب من الوثب

1-3- عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية:

الجدول رقم (18): يمثل نتائج الاختبار البعدي في اختبار التمرير والاستقبال للمجموعة الضابطة والتجريبية:

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	القيمة الاحتمالية "t"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة 07	في حالة وجود تتباين	21.14	1.34	-4.416	0.001	12	0.05
المجموعة التجريبية 07	في حالة عدم وجود تتباين	24.85	1.77				

يمثل الجدول رقم (18): مقارنة نتائج المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ، حيث تبين:

- المجموعة الضابطة: حققت المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (21.14) وانحراف معياري قدره (1.34) .

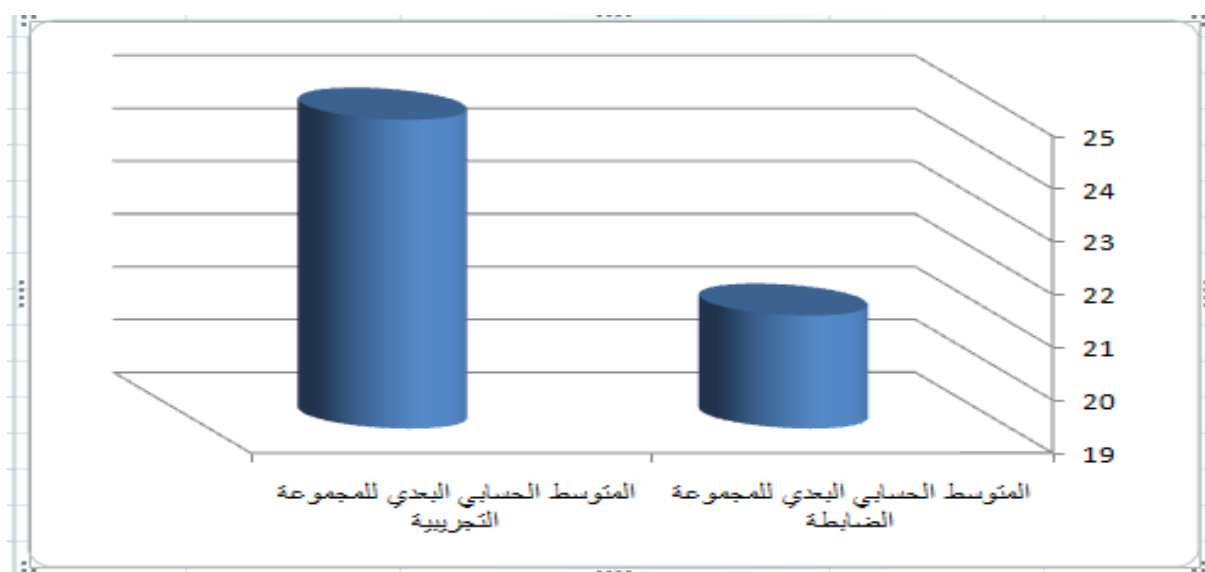
- المجموعة التجريبية: حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (24.85) وانحراف معياري قدره (1.77).

أما قيمة t بلغت (-4.416) عند القيمة المعنوية sig (0.001) بمستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 12 والقيمة (0.05 > 0.001) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

يرى الباحث أن البرنامج التدريبي الذي يتضمن محتواه التصور العقلي والذي نعتمد فيه على تصورات خارجية عن طريق المشاهدة والنمذجة وغيرها والأخرى الداخلية لتصوير الفرد أنه يقوم بهذه المهارة وبشكل مماثل لمن أعلى منه مستوى مما ساهم في تنمية الأداء المهاري لماهرة التمرير والاستقبال لدى المجموعة التجريبية، حيث أن التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية visualization فهو خبرة في عيون العقل ومن الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع فقط إلى حاسة البصر ، وعلى الرغم من أن ذلك

يعتبر صحيحا جزئيا ، وأن حاسة البصر تشكل جانبا أساسيا من عملية التصور ، إلا أنه يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس والسمع أو تركيبات منها ، ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك. (schmidt, 2000, p223)

وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة قطاوي محفوظ(2012-2013): بعنوان: دور برنامج تدريبي لمهارة التصور العقلي في تعلم مهارتي التمرير من أعلى واستقبال الإرسال لدى المبتدئين في الكرة الطائرة فئة ( 14\_15 ) سنة.



الشكل البياني رقم (13): يمثل المتوسط الحسابي البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار التمرير والاستقبال

الجدول رقم (19): يمثل نتائج الاختبار البعدي اختبار التنطيط للمجموعة الضابطة والتجريبية:

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	القيمة الاحتمالية "t"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة 07	في حالة وجود تتباين	11.76	0.66	2.332	0.038	12	0.05
المجموعة التجريبية 07	في حالة عدم وجود تتباين	10.89	0.72				



يمثل الجدول رقم (19): مقارنة نتائج المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ، حيث تبين:

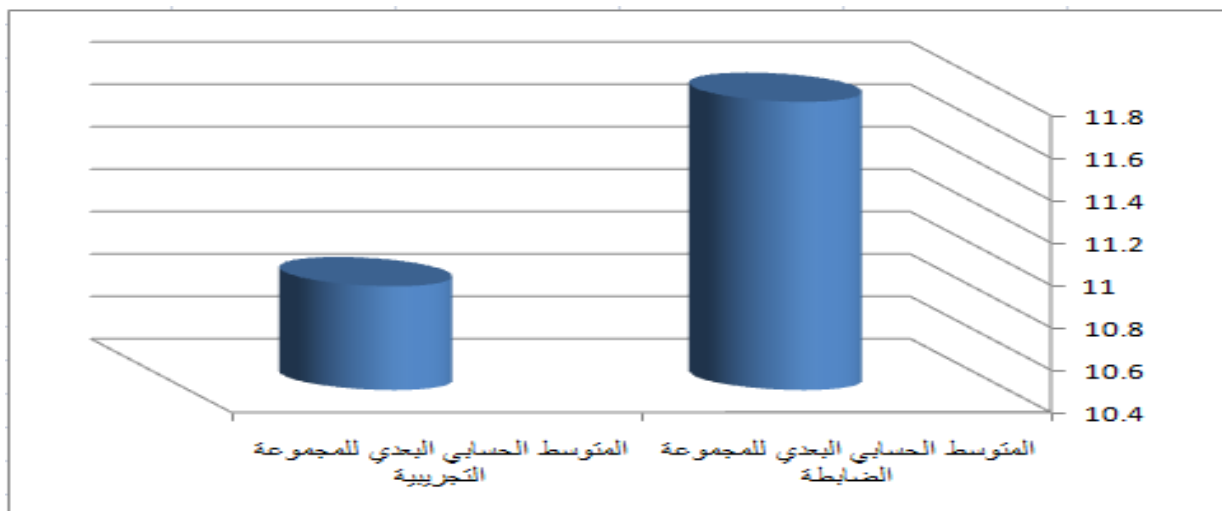
- المجموعة الضابطة: حققت المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (11.76) وانحراف معياري قدره (0.66) .
- المجموعة التجريبية: حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (10.83) وانحراف معياري قدره(0.72).

أما قيمة t بلغت(2.332) عند القيمة المعنوية sig(0.038) بمستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 12 والقيمة (0.05>0.038) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي و كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

يرى الباحث من خلال هذه النتائج الى اهمية استخدام تدريبات التصور العقلي من بين الاجراءات اللازمة التي تساعد وتمكن من تحسين مستوى الأداء المهاري الذي يمكن اللاعب من حل المشكلات التي تعترض اللاعب خاصة في مهارة التنطيط التي تتطلب سرعة عالية للوصول الى حل امثل يسمح بتحسين مستوى أداء التنطيط، لهذا فإن فالتصور أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة عقلية لذلك يفضل استخدام جميع الحواس اللمسية والسمعية والحركية بالإضافة إلى البصرية، ليكون أكثر فاعلية كما أنه من المهم تجربة الانفعالات المختلفة مثل التوتر والغضب، الفرح أو الألم والإرهاق من خلال التصور حيث أنه يساعد على التحكم في هذه الإنفعالات أثناء المنافسة . (weinbery, 1988, p 121 , )

وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة مرنيز امنة(2006-2007)بعنوان تدريب مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي وتأثيرها على السلوك العدواني المتربط بالمنافسة في رياضة كرة اليد النخبوية

هذا وقد أشارت دراسة اسلام محمد قذري عباس(2005)بعنوان اثر التصور العقلي المصاحب للأداء المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للفئة العمرية(14-17)سنة إلى أن التصور الذهني المصاحب للأداء المهاري عمل على تحسن في أداء أفراد المجموعة التجريبية للمهارات كلها



الشكل البياني رقم (14): يمثل المتوسط الحسابي البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار التنطيط

الجدول رقم (20): يمثل نتائج الاختبار البعدي اختبار التصويب من الثبات للمجموعة الضابطة والتجريبية:

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	القيمة الاحتمالية "t"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة 07	في حالة وجود تتباين	3.71	0.75	-3.057	0.010	12	0.05
المجموعة التجريبية 07	في حالة عدم وجود تتباين	5.00	0.81				

يمثل الجدول رقم (20): مقارنة نتائج المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ، حيث تبين:

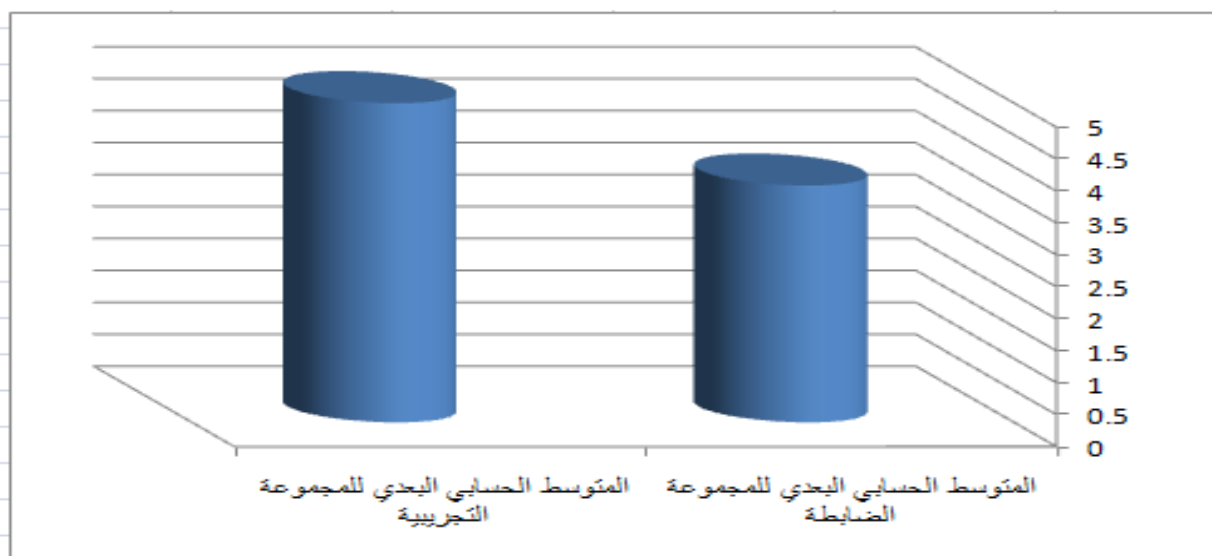
- المجموعة الضابطة: حققت المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (3.71) وانحراف معياري قدره (0.75) .

- المجموعة التجريبية: حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (5.00) وانحراف معياري قدره (0.81).

أما قيمة t بلغت (-3.057) عند القيمة المعنوية sig (0.010) بمستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 12 والقيمة (0.05 > 0.010) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

يرى الباحث أن استخدام البرنامج التدريبي بالتصور العقلي يساعد اللاعبين على استحضار صورة أداء المهارة الحركية للتصويب من الثبات والتي تمكنه بعد مدة التطبيق في القدرة والدقة في تنفيذ هذا الأداء بالإضافة إلى زيادة تركيز اللاعب وتنظيم الانتباه والتفكير المهاري، فعند تصور اللاعب لبعض نقاط الضعف في أداء مهارة التصويب من الثبات ثم التعرف على كيفية اصلاح كل الاخطاء المرتبطة بها يمكن اللاعب من تصور لاداء صحيح للمهارة قبل بداية ادائها، حيث يمكن استخدام التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء، و نقدم نموذج من بعض اللاعبين على المستوى العالمي في أنشطة رياضية مختلفة لتوضيح الدور الذي يلعبه التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء مثل لاعب الجولف المحترف ( 1974 ، نيكولاس Jackniclaus ) حيث يشير على أنه لم يحاول أبدا و لو مرة واحدة حتى أثناء التدريب أن يضرب الكرة قبل أن يستدعي صورة واضحة لها في العقل مثل الأفلام الملونة تماما و نستعرض الخطوات التي يتبعها في نهاية هذه اللقطة من الصورة الخاصة يتم اختيار المضرب و الذهاب إلى الكرة. (إسماعيل و العربي، 1983، ص ص 74-75 )

وهذا ما أكدت عليه دراسة بوشهير الهواري (2017-2018) بعنوان اثر برنامج تدريبي مقترح بالتصور العقلي على دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم اكابر



الشكل البياني رقم (15): يمثل المتوسط الحسابي البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار التصويب من الثبات

الجدول رقم (21): يمثل نتائج الاختبار البعدي اختبار التصويب من الوثب للمجموعة الضابطة والتجريبية:

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	القيمة الاحتمالية "p"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة 07	في حالة وجود تباين	2.85	0.69	-3.479	0.005	12	0.05
المجموعة التجريبية 07	في حالة عدم وجود تباين	4.42	0.97				

يمثل الجدول رقم (21): مقارنة نتائج المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ، حيث تبين:

- المجموعة الضابطة: حققت المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (2.85) وانحراف معياري قدره (0.69) .

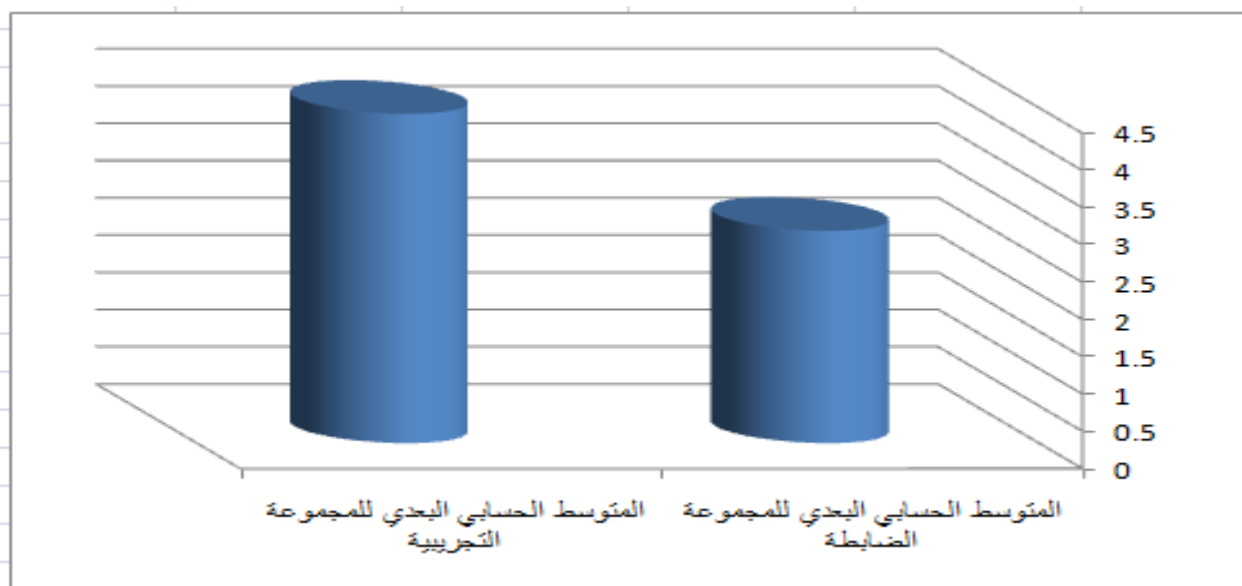
- المجموعة التجريبية: حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (4.42) وانحراف معياري قدره (0.97).

أما قيمة t بلغت (-3.479) عند القيمة المعنوية sig (0.005) بمستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 12 والقيمة (0.05 > 0.005) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

يرى الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح بالتصور العقلي لأداء مهارة التصويب من الوثب التي تعد المهارة الأساسية والرئيسية عند الهجوم لتسجيل الأهداف قد اثر بشكل ايجابي على هذه المهارة فعند تصور اللاعب لنقاط القوة لأدائها من المرحلة الأولى حتى بعد التصويب يمكن اللاعب في التحسن المستمر طيلة تطبيق هذا البرنامج حيث انه عند الاعتماد على التمرينات المهارية فقط يصبح يتميز بالمعقم، لهذا لابد من دمج التدريبات النفسية والذهنية في البرامج التدريبية لمختلف المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد لتصبح عملية التحضير متكاملة من الجانب المهاري والحركي والذهني.

حيث أكدت النظرية الافتراضية على انه يفضل المنظرون في التصور العقلي استخدام الافتراضية proposition أو الشبكة الافتراضية (proposition network) و ترى هذه النظرية أن المعلومات تتضمن تصورات مبنية على معلومات سابقة ثم وضع رموز لها في الذاكرة في شكل ملخص أكثر من رسومات محددة منفصلة أو صورة عقلية لمهارة أو استجابة و على الرغم من وجود بعض الاختلافات بين الباحثين حول وصف إعادة العرض العقلي لمعلومات فقد ارجعوا السبب إلى طريقة ربطها بالميكانيزمات المستخدمة في عملية التصور العقلي , فقد أشار البعض على أنها برنامج حركي و فضل آخرون تسميتها المخطط العام وهناك من أطلق عليها مفهوم إعادة العرض.(إسماعيل، 1981، ص 47) .

وهذا ما أكدته نتائج دراسة لبشيري أحمد (2020-2021) بعنوان تأثير استخدام التصور العقلي في برنامج الاعداد البدني السنوي على تحسين القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف اشبال.



الشكل البياني رقم (16): يمثل المتوسط الحسابي البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار التصويب من الوثب

## 2- مناقشة النتائج في ظل بالفرضيات:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة أثر البرنامج التدريبي بالتدريب العقلي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف اقل من 15 سنة، ومن خلال النتائج المحصل عليها جراء إجراء الاختبارات المهارية التي دونت في الجداول (من 10 إلى 21)، سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة إبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

**2-1 الفرضية الجزئية الأولى:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الأداء المهاري:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجداول رقم (10-11-12-13) وفي ضوء إجراء الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ومن خلال ما تم عرضه من نتائج، تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبار القبلي والبعدي للأداء المهاري من التمرير والاستقبال والتنطيط والتصويب من الثبات والوثب، وهذا راجع إلى الإستراتيجية التي كان يتبناها المدرب الرياضي خلال المراحل والفترات المختلفة طوال الموسم الرياضي.

يرى الباحث أن عدم التحسن والتغير في نتائج المجموعة الضابطة عند إجراء الاختبارات البعيدة قد يرجع إلى طبيعة ونوعية التدريب الذي كانت هذه المجموعة تمارسه دون الاهتمام والتركيز على التدريب العقلي

عند تطبيق البرامج التدريبية لإعداد اللاعبين مع الاكتفاء التمارين المهارية والتقنية فقط، حيث ويعد التصور العقلي بأنه وظيفة للكائن الحي وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، وتفيد التقارير من الباحثين وأصحاب الخبرات العملية أن معظم اللاعبين وخاصة في المستويات الرياضية العالية يستخدمون التصور العقلي بصورة منتظمة، أي أن التصور العقلي يلعب دورا هاما في : " تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي، وأن التصور العقلي يحمل طابعا مركبا ويشمل مكونات بصرية وأخرى حركية " (Robert ,1992 ,p118)

وأشارت النظرية العضلية العصبية النفسية إلى انه في حالة الأداء الحركي للاعب فان المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات (أي انتقال موجة استثارة عبر الخيط العصبي من المخ إلى العضلات العاملة) لإنتاج الأداء الحركي المقصود كما أن نفس الدفعات العصبية تحدث في المخ و العضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون أداءه الفعلي لها، كما أن هناك دلائل علمية تدعم ذلك إذ أنالأحداث التي يتصورها اللاعب تنتج إثارة في العضلات مشابهة للإثارة الناتجة عن الأداء الفعلي للمهارة الحركية أو قام بتصورها ذهنيا فان نفس الممرات العصبية أي العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي الفصل الأول . الخلفية النظرية و الدراسات السابقة التي تستخدم في كلتا الحالتين وفي ضوء ذلك فانه من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوى الممرات لحركة معينة في رياضته (علاوي، 2000 ، ص 249 ) .

كما أكدت نتائج دراسة قورين أحمد، مداني محمد(2021):بعنوان: أثر برنامج تدريبي للتصور العقلي على الأداء المهاري لبعض الحركات الأرضية لدى ناشئي الجمباز الفني ( 09 - 10 ) سنة الى أن هناك علاقة طردية إيجابية بين تطور مستوى التصور العقلي ومستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية قيد الدراسة الكلمات الدالة : الاسترخاء التعاقبي، التصور العقلي، الأداء المهاري، الحركات الأرضية، الجمباز الفني،وانه هناك تحسن في مستوى الاداء المهاري للمجموعة التجريبية التي استفادت من تطبيق برنامج التصور العقلي.

وهذا ما أكدته نتائج دراسة طوظاوي عبد الله، قاسمي احسن(2019)بعنوان: فعالية استخدام تقنية التدريب بالتصور العقلي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد فئة أقل من 19 سنة وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

2-2الفرضية الجزئية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداء المهاري ولصالح الاختبار البعدي:

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (14-15-16-17) وبعد المعالجة الإحصائية أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 حيث كانت هذه الفروق لصالح الاختبارات البعدية أين حققت هذه المجموعة نتائج ايجابية عند إجراء الاختبار البعدي للتمرير والاستقبال واختبارات التصويب سواء من الثبات و الوثب وكذا تسجيل اقل زمن ممكن عند أداء مهارة التنطيط وهذا راجع إلى زيادة الدقة في الأداء، حيث أن التحسن الحاصل في هذه النتائج يعود إلى البرنامج التدريبي المقترح بالتصور العقلي سواء الخارجي أو الداخلي.

يرى الباحث أن التحسن الحاصل في نتائج الاختبارات البعدية لدى المجموعة التجريبية راجع إلى نوعية التدريبات والتمرينات التي يتضمنها البرنامج التدريبي المتعلق بالتصور العقلي لهذا لا بد من الاهتمام بهذه المهارة في عملية التحضير الذهني والنفسي وهذا لتعزيز مدى أداء اللاعب للتمرينات المهارية مما يزيد درجات الدقة في الأداء وتحقيق المستوى المرغوب فيه، حيث اشار - هاريس - و اخرون الى ان التصور العقلي يتضمن استدعاء او استحضار او استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أوالأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية و من ناحية أخرى لا يقتصر التصور فقط على مجرد استدعاء او استرجاع او استحضار هذه الخبرات، و إنما يعمل على إنشاء وأحداث أفكار و خبرات جديدة، اي ان الفرد لا يسترجع في الذهن أو العقل بالخبرات القديمة فقط و إنما يمكن أن يتناولها بالتعديل و التغيير و إنتاج صور و أفكار جديدة (راتب، 2000، ص 118)، كما أن للتصور دورا مهما في النشاطات الرياضية كافة، فهو عبارة عن خزن قصير أو طويل (الذاكرة) يرتبط بتذكر الصور (الإدراك) التي تحصل نتيجة حل العرض الموضوعي غير المباشر لتحقيق مقدار مجرد من جوانب متنوعة ( غير جوهرية ).(شلتش ومحمود، 2000، ص188) ، كما أكدت دراسة نشوان عبد الله نشوان(2000) بعنوان تأثير التدريب الذهني(العقلي) في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة على اهمية كل من التعليم المهاري والتدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة . ان التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري ذا تأثير فعال في تعلم هذه المهارات .

وهذا ما اكدته دراسة محمد مطر عراك(2003) - بعنوان " أثر منهج تدريبي للتصور العقلي في

تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد".

وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.



2-3 الفرضية الجزئية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للأداء المهاري ولصالح المجموعة التجريبية:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجداول رقم (18-19-20-21) والتي تظهر وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية التي أحدثت نتائج أفضل بعد مدة التطبيق، لهذا نجد أن البرنامج التدريبي بالتدريب العقلي ساهم وبشكل كبير وفعال في تحسين مستوى أداء اللاعبين لمهارة التمير والاستقبال والتصويب بنوعين من الوثب والثبات وكذا مهارة التنطيط، فالتمرينات التصورية لهذه المهارات قد عززت الأداء المهاري الجيد بالإضافة إلى أن الأبحاث العلمية أكدت على انه عند تصور الفرد لعمل ما فكأنه قامت مختلف الأعضاء المشاركة بعمله.

يرى الباحث أن البرنامج المقترح بالتصور العقلي اثر ايجابيا على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد مما يتطلب الأمر ضرورة الاهتمام بهذا الجانب في عملية التدريب الرياضي عامة والتحصير الذهني والنفسي بصفة خاصة لما له من أهمية كبيرة في الارتقاء بالأداء المهاري وتحقيق أفضل النتائج الايجابية سواء في التدريبات أو المنافسات التي يشترك فيها اللاعبين، حيث يرى بلوك (1981) عرف التصور البشري على أنه استخدام التخيل لتصور المواقف كواحد من أهم مواضيع العلوم المعرفية ، أما فيشر ( 1986 ) يوضح بأن التصور هو لغة الدماغ بالمعنى الحقيقي لا يستطيع الدماغ في الحقيقة أن يحدد الفرق بين حدث مادي وفعلي ، وبين التصور الحي لنفس الحدث ، لهذا السبب التصور يمكن استخدامه عن طريق الدماغ ليثبت التكرار و التفصيل والتكثيف والوقاية لتسلسلات و مهارات رياضية هامة .(عبد، 2015، ص 11)

وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة وسيم عقاب سليمان عبد (2015): بعنوان: أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الأداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم.

كما يتفق مع دراسة نبأ علي سامي العطبي(2017): بعنوان: أثر التدريب بالتصور العقلي في تطوير بعض السمات الانفعالية ودقة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد بأعمار(15- 17 سنة) الى ان استخدام تدريبات للتصور العقلي ساعد المجموعة التجريبية في الحصول على تطور أكبر مما حصلت عليه المجموعة الضابطة في مقياس السمات الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد.

### 3- الاستنتاجات:

- البرنامج التدريبي المقترح بالتصور العقلي اثر ايجابيا على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.
- أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصئيا بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية وكانت الفروق لصالح الاختبارات البعديّة.
- أن التدريب الذهني بالتصور العقلي يساهم وبفعالية كبيرة في تعزيز تمارين الأداء المهاري لمهارة التمرير والاستقبال والتنطيط وكذا التصويب من الوثب والثبات وغيرها.
- التصور العقلي من بين الطرق التدريبية التي يستلزم الاهتمام بها عند تحضير اللاعبين.
- وجود فروق في نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعة الضابطة والتجريبية وكانت لصالح المجموعة التجريبية.
- ساهم البرنامج التدريبي المقترح في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين.

### 4- التوصيات والاقتراحات:

- زيادة الاهتمام بمهارة التصور العقلي خلال التدريبات اليومية للأداء المهاري لدى اللاعبين.
- ضرورة الاعتماد على الوسائل اللازمة التي تستخدم في تدريبات التصور العقلي.
- زيادة التركيز التحضير النفسي والذهني خلال المواسم الرياضية لدى اللاعبين.
- عقد ملتقيات علمية تبرز أثر التدريب العقلي عامة والتصور خاصة على الجوانب الإعدادية الأخرى.
- تنظيم أيام دراسية لكيفية تطبيق التصور الذهني لدى اللاعبين.
- العمل على إجراء أبحاث علمية معمقة في التصور العقلي من الجانب الفسيولوجي للاعبين.
- الاهتمام بالتدريب العقلي لدى مختلف الفئات العمرية خاصة الناشئين منهم.
- بناء برامج تدريبية بالتصور العقلي في مختلف الفعاليات الرياضية الأخرى.
- إجراء دراسات علمية مشابهة في الرياضات الفردية والقتالية.
- زيادة إلمام المدربين بالتحضير النفسي والذهني للرياضي سواء في الرياضات الفردية أو الجماعية.
- تكوين المدربين تكويناً تطبيقياً ونظرياً للتحضير النفسي والذهني.



# خاتمة



**خاتمة:**

يعبر الأداء المهاري عن قدرة اللاعب للقيام بالمهارات الحركية بانسيابية والقدرة على استغلالها لتحقيق أفضل مستوى ممكن في النشاط الرياضي التخصصي، حيث أن الأداء المتقن والذي له خصائص تميزه عن غيره تجعل صاحبه قادر على التحكم في مجريات المنافسة والتدريبات التي يشترك فيها خاصة في رياضة كرة اليد التي تعد من أفضل الرياضات الجماعية التي يتفاعل خلالها اللاعبين لإحراز أفضل النتائج وتسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الخصم، كما أن هذه الرياضة لها متطلباتها الخاصة التي ترتبط بالموافق التي يكون فيها اللاعبين سواء هذه المتطلبات بدنية أو خطية أو مهارية التي يتم برمجتها على مدار الموسم الرياضي وفي غضون العملية التحضيرية نجد أن التحضير الذهني من بين أنواع التحضير الذي يرتبط بكل الجوانب الأخرى والعامل المؤثر فيها والذي يتضمن العديد من المهارات العقلية التي يجب الاهتمام بها لتعزيز نظم اللعب والاستراتيجيات المخططة، ومن بين هذه المهارات نجد التصور العقلي الذي يعزز تعلم الأداء الحركي لمهارة معينة حتى يمكن أدائها بانسيابية مع الاقتصاد في الوقت والجهد، وهذا بتصور الفرد لأداء لاعب مميز له عن طريق المشاهدة والنمذجة، أو بتصور هذا الفرد انه يقوم بأداء هذه المهارة مما يعمل وبشكل كبير على تحسين وتنمية أداء مهارة التمرير والاستقبال كما يساعد اللاعب على دقة أداء مهارة التنطيط وفي أقل زمن ممكن، هذا وان التصور يمكن من تسجيل اللاعبين أكثر الأهداف سواء من الوثب أو الثبات.

وفي الأواني الأخيرة أصبحت تدريبات التصور العقلي ترمج ضمن محتويات البرامج التدريبية كعامل تكميلي لنواحي التحضيرية ولا يمكن فصلها عن بعضها البعض باعتبار أن التخطيط المنظم والمبني على القواعد والأسس العلمية لهذا النوع من التدريب أصبح متساوي لكل تلك الجوانب فمن خلال هذا تطرقنا إلى التصور العقلي حسب برنامج تدريبي مقترح يتضمن مجموعة من الأهداف من التصور الخارجي والتصور الداخلي والتصور السمعي مع قدرة اللاعب للتحكم في الانفعالات، والذي مارسه المجموعة التجريبية بغرض الكشف عن اثر هذا البرنامج الذي يحتوي على تمرينات التصور للأداء المهاري لتنمية مهارة التمرير والاستقبال والتنطيط والتصويب بمختلف أنواعه لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة، حيث اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الأولى ضابطة والثانية تجريبية، وتمثلت العينة في 19 لاعبا 05 لاعبين منها كعينة استطلاعية، حيث أصبحت العينة الرئيسية 14 لاعبا من فريق اولاد دراج لكرة اليد هواة بولاية المسيلة، وكان برنامج الدراسة قد تضمن 08 أسابيع بواقع حصتين في كل أسبوع ، وتوصلنا إلى أن البرنامج التدريبي المقترح بالتصور العقلي قد أثر ايجابيا على

الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة، الأمر الذي يتطلب ضرورة تحضير اللاعبين بهذا النوع من التدريب للارتقاء بمستوى الأداء المهاري.

وفي الختام نأمل أن تساهم هذه الدراسة في تحسين وتطوير الرياضة خاصة كرة اليد لدى الناشئين ، وذلك من خلال تعريف مسئولي الفرق والمدربين على أهمية التصور العقلي ومدى تأثيره على الأداء المهاري لدى الرياضيين بصفة عامة وللاعبي كرة اليد بصفة خاصة من أجل تحقيق نتائج إيجابية تساهم في رفع كفاءة الفريق الرياضي، وكذا إبراز أن عملية التدريب لا تعتمد على الجوانب البدنية والتقنية فحسب، ولكن من الضروري أن يكون هناك تكامل بين كل هذه الجوانب وكذلك التعامل مع مختصين في المجال النفسي الرياضي يمكنهم تقديم الكثير لكرة اليد.



# المراجع



قائمة المصادر والمراجع:

أ- المصادر:

القرآن الكريم

السنة النبوية

ب- قائمة المراجع:

1. إبراهيم بسيوني عميرة1974: **مناهج البحث التربوي**، دار المعارف، القاهرة.
2. أبو العلا أحمد عبدالفتاح ؛ شعلال ابراهيم(1993): **فسيولوجيا اللياقة البدنية**، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. أبو جاموس علي حسن(2012): **المعجم الرياضي**، دار أسامة للنشر، الأردن.
4. أبو زيد عماد الدين عباس؛ الشافعي مدحت محمود عبد العال(2008): **تطبيقات الهجوم في كرة اليد**، ط1، مكتبة الفلاح، مصر.
5. أبو عبدو حسن السيد(2002): **الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم**، ط1، دار الاشعاع الفنية، مصر.
6. أحمد أحسن(1996): **أثر المنهاج العلمي في مقياس كرة القدم على تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية**، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية.
7. أسامة كامل راتب 2000: **تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي**، ط01، دار الفكر العربي، القاهرة.
8. أسامة كامل راتب 2007: **علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات**، دار الفكر العربي، القاهرة.
9. اسامة كامل راتب(2008): **علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات**، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، مصر.
10. اسماعيل ماجدة محمد؛ محمد العربي شمعون (2001): **اللاعب والتدريب العقلي**، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر.
11. اشرف محمود 2016: **الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي**، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، عمان.
12. الأصبعي محمد ابراهيم(1990): **الشرطة والنظم الاسلامية والقوانين الوضعية**، دار اقرا للطباعة والنشر، مالطا.
13. أمر الله البيساطي 1998: **أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته**، دار المعارف، ب ط، الإسكندرية، مصر، سنة.
14. بخوش وليد (2017): **محاضرات في علم النفس المعرفي**، جامعة العربي بن مهيدي.

15. بخوش وليد(2017): محاضرات في علم النفس المعرفي، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة العربي بن مهدي أم البواقي، الجزائر.
16. بربر كامل(1997): ادارة الموارد البشرية وكفاءة الأداء التنظيمي، المؤسسة الجامعية للدراسات، بيروت.
17. البساطي احمد امر الله (1998): اسس و قواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، مصر.
18. بن عبيد حازم الفثامي(2004): مدى توافق البرامج التدريبية مع احتياجات قوات الطوارئ الخاصة، رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.
19. تريسي وليم(2004): تصميم نظم التدريب والتطوير، ط3، ترجمة- سعد الجبالي- معهد الادارة العامة، الرياض.
20. جرجس منير إبراهيم(2004): كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، مصر.
21. جغري بلال(2009): فعالية التكوين في تطوير الكفايات، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاقتصادية والتسيير، جامعة منتوري، قسنطينة.
22. الجياي يوسف(1989): العمل مع الجماعات في مؤسسات الرعاية الاجتماعية، مركز التدريب الاجتماعي، لبنان.
23. الحاوي يحيى السيد اسماعيل(2002): المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ط1، المركز العربي للنشر، البلد.
24. حسن محمد صبحي؛ اسماعيل كمال عبد الحميد(2001): رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، مصر.
25. حسين أحمد الشافعي وسوزان أحمد علي موسى 2003: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
26. حسين عمرو عبد الفتاح(2011): أساسيات كرة اليد، جامعة المنصورة، مصر.
27. حسين قاسم حسن(1998): الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة، ط1، دار الفكر للنشر و التوزيع، الأردن.
28. حسين مزاحم(1988): بناء برامج لتدريب المديرين غير المؤهلين تربويا أثناء الخدمة في العراق، رسالة دكتوراه، جامعة بغداد.
29. حماد ابراهيم مفتي(2002): المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، مصر.
30. حماد مفتي ابراهيم(2001): التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، مصر.
31. حماد مفتي ابراهيم(2002): المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، جامعة حلوان، مصر.
32. حمادة مفتي ابراهيم محمد(1997): البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، جزء1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.



33. حمادة مفتي ابراهيم محمد(1997): البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، جزء1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
34. حمادة مفتي ابراهيم محمد(1997): التدريب الرياضي الحديث تخطيط-تطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
35. حمدان محمد زيادة(1991): تصميم وتنفيذ برامج التدريب، دار التربية الحديثة، الأردن.
36. حمودي عبد الوهاب ياسر(2008): كرة اليد مالها وما عليها المبادئ التعليمية، المكتبة الوطنية العراقية، بغداد.
37. حنفي محمد مختار(1994): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر.
38. حنفي محمود مختار(1988): أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي، دار زهران، القاهرة.
39. الخشاب زهير وآخرون(1988): كرة القدم، ط1، دار الكتب للطباعة، جامعة الموصل، العراق.
40. الخطيب أحمد(1997): حقائب تدريبية، دار المستقبل للنشر والتوزيع، عمان.
41. دبور ياسر(1996): كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، مصر.
42. راتب أسامة كامل(2000): تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
43. راتب كامل اسامة(1995): علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
44. راتب كامل أسامة(2000): علم نفس الرياضة، ط3، دار الفكر العربي، مصر.
45. رشيد زرواتي2007: مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع عين مليلة، الجزائر.
46. رضوان محمد نصر الدين(1992): مقدمة التقييم والتربية البدنية، ط3، دار الشروق للنشر، لبنان.
47. الرمالي عبد الفتاح؛ شحاتة محمد ابراهيم(1991): اللياقة والصحة، ط1، دار الفكر العربي، مصر.
48. روبرت سولسو(2000): علم النفس المعرفي، مكتبة الانجلو المصرية للنشر، مصر.
49. زاهر ضياء الدين(1990): تدريب الكوادر الإدارية والتدريبية لتعليم الكبار: اطار تخطيطي مقترح، مركز البحوث التربوية، جامعة قطر.
50. زهران ليلي عبد العزيز(1991): المناهج في التربية الرياضية، دار زهون، القاهرة.
51. السامرائي فؤاد توفيق(1987): المبادئ الأساسية لكرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة بغداد.
52. السكارنة بلال خلف(2011): تصميم البرامج التدريبية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الاردن.
53. السمرائي عباس أحمد؛ السمرائي عبد الكريم(1991): كفايات تدريبية في طرائق تدريس التربية الرياضية، مطبوعة الحكمة، العراق.

54. سولسو روبرت: ترجمة: الصبوة محمد نجيب(2000): علم النفس المعرفي، ط2، مكتبة الانجلو المصرية، مصر.
55. شرف عبد الحميد(1997): البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
56. شلش نجاح مهدي؛ ومحمود أكرم صبحي(2000): التعلم الحركي، ط2، دار الكتب، جامعة الموصل.
57. شمعون محمد العربي(1987): التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة الاولمبية، اللجنة الأولمبية المصرية.
58. شمعون محمد العربي(1992): التدريب العقلي والأداء الرياضي، علوم التربية البدنية والرياضية.
59. شمعون محمد العربي(1996): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
60. شمعون محمد العربي(1996): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1.
61. شمعون محمد العربي(2001): التدريب الرياضي في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، مصر.
62. الضمد عبد الستار جابر(2000): فزيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن.
63. الطعاني حسن أحمد(2002): التدريب مفهومه وفعالياته: بناء البرامج التدريبية وتقويمها، دار الشروق، عمان.
64. الطعاني حسن أحمد(2002): التدريب مفهومه وفعاليته-بناء البرامج التدريبية وتقويمها، دار الشروق، عمان.
65. عباس سهيلة علي علي(2007): ادارة الموارد البشرية، ط3، دار وائل للنشر، عمان.
66. عبد البصير عادل(1999): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
67. عبد الحميد شرف(1996): البرامج التدريبية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
68. عبد الحميد شرف(2002): البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط 2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
69. عبد الحميد كمال(1997): الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة.
70. عبد الحميد كمال؛ فهمي زينب(1980): كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، ط2، دار الفكر العربي، مصر.

71. عبد الستار عبد الصمد(2000): **فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضية**، دار الفكر، ط1، عمان، الاردن.
72. عبد الصمد عبد الستار(2000): **فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة**، ط1، دار الفكر، الاردن.
73. عبد الوهاب علي محمد(1997): **طرق تحديد الاحتياجات التدريبية** : دراسة ميدانية، مركز البحوث الادارية، المنظمة العربية للعلوم الادارية.
74. العبد جعفر محمد(1983): **تعريف التدريب وتحديد الاحتياجات التدريبية**، ادارة البحوث والدراسات بمركز "ابروماك"، القاهرة.
75. عبد ربه رعد محمد(2010): **الرياضات الكروية، الجنادرية للنشر، مصر.**
76. عبد علي النصيف، قاسم حسن حسين(1988): **مبادئ التدريب الرياضي**، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
77. العتوم عدنان يوسف(2004): **علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق**، ط1، دار المسيرة للنشر، الاردن.
78. العتوم عدنان يوسف(2004): **علم النفس المعرفي(النظرية والتطبيق)**، ط1، دار المسيرة، عمان.
79. عكة سليمان الحوري (2011)، **مبادئ علم النفس في التدريب الرياضي**، دار الكتاب الثقافي للنشر، عمان.
80. علاوة محسن(1982): **اختبار الأداء الحركي**، دار الفكر العربي، مصر.
81. علاوي محمد حسن(1983): **علم النفس الرياضي**، ط1، دار المعارف، مصر.
82. علاوي محمد حسن(1987): **علم النفس الرياضي**، ط6، دار المعارف، القاهرة.
83. علاوي محمد حسن(2002): **علم التدريب والمنافسة الرياضية**، دار الفكر العربي، مصر.
84. علي جوكر بزار(2014): **فلسفة التدريب في كرة اليد**، دار دجلة، الاردن.
85. علي حسين هاشم الزملي 2020: **الاعداد النفسي في التدريب والمنافسة**، دار الضياء للطباعة، العراق.
86. عماد الدين كمال درويش؛ علي عباس سامي محمد(1998): **الأسس الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد**، مركز الكتاب للنشر، مصر.
87. عودة، أحمد عريبي (2014): **الاعداد البدني في كرة اليد**، الطبعة الاولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، العراق.
88. العيساوي عبد الرحمن(1984): **معالم علم النفس**، دار النهضة، بيروت.
89. العيساوي كريم(1998): **برنامج تدريبي مقترح للمشرفين التربويين في ضوء كفايات الادارة**، رسالة دكتوراه، الجامعة المستنصرية، بغداد.

90. الفاتح وجدي مصطفى؛ السيد محمد لطفي(2002): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، ط1، دار النشر، القاهرة.
91. فاروق السيد عثمان(2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط01، دار الفكر العربي، القاهرة.
92. فاروق السيد عثمان(2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، مصر.
93. فاروق السيد عثمان2001: القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط01، دار الفكر العربي، القاهرة.
94. فريد كتمل أبو زينة وآخرون 2006: مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، ج2، ط1، دار المسيرة، عمان (الأردن).
95. فهمي علي البيك(1999): أسس اعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
96. قارة الندير(2018): التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي، مطبوعة الدعم البيداغوجي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية، جامعة باتنة.
97. قالة اسماعيل(1987): مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار البعث، مصر.
98. قرقوز محمد(2018): محاضرات كرة اليد، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المركز الجامعي نور البشير بالبيض، الجزائر..
99. كمال عارف ظاهر وسعد محسن اسماعيل(1989): كرة اليد: دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
100. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين(2001)، رباعية كرة اليد الحديثة الجزء الثاني، الطبعة 01، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
101. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين1980: القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة.
102. محسن تامر؛ السفارة سامي(1988): أصول التدريب في كرة القدم، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد.
103. محمد أزهر السماك و آخرون(1980): الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة و النشر، الموصل، العراق.
104. محمد العربي شمعون (1996): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
105. محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال 1996: التدريب العقلي في التنس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
106. محمد العربي شمعون، ماجدة محمد اسماعيل(2001): اللاعب والتدريب العقلي، الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

107. محمد حسن علاوي ؛ رضوان محمد نصر الدين(1987): الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
108. محمد حسن علاوي بدون سنة، علم التدريب الرياضي، ط2، دار المعارف، القاهرة .
109. محمد حسن علاوي(1994). علم التدريب الرياضي، ط13، دار المعارف، القاهرة.
110. محمد حسن علاوي(2002)، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
111. محمد حسن علاوي(2002)، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط9، القاهرة،
112. محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، بدون سنة
113. محمد حسن علاوي1985:، علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر .
114. محمد حسن علاوي2001: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة .
115. محمد عمر عثمان(د. س): سياسة التدريب في الدول النامية "المعوقات والحلول"، المجلة العربية للتدريب.
116. محمد نصر الدين رضوان(1992)، مقدمة في التقويم والتربية الرياضية، ط 02، دار الفكر العربي، القاهرة.
117. محمد نصر الدين رضوان2003: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة.
118. محمد، شذى عبد الباقي؛ عيسى مصطفى محمد(2011): اتجاهات حديثة في علم النفس المعرفي، ط1، دار المسيرة، عمان.
119. محمود شذى عبد الباقي؛ عيسى مصطفى محمد(2011): اتجاهات حديثة في علم النفس المعرفي، ط1، دار المسيرة للنشر، عمان.
120. محمود قاسم 1976: المنطلق الحديث ومناهج البحث، الطبعة 5، دار المعارف، القاهرة.
121. مدحت ابو النصر (2009): مراحل العملية التدريبية (تخطيط وتنفيذ وتقييم البرامج التدريبية)، المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة، مصر.
122. مروان عبد المجيد، إياد عبد الكريم العزاوي (2005) علم النفس الرياضي-الأبعاد النفسية للأداء الرياضي، ط01، الوراق للنشر والتوزيع، عمان.
123. معمار صلاح صالح (2010): التدريب(الأسس والمبادئ)، ديبونو للنشر والطباعة، الأردن.
124. مفتي إبراهيم حماد 2001: التدريب الرياضي الحدي تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، دار الفكر العربي، الإسكندرية،

125. مفتي ابراهيم حماد(1994): **الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم**، دار الفكر العربي، القاهرة.
126. مفتي ابراهيم حمادة(1994): **الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم**، دار الفكر العربي، القاهرة.
127. مقدم عبد الحفيظ(1993): **الاحصاء والقياس النفسي والتربوي**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
128. المندلوي قاسم ووجيه محجوب 1982: **مبادئ علم التدريب الرياضي**، مطبعة جامعة بغداد.
129. منصور احمد منصور(1973): **المبادئ العامة في ادارة القوى العاملة**، وكالة المطبوعات، الكويت.
130. منير جرجس(2004): **كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري**، ملتزم الطبع والنشر دار الفكر العربي، القاهرة.
131. مهلهل ياسر مصطفى(2011): **التدريب الاداري ومعايير الجودة**، الملتقى الأول للجمعية العلمية السعودية للتدريب وتطوير الموارد البشرية، المعهد الأخضر للتدريب، السعودية.
132. مهند حسين البشتاوي، احمد ابراهيم خوجا(2002): **مبادئ التدريب الرياضي**، دار وائل للنشر، ط1، الاسكندرية، مصر.
133. النقيب يحي كاظم(1990): **علم النفس الرياضي**، مطابع الأيوبي، السعودية.
134. النمكي، جمال؛ أبو المجد، عمرو(1997): **تخطيط برامج التربية والتدريب للبراعم والناشئين في كرة القدم**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
135. الهيتي موفق أسعد محمود(2011): **أساسيات التدريب الرياضي**، جامعة الأنبتنر، بغداد.
136. الهيتي موفق أسعد محمود(2011): **أساسيات التدريب الرياضي**، جامعة الأنبار.
137. وجدي مصطفى، محمد لطفي السيد 2001: **الأسس العلمية في لتدريب اللاعب والمدرّب**، دار الهدى للنشر والتوزيع .مصر.
138. وسام صلاح، سامر يوسف (2014).**التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية**، الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية، بيروت.
139. الوقاد رضا محمد(2003): **التخطيط الحديث في كرة القدم**، دار السعادة للطباعة، القاهرة.
140. ياغي محمد عبد الفتاح(1987): **تقويم البرامج التدريبية أثناء التنفيذ**، مجلة تنمية الرافدين، العدد22، مطبعة جامعة الموصل.
141. ياغي محمد عبد الفتاح(2010): **التدريب الاداري بين النظرية والتطبيق**، ط3، مطابع الاندلس، الجامعة الاردنية، الاردن.

1. Binet A(1986): **la psychologie de raisonnement** ،alcan.
2. Dinism ،( 1979): **Les Image mentale** ،Puf ،paris.
3. Duret ،Christine(1999): **Les fondamentaux du Hand-l`initiation pour tout** ، Eds Amphora ،Paris.
4. Edvait Hill(1985): **Rymand Thomas a Mabuel d`educateur Sportifs**
5. Harts ،kaster(1996): **Le Handball de l`apprentissage et la competition** ،Eds Vigot ،Paris.
6. Hughes ،A ،and Mussnug ،k(1993): **Designing Effective Employee Training Programs ،Training for quality** ،Vol5 ،No2.
7. Karthnik ،C(2000): **Mental Imagery and mind Training in Sport.**
8. Marcel R ،Van der klink ،Jan N(2002). **Effectiveness of on the-job training** ، Journal of European Industrial training Volume26 ،
9. Robert ،GC(1992): **Motivation in Sport and Exercise Champing ،Huaman Kinetics** ،USA.
- 10.Schmidt A richard ،craig A. wisberry(2000): **motor learning and performanee** ،second edition ،humanknetesim.
- 11.Tracy ،w(1971): **Designing Training and Devlopment system** ،N. Y. AMA.
- 12.Vealey ،R and Walter ،S(1993): **Imagery training for per fomce enhance ment and persol development** in J.M willims (E. d) ،applied sport psychology personal growth to peak perfor mance mountain view CA may field.
- 13.Web Site: <https://www.skatetoindia.8m.com/mindtraining>
- 14.Weinbery ،Roberts(1988): **The Mental Advantage Developing Your Psychological Skill In Tennis North Texas State University** ،Leisure Press Champing ،Illinois.
15. Winecek ،Jurgain(1986): **Manuel d`entrainement** ،edition vigot ،paris.

قائمة المذكرات والمقالات العلمية:

1. أبو بشارة حمد سعيد محمد(2016): أثر برنامج تعليمي للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
2. اسلام محمد قدرى عباس(2005) اثر التصور العقلي المصاحب للاداء المهاري على تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة السلة للفئة العمرية(14-17)سنة، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الاردنية.
3. أيمن عبد الرحمن سليمان(2010): واقع عملية تقييم البرامج التدريبية في الهيئات المحلية بالمحافظات الجنوبية، رسالة ماجستير منشورة، قسم ادارة الأعمال، جامعة الأزهر بغزة، فلسطين.
4. بن عكي أميرة (2012- 2013) : أثر تدريب أساليب الاسترخاء و التصور الذهني على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية و دورها في التخفيف من نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتي دو، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية الرياضية، جامعة الجزائر.
5. بن عمر مراد(2010): استخدام بعض أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية وأثرها على التصور العقلي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، رسالة دكتوراه، نظرية ومنهجية التربية البدنية و الرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3.
6. بن غالية فاطمة الزهراء (2019-2020): أثر برنامج التدريب الذهني يعتمد على التصور العقلي والاسترخاء في تطوير مهارتي الإرسال والصد، رسالة دكتوراه، قسم التربية الرياضية و البدنية، جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف.
7. بن قاصدي على الحاج(2005): تقويم برنامج اعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض المدارس لكرة القدم الجزائرية، اطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر.
8. بورنان خليل(2019): دور البرامج التدريبية في تنمية الكفايات الادارية لدى العاملين في الادارات الرياضية ودرجة توافقها مع متطلبات ادارة الجودة الشاملة، رسالة دكتوراه منشورة، معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
9. بوشارب رفاهية(2018): أثر برنامج تصور عقلي على أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة، رسالة دكتوراه، معهد علوم وتقنيا النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.



10. بوشهير الهواري (2017-2018) اثر برنامج تدريبي مقترح بالتصور العقلي على دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم اكابر، رسالة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي النخبوي، جامعة الجزائر.
11. بونوار أحمد(2004-2005) محاولة وضع برنامج للتدريب العقلي لدى رياضي ألعاب القوى اختصاص الففز العقالي دراسة ميدانية لفريق مولودية العاصمة صنف اكابر واصاغر، رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
12. بويعل نصيرة(2018): تقويم البرامج التدريبية للموارد البشرية في المؤسسة الصناعية -دراسة مسحية للموارد البشرية في المؤسسة الوطنية لصناعة الملح لوطاية-بسكرة-، رسالة دكتوراه منشورة، جامعة محمد خيضر بسكرة.
13. البيايضة ربيع غالب(2013): التصور العقلي وعلاقته بالأسلوب المعرفي (الاعتماد-الاستقلال عن المجال الادراكي) لدى طلبة جامعة مؤتة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة مؤتة، الاردن.
14. ثابت محمد(2008): التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمستوى الأداء المهاري في كرة اليد فئات الأشبال(دراسة ميدانية حول فرق القسم الأول ب- لولاية تيبازة)، رسالة ماجستير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
15. الحربي عبد المحسن فهد(2011): تقويم البرامج التدريبية القصيرة بمعهد الادارة العامة ودورها في رفع كفاءة العاملين بقيادات القوات البحرية للمملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير، جامعة نايف للعلوم الأمنية، السعودية.
16. حسين عبد الزهرة عبد الفتلاوي (2002) : الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة .رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل .
17. دغش هالة عادل صادق(2014): فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مهارات تصميم ونتاج ملف للانجاز الالكتروني والاتجاه نحوه لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الاسلامية بغزة، رسالة ماجستير منشورة، قسم مناهج وطرق التدريس، الجامعة الاسلامية بغزة، فلسطين.
18. الراجحي محمد بن علي بن عبد الرحمن(2007): تقويم البرامج التدريبية لإدارة الأزمات في المعاهد الأمنية من وجهة نظر المتدربين، رسالة ماجستير منشورة، قسم العلوم الادارية، جامعة نايف للعلوم الأمنية، السعودية.

19. رجال بلال ( 2009 ): مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة بالسيف عند فئة الأشبال والناشئين وعلاقته بالإنجاز، مقال في مجلة النجاح العدد 24 سنة 2010 كلية التربية الرياضية. الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.
20. سديرة سعد (2007): ادراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في اعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد 12-16 سنة، رسالة ماجستير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
21. شتيوي عبدالمالك (2013): "أثر برنامج تدريبي مقترح مبني بأسلوب التدريب الذهني والبدني لتطوير الضربات الثابتة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، رسالة دكتوراه، 2013، تدريب رياضي، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر 3.
22. شمس الدين ناصر (2010): استراتيجية التكوين في المؤسسة العمومية ذات الطابع الاداري، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاقتصادية والتسيير، جامعة منتوري، قسنطينة.
23. الطرخان عبد المنعم أحمد (1996): أثر برامج تدريب المدربين أثناء الخدمة بمدارس وكالة الغوث الدولية في الأردن على تطوير للبنى والمفاهيم الادارية والاشرفاية لديهم، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، لاردن.
24. طشوعة الويزة (2008): تحديد الاحتياجات التدريبية لأساتذة التعليم العالي في مجال التقييم في ضوء متغير نوعية التكوين، رسالة دكتوراه، جامعة فرحات عباس، الجزائر.
25. طوطاوي عبد الله (2019): علاقة التصور العقلي باتخاذ القرار في وضعيات خطية هجومية لدى لاعبي كرة اليد-مقاربة متمحورة حول البعد التقني-الخطي-، رسالة دكتوراه منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
26. طوطاوي عبد الله، قاسمي احسن (2019): فعالية استخدام تقنية التدريب بالتصور العقلي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد فئة أقل من 19 سنة، مجلة علوم الرياضة والتدريب المجلد 3، العدد4، الصفحات من 98-111.
27. عايد حسين عبد الامير (2012): تأثير تدريبات تطبيقية للتصور العقلي المصاحب للأداء المهاري في تطوير تركيز الانتباه ودقة التصويب من الففز بكرة السلة، رسالة دكتوراه كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ابغداد، العراق.

28. العباسي محمود بن صلاح بن سليمان (2013): الاحتياجات التدريبية للمدربين في المرتكز التدريب التربوي في ضوء الاتجاهات المعاصرة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية.
29. عبد وسيم عقاب سليمان(2015): أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الأداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
30. عبد وسيم عقاب سليمان(2015): أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الأداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.
31. العتيبي زاهر بن عواض الخديدي (2014): الاحتياجات التدريبية لمعلمي ومعلمات التربية الفنية بمدينة الطائف، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية.
32. عز الرجال حسام؛ الحملي ابراهيم(2002): برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة الاستقبال والارسال للاعبين لكرة الطائرة، جامعة حلوان، مصر.
33. العطبي نبأ علي سامي (2017): أثر التدريب بالتصور العقلي في تطوير بعض السمات الانفعالية ودقة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد بأعمار(15 - 17 سنة)، رسالة ماجستير منشورة، جامعة القادسية، العراق.
34. عمرو زوهير (2008-2009): برنامج تحضير نفسي مقترح للاعبين المعاقين الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة، رسالة دكتوراه في منهجية التربية البدنية و الرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
35. الفران عادل عطية محمد(2012): أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
36. قاسم نبيل رشاف(2015): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير الأداء المهاري للاعب المعد في كرة الطائرة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة تشرين، سوريا.
37. قطاوي محفوظ (2012-2013): دور برنامج تدريبي لمهارة التصور العقلي في تعلم مهارتي التمير من أعلى والاستقبال الإرسال ) لدى المبتدئين في الكرة الطائرة فئة ( 15\_14 ) سنة. رسالة ماجستير، التدريب الرياضي، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.
38. قورين أحمد، مداني محمد(2021): أثر برنامج تدريبي للتصور العقلي على الأداء المهاري لبعض الحركات الأرضية لدى ناشئي الجمباز الفني ( 09 - 10 ) سنة- دراسة ميدانية أجريت بمدرسة الأفاق لرياضة الجمباز بحي تجديد مستغانم، مجلة التحدي، العدد 13، الصفحات من 112-127

39. قورين أحمد، مداني محمد(2021): أثر برنامج تدريبي للتصور العقلي على الأداء المهاري لبعض الحركات الأرضية لدى ناشئي الجمباز الفني ( 09 . 10 ) سنة- دراسة ميدانية أجريت بمدرسة الأفاق لرياضة الجمباز بحي تجديد مستغانم، مجلة التحدي، العدد02.
40. كمال جلال (2009): تأثير التدريب الذهني المضاف للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة. مجلة التربية البدنية، المجلد21، العدد الاول، جامعة بغداد.
41. لبشيري أحمد(2020-2021) تأثير استخدام التصور العقلي في برنامج الاعداد البدني السنوي على تحسين القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف اشبال، رسالة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص التحضير البدني، جامعة الجزائر.
42. ماحي صفيان(2019) : اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تقنية التصور العقلي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى ناشئي كرة القدم اقل من17سنة رسالة دكتوراه في البحث والتدخل في علم النفس الرياضي تخصص التدريب الرياضي جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف.
43. مازن هادي كزار (2003): اثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة، رسالة ماجستير جامعة جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، العراق.
44. المحامدة اسعد نعمه عبد الله(2015): أثر أسلوب الاكتشاف الحر على الوقت المستثمر وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطلاب الصف الرابع الاعدادي-محافظة القادسية-، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الشرق الأوسط، الاردن.
45. محمد سعيد محمد أبو بشارة (2016): أثر برنامج تعليمي للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية رسالة ماجستير تخصص التربية الرياضية جامعة النجاح الوطنية، نابلس فلسطين.
46. محمد عنيسي جوي الكعبي(2005): تأثير منهج تعليمي مقترح باستخدام التصور العقلي في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لدى طلبة الصفوف الأولى لكلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه، بجامعة البصرة، ( 2005 )
47. محمد مطر عراك (2003): أثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، رسالة دكتوراه، جامعة بابل كلية التربية الرياضية، العراق.

48. مرنيذ امنة (2006-2007): تدريب مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي وتأثيرها على السلوك العدواني المتربط بالمنافسة في رياضة كرة اليد النخبوية، رسالة ماجستير، علم النشاط البدني المكيف، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر3.
49. مرنيذ آمنة (2010-2011): أثر برنامج تدريب عقلي لمهارتي الاسترخاء و التصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد، رسالة دكتوراه، علم النشاط البدني المكيف، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر3.
50. نبأ علي سامي العطبي (2017): أثر التدريب بالتصور العقلي في تطوير بعض السمات الانفعالية ودقة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد بأعمار(15- 17 سنة)، رسالة ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القادسية.
51. النجار عفاف أحمد(2011): البرامج التدريبية وأثرها على أداء موظفي وزارة التربية والتعليم الفلسطينية في محافظة النيل: واقع وطموحات، رسالة ماجستير، جامعة الخليل، فلسطين.
52. نشوان عبد الله نشوان(2000): تأثير التدريب الذهني(العقلي) في تعلم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة -جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية- رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.
53. النفاخ، نزار حسين 2000 : تحديد مستويات معيارية للمهارات الاساسية بكرة اليد . رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل .
54. ياغي محمد عبد الفتاح(1988): أهمية تحديد الاحتياجات التدريبية في فعالية البرامج التدريبية، المجلة العربية للتدريب، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية بالرياض، المجلد2، العدد4.



# الملاحق



## ملحق (01)

### استمارة تسجيل الدرجات المتحصل عليها من طرف اللاعب

اسم اللاعب :

تاريخ الاختبار :

التقويم

اسم الاختبار



		عدد المرات	1- اختبار التعرير والاستقبال على الحائط من مسافة 3م				
		ثانية	2- اختبار التنطيط بشكل متعرج لمسافة 30 م				
عدد المحاولات	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3- اختبار التصويب من الوثب من مسافة 9م
عدد المحاولات	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4- اختبار التصويب من الثبات من مسافة 9م

ملاحظة :

يرجى وضع علامة ( / ) للمحاولة الصحيحة وعلامة ( X ) للمحاولة الفاشلة للاختبارات



3 و 4 و 5

## الملحق رقم 02: البرنامج التدريبي



التاريخ		عدد اللاعبين		المكان		رقم الحصة		العدد	الوسائل	<p>جامعة محمد خيضر بسكرة Université Mohamed Khider Biskra معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية Institut des sciences et techniques des activités physiques et sportives قسم التدريب الرياضي Département de la formation sportive</p> <p><b>بطاقة تقنية لحصص تدريبية بالتصور العقلي</b></p>	اللقب	توميات
05		20د		القاعة الرياضية المسيلة		05		12			الاسم	عبدالرزاق
25											الموضوع	نادي اولاد دراج لكرة اليد (صنف اقل من 15 سنة)
24											الهدف	تنمية التصور الداخلي لمهارة التصويب من الثبات

الملاحظات	التشكيلات	المدة	وضعايات التعلم	الاهداف الاجرائية	المراحل
- المراقبة الإدارية التركيز الجيد شد انتباه العداء		03 د	شرح هدف الحصة -اتخاذ وضع مريح -اتخاذ وضع مريح - إظهار القدرة على التصور	تنمية التصور الداخلي لمهارة التصويب من الثبات	المرحلة التحضيرية
الجدية في الأداء التنفس الجيد القدرة على الانتباه -القدرة على الاستجابة	  	09 د	المجموعة الأولى: من وضع الاستلقاء على الأرض. إغلاق عينك بلطف . - خذ شهيق عميق و زفير بطيء لمدة 01د - تصور أنك واقف أمام خط تسعة امتار والتصويب من الثبات على المرمى . -تصور أن هذا الحارس يتحرك على الجانبين فوق الخط و بسرعة. - تصور تحول الحارس الى الجهة اليمنى و إستعد لصد الكرة. - تصور تحول الحارس الى الجهة اليسرى واسعد لصد الكرة. - تصور تحول الحارس الى منتصف خط المرمى واستعد لصد الكرة لمدة. المجموعة الثانية : - أخذ شهيق عميق و زفير بطيء لمدة 01د - تصور انك سددت الكرة الى الجهة اليمنى و الحارس قفز الى اليسار و حققت الهدف - تصور انك سددت الكرة إلى الجهة اليسرى و الحارس قفز الى اليمين و حققت الهدف	تنمية التصور الداخلي لمهارة التصويب من الثبات	المرحلة الرئيسية
القدرة على المخاطبة بجدية دون أي ارتباك		02 د	مناقشة اللعب بما يحس به الإجابة عن كل تساؤلات الخاصة باللاعبين.	تنمية التصور الداخلي لمهارة التصويب من الثبات	المرحلة النهائية





التاريخ		جامعة محمد خيضر بسكرة Université Mohamed Khider Biskra معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية Institut des sciences et techniques des activités physiques et sportives قسم التدريب الرياضي Département de la formation sportive		اللقب	توميات
عدد اللاعبين				الاسم	عبدالرزاق
المكان				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>بطاقة تقنية لحمص تدريبية بالتصور العقلي</b> </div>	
رقم الحصة	20د				
العدد	الوسائل		نادي اولاد دراج لكرة اليد (صنف اقل من 15 سنة)		
12					
25			الموضوع	thème	
24	تنمية التصور الداخلي لمهارة التصويب من الثبات		الهدف	objective	

الملاحظات	التشكيلات	المدة	وضعيات التعلم	الاهداف الاجرائية	المراحل
- المراقبة الإدارية التركيز الجيد شد انتباه العداء		03 د	شرح هدف الحصة -اتخاذ وضع مريح -اتخاذ وضع مريح - إظهار القدرة على التصور	تنمية التصور الداخلي لمهارة التصويب من الثبات	المرحلة التحضيرية
الجدية في الأداء التنفس الجيد القدرة على الانتباه -القدرة على الاستجابة القدرة على التصور		09 د	<b>المجموعة الأولى:</b> من وضع الاستلقاء على الأرض. إغلاق عينك بلطف . - خذ شهيق عميق و زفير بطيئ لمدة 01د- - تصور أنك واقف أمام خط تسعة امتار والتصويب من الثبات على المرمى . -تصور أن هذا الحارس يتحرك على الجانبين فوق الخط و بسرعة. - تصور تحول الحارس الى الجهة اليمنى و إستعد لصد الكرة. - تصور تحول الحارس الى الجهة اليسرى واسعد لصد الكرة. - تصور تحول الحارس الى منتصف خط المرمى واستعد لصد الكرة لمدة. <b>المجموعة الثانية :</b> - أخذ شهيق عميق و زفير بطيئ لمدة 01د- - تصور أنك سددت الكرة الى الجهة اليمنى و الحارس قفز الى اليسار و حققت الهدف - تصور أنك سددت الكرة إلى الجهة اليسرى و الحارس قفز الى اليمين و حققت الهدف	تنمية التصور الداخلي لمهارة التصويب من الثبات	المرحلة الرئيسية
القدرة على المخاطبة بجدية دون أي ارتباك		02 د	مناقشة اللعب بما يحس به الإجابة عن كل تساؤلات الخاصة باللاعبين.	تنمية التصور الداخلي لمهارة التصويب من الثبات	المرحلة النهائية



		التاريخ		<p>جامعة محمد خيضر بسكرة  <i>Université Mohamed Khider Biskra</i>          معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  <i>Institut des sciences et techniques des activités physiques et sportives</i>          قسم التدريب الرياضي  <i>Département de la formation sportive</i></p>		توميات	اللقب
		عدد اللاعبين				عبدالرزاق	الاسم
القاعة الرياضية المسيلة		المكان				<p>نادي اولاد دراج لكرة اليد (صنف اقل من 15 سنة)</p>	
06	رقم الحصة	20د	زمن الحصة				
العدد		الوسائل		الموضوع			
14				<p>بطاقة تقنية لحمص تدريبية بالتصور العقلي</p>			
25				<p>تممية التصور الداخلي لمهارة التنطيط</p>		<p>thème</p>	
24						<p>objective</p>	

الملاحظات	التشكيلات	المدة	وضعيات التعلم	الاهداف الاجرائية	المراحل
<p>- الانتباه من اللاعبين.            - ادراك أهمية التسخين من الناحية البدنية</p>		20 د	<p>- شرح هدف الحصة            - اتخاذ وضع مريح            - اتخاذ وضع مريح            - إظهار القدرة على التصور</p>	<p>تنمية التصور الداخلي لمهارة التنطيط</p>	المرحلة التحضيرية
<p>- التحكم الجيد في الكرة.            - تقدير المسافة بين اللاعبين.</p>	<p>DRIBBLING</p>  	09 د 06 د	<p>المجموعة الأولى: من وضع الجلوس على كرسي            - إغلاق عينك بلطف            - أخذ شهيق عميق و زفير بطيء لمدة 01د            - تصور أنك على خط منتصف الملعب وتقوم بالتقدم الى منطقة الخصم باستخدام مهارة التنطيط المستقيم</p> <p>المجموعة الثانية :            - أخذ شهيق عميق و زفير بطيء لمدة 01د            - تصور أنك في يمين ويسار منتصف الملعب وتقوم بالتقدم الى منطقة الخصم باستخدام مهارة التنطيط المتعرج</p>	<p>تنمية التصور الداخلي لمهارة التنطيط</p>	المرحلة الرئيسية
<p>القدرة علي المخاطبة بجدية دون أي ارتباك</p>		02 د	<p>مناقشة اللعب بما يحس به الإجابة عن كل تساؤلات الخاصة باللاعبين.</p>	<p>تنمية التصور الداخلي لمهارة التنطيط</p>	المرحلة النهائية

		التاريخ		<p>جامعة محمد خيضر بسكرة  <i>Université Mohamed Khider Biskra</i>          معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  <i>Institut des sciences et techniques des activités physiques et sportives</i>          قسم التدريب الرياضي  <i>Département de la formation sportive</i></p>		اللقب	توميات
		عدد اللاعبين				الاسم	عبدالرزاق
		المكان				<p>نادي اولاد دراج لكرة اليد (صنف اقل من 15 سنة)</p>	
07	رقم الحصة	20د	زمن الحصة				
العدد		الوسائل		الموضوع		thème	
11				الهدف		objective	
25				تنمية التصور الخارجي لمهارة التصويب من الوثب			
24							



## بطاقة تقنية لحمص تدريبية بالتصور العقلي

الملاحظات	التشكيلات	المدة	وضعيات التعلم	الاهداف الاجرائية	المراحل
<p>الانتباه - والتركيز - ادراك أهمية التسخين من الناحية البدنية</p>		03 د	<p>شرح هدف الحصة            -اتخاذ وضع مريح            - إظهار القدرة على التصور</p>	<p>تنمية التصور الخارجي لمهارة التصويب من الوثب</p>	المرحلة التحضيرية
<p>الجدية في الأداء            التنفس الجيد            القدرة على الانتباه            القدرة على الاستجابة            القدرة على التصور</p>	  	09 د 06 د	<p>المجموعة الأولى: من وضع الاستلقاء على الأرض.            -خذ شهيق عميق و زفير بطيئ لمدة 01د.            -شاهد شاهد الفيديو الاتي للاعب الذي امامك في الفيديو و الذي سيقوم بتنفيذ مهارة التصويب من الوثب على خط تسعة امتار من الجهة اليمنى.            - شاهد مسافة بعد اللاعب عن الكرة و كيفية النظر الى المرمى.            -شاهد كيفية ضرب اللاعب للكرة في الجهة المعاكسة لقفزة الحارس .  <b>المجموعة الثانية:</b>            -اغض عينك بلطف.            -أخذ شهيق عميق و زفير بطيئ لمدة 01د            -تصور انك واقف امام حارس مرمى ممتاز و مستعد لتصويب الكرة.            -تصور انك تصوب الكرة في اتجاه اليمين و الحارس يقفز لليساار.            -تصور انك تصوب الكرة في اتجاه اليسار و الحارس يقفز لليمين.            -تصور انك صوبت الكرة بقوة و دخلت المرمى و الجمهور يشجعك.</p>	<p>تنمية التصور الخارجي لمهارة التصويب من الوثب</p>	المرحلة الرئيسية
<p>القدرة على المخاطبة            بجدية دون أي ارتباك</p>		02 د	<p>مناقشة اللعب بما يحس به الإجابة عن كل تساؤلات الخاصة باللاعبين.</p>	<p>تنمية التصور الخارجي لمهارة التصويب من الوثب</p>	المرحلة النهائية

		التاريخ		<p>جامعة محمد خيضر بسكرة          Université Mohamed Khider Biskra          معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية          Institut des sciences et techniques des activités physiques et sportives          قسم التدريب الرياضي          Département de la formation sportive</p>		توميات	اللقب
		عدد اللاعبين				عبدالرزاق	الاسم
القاعة الرياضية المسيلة		المكان				<p>نادي اولاد دراج لكرة اليد (صنف اقل من 15 سنة)</p>	
08	رقم الحصة	20د	زمن الحصة				
العدد		الوسائل		الموضوع		<p>تمنية التصور الخارجي لمهارة تمرير واستقبال الكرة</p>	
08				thème			
25				الهدف			
24				objective			



## بطاقة تقنية لحصص تدريبية بالتصور العقلي

الملاحظات	التشكيلات	المدة	وضعيات التعلم	الاهداف الاجرائية	المراحل
-المراقبة الإدارية التركيز الجيد شد انتباه العدا		05 د	- شرح هدف الحصة - اتخاذ وضع مريح - إظهار القدرة على التصور	تنمية التصور الخارجي لمهارة تمرير واستقبال الكرة	المرحلة التحضيرية
الجدية في الأداء التنفس الجيد القدرة على الانتباه القدرة على الاستجابة	  	6 د 5 د	<p><b>المجموعة الأولى:</b> من وضع الاستلقاء على الأرض.</p> <p>- خذ شهيق عميق و زفير بطيئ لمدة 01د-</p> <p>- شاهد الفيديو الاتي للاعب الذي يمرر الكرة الى الأمام باتجاه زميله وايضا مشاهدة اللاعب الذي يستلم الكرة</p> <p>- شاهد اللاعب الذي يمرر الكرة عرضيا الى الزميل وايضا مشاهدة اللاعب الذي يستلم الكرة</p> <p>- شاهد اللاعب الذي يمرر الكرة وبسرعة التحرك امام و الى الخلف.</p> <p>- شاهد اللاعب الذي يقوم بالتمرير في موقف ضاغط من لاعبي الخصم و يمرر الكرة الى زميله بسرعة و بدقة عالية.</p> <p><b>المجموعة الثانية :</b></p> <p>- اغمض عينك بلطف.</p> <p>- أخذ شهيق عميق و زفير بطيئ لمدة 01د-</p> <p>- تصور انك تمرر الكرة الى الزميل من الامام و بدقة عالية. وايضا مشاهدة اللاعب الذي يستلم الكرة</p> <p>- تصور انك تمرر الكرة الى الزميل عرضيا و بالتناوب باليد اليمنى ثم اليسرى.</p> <p>- تصور انك تمرر الكرة الى الزميل و من الحركة أمام و الى الخلف مع زيادة سرعة الحركة و دقة التمرير.</p> <p>- تصور انك في موقف ضاغط من لاعبي الخصم استلمت الكرة من زميلك و بسرعة .</p>	تنمية التصور الخارجي لمهارة تمرير واستقبال الكرة	المرحلة الرئيسية
القدرة على المخاطبة بجدية دون أي ارتباك		04 د	مناقشة اللعب بما يحس به الإجابة عن كل تساؤلات الخاصة باللعبين.	تنمية التصور الخارجي لمهارة تمرير واستقبال الكرة	المرحلة النهائية

		التاريخ		<p>جامعة محمد خيضر بسكرة          Université Mohamed Khider Biskra          معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية          Institut des sciences et techniques des activités physiques et sportives          قسم التدريب الرياضي          Département de la formation sportive</p>		توميات	اللقب
		عدد اللاعبين				عبدالرزاق	الاسم
القاعة الرياضية المسيلة		المكان				<p>بطاقة تقنية لحمص تدريبية بالتصور العقلي</p>	
09	رقم الحصة	20د	زمن الحصة				
العدد		الوسائل		الموضوع		نادي اولاد دراج لكرة اليد (صنف اقل من 15 سنة)	
12				thème			
25				الهدف			
24				تمتية التصور الخارجي لمهارة التصويب		objective	



الملاحظات	التشكيلات	المدة	وضعيات التعلم	الاهداف الاجرائية	المراحل
المراقبة الإدارية التركيز الجيد شد انتباه العداء		03 د	شرح هدف الحصة - اتخاذ وضع مريح - إظهار القدرة على التصور	تمتية التصور الخارجي لمهارة التصويب	المرحلة التحضيرية
- الجدية في الأداء - التنفس الجيد - القدرة على الانتباه - القدرة على الاستجابة - القدرة على التصور		09 د	المجموعة الأولى: من وضع الجلوس على كرسي - خذ شهييق عميق و زفير بطيئ لمدة 01د -شاهد الفيديو الاتي لاحد اللاعبين يقوم بتصويب من الثبات من منطقة تسعة امتار الى العمود الاول في اتجاه 90 درجة و حقق الهدف - شاهد هذا اللاعب الذي يقوم بتصويب الكرة الى العمود الثاني -شاهد اللاعب الذي يقوم بالتصويب بالوثب في اتجاه المرمى المجموعة الثانية : - اغمض عينك بلطف -تصور الفيديو الاتي لاحد اللاعبين يقوم بتصويب من الثبات من منطقة تسعة امتار الى العمود الاول في اتجاه 90 درجة و حقق الهدف - تصور هذا اللاعب الذي يقوم بتصويب الكرة الى العمود الثاني -تصور اللاعب الذي يقوم بالتصويب بالوثب في اتجاه المرمى	تمتية التصور الخارجي لمهارة التصويب	المرحلة الرئيسية
قدرة على المخاطبة بجدية دون أي ارتباك		02 د	مناقشة اللعب بما يحس به الإجابة عن كل تساؤلات الخاصة باللاعبين.	تمتية التصور الخارجي لمهارة التصويب	المرحلة النهائية





		التاريخ		<p>جامعة محمد خيضر بسكرة  <i>Université Mohamed Khider Biskra</i>          معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  <i>Institut des sciences et techniques des activités physiques et sportives</i>          قسم التدريب الرياضي  <i>Département de la formation sportive</i></p>		توميات	اللقب
		عدد اللاعبين				عبدالرزاق	الاسم
		المكان					
10	رقم الحصة	20د	زمن الحصة				
العدد		الوسائل					
12							
25				الموضوع		نادي اولاد دراج لكرة اليد (صنف اقل من 15 سنة)	
24				الهدف			
				thème			
				objective			
				تممية التصور السمعي لمهارة التنطيط			

## بطاقة تقنية لمصن تدريبية بالتصور العلي

الملاحظات	التشكيــــــــــــــــلات	المدة	وضعيــــــــــــــــات التعلم	الاهداف الاجرائية	المراحل
المراقبة الإدارية التركيز الجيد شد انتباه العداء		03 د	- شرح هدف الحصة - اتخاذ وضع مريح - توجيه اللاعب الانتباه الخارجي الموجه نحو المحيط به - إظهار القدرة على الانتباه الخارجي	تنمية التصور السمعي لمهارة التنطيط	المرحلة التحضيرية
لجدية في الأداء التنفس الجيد القدرة على الانتباه القدرة على الاستجابة القدرة على التصور	 	09 د 06 د	المجموعة الأولى: من وضع الاستلقاء على الأرض. - اغمض عينك بلطف. - خذ شهيق عميق و زفير بطيئ لمدة 01د - تصور انك امام لاعب الخصم لتقوم بمهارة التنطيط بالركض في اتجاه المرمى - تصور المسافة التي بينك وبين لاعب الخصم بكل التفاصيل. - تصور جميع الحركات التي ستقوم بها للقيام بالتنطيط المجموعة الثانية : - اغمض عينك بلطف. - أخذ شهيق عميق و زفير بطيئ لمدة 01د - تصور سماع صوت المدرب عند الاستعداد للركض والتنطيط بالكرة عند الهجمة المعاكسة - تصور سماع صوت الاصدقاء يشجعونك لأداء مهارة التنطيط بدقة وانسيابية - تصور بعض افراد عائلتك ينادونك لأداء افضل تنطيط ممكن - تصور بعدما تقوم بتنطيط الكرة بشكل ممتاز يفرح المشجعين برفع صوتهم لك تعبيراً عن فرحهم. - تصور صفارة الحكم التي يطلقها لبدأ ضرب الكرة - خذ شهيق عميق و زفير بطيئ - افتح عينك	تنمية التصور السمعي لمهارة التنطيط	المرحلة الرئيسية
القدرة على المخاطبة بجدية دون أي ارتباك		02 د	مناقشة اللعب بما يحس به الايجابة عن كل تساؤلات الخاصة باللاعبين.	تنمية التصور السمعي لمهارة التنطيط	المرحلة النهائية

		التاريخ		<p>جامعة محمد خيضر بسكرة  <i>Université Mohamed Khider Biskra</i>          معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  <i>Institut des sciences et techniques des activités physiques et sportives</i>          قسم التدريب الرياضي  <i>Département de la formation sportive</i></p>		اللقب	توميات
		عدد اللاعبين				الاسم	عبدالرزاق
القاعة الرياضية المسيلة		المكان				<p>بطاقة تقنية لحمص تدريبية بالتصور العقلي</p>	
11	رقم الحصة	20د	زمن الحصة				
العدد		الوسائل		الموضوع		نادي اولاد دراج لكرة اليد (صنف اقل من 15 سنة)	
15				thème			
30				الهدف		<p>تنمية التصور السمعي لمهارة التمرير والاستقبال</p>	
30				objective			

الملاحظات	التشكيلات	المدة	وضعية التعلم	الاهداف الاجرائية	المراحل
- الانتباه من اللاعبين. - ادراك أهمية التسخين من الناحية البدنية		03 د	- شرح هدف الحصة - اتخاذ وضع مريح - إظهار القدرة على التصور	تنمية التصور السمعي لمهارة التمرير والاستقبال	المرحلة التحضيرية
الجدية في الأداء التنفس الجيد القدرة على الانتباه -القدرة على الاستجابة القدرة على التصور		09 د 06 د	<p><b>المجموعة الأولى:</b> من وضع الاستلقاء على الأرض.          - اغمض عينك بلطف.          - خذ شهيق عميق و زفير بطيئ لمدة 01د-          - تصور انك امام زميلك وتمرر له الكرة باليد اليسرى . وتسلم باليمنى          - - تصور انك امام زميلك وتمرر له الكرة باليد اليمنى وتستقبل باليسرى          - تصور انك تمرر الكرة لزميلك و لاعب الخصم يمنحك من ذلك .          - تصور انك تمرر الكرة الى زميلك في الجهة اليمنى و انتقلت الى اليسار فأتبعك الخصم</p> <p><b>المجموعة الثانية :</b>          - أخذ شهيق عميق و زفير بطيئ لمدة 01د-          - تصور سماع صوت المدرب عند القيام بتمرير الكرة الى زميلك برفاوا واصل.          - تصور سماع صوت الاصدقاء يشجعونك عندما تقوم بتمرير الكرة الى زميلك في مواقف صعبة ثم تسلم الكرة.          - تصور بعض افراد عائلتك ينادونك عندما تحاول تمرير الكرة هيا هيا احسنت واصل.          - تصور زملائك في الملعب عندما تمرر الكرة الى زميلك يرفعون صوتهم لتشجيعك          - تصور بعدما تمرر الكرة الى زميلك يشجعك المشجعين برفع صوتهم واصل انت الافضل.</p>	تنمية التصور السمعي لمهارة التمرير والاستقبال	المرحلة الرئيسية
القدرة على المخاطبة بجدية دون أي ارتباك		02 د	مناقشة اللعب بما يحس به الايجابية عن كل تساؤلات الخاصة باللاعبين.	تنمية التصور السمعي لمهارة التمرير والاستقبال	المرحلة النهائية



التاريخ		جامعة محمد خيضر بسكرة Université Mohamed Khider Biskra معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية Institut des sciences et techniques des activités physiques et sportives قسم التدريب الرياضي Département de la formation sportive		توميات	اللقب
عدد اللاعبين				عبدالرزاق	الاسم
المكان		القاعة الرياضية المسبلة			
12	رقم الحصة	20د	زمن الحصة		
العدد	الوسائل				
12					
25					
24			الموضوع		
			thème		
			الهدف		
			objective		

## بطاقة تقية لحصص تدريبية بالتصور العقلي



نادي اولاد دراج لكرة اليد (صنف اقل من 15 سنة)

الملاحظات	التشكيك	المدة	وضعايات التعلم	الاهداف الاجرائية	المراحل
المراقبة الإدارية التركيز الجيد شد انتباه العداء		03 د	شرح هدف الحصة -اتخاذ وضع مريح - إظهار القدرة على التصور	تنمية التصور السمعي لمهارة التصوي ب	المرحلة التحضيرية
الجدية في الأداء التنفس الجيد القدرة على الانتباه -القدرة على الاستجابة القدرة على التصور	 	09 د 06 د	المجموعة الأولى: من وضع الاستلقاء على الأرض. - اغمض عينك بلطف. - خذ شهيق عميق و زفير بطيئ لمدة 01د- - تصور أنك في الجهة اليمنى على خط منطقة تسعة امتار امامك لابعي الدفاع - تصور أنك تقوم بالوثب الى الاعلي وتصوب الكرة الى العمود الثاني و الحارس وقف ساكنا. المجموعة الثانية : - أخذ شهيق عميق و زفير بطيئ لمدة 01د- - تصور ان المدرب امرك بأن تنفذ أنت ضربة حرة فضلا عن زملائك في الملعب. - تصور سماع صوت المدرب عند استعدادك لتصويب ضربة الحرة على مرمى الخصم هيا العمود الثاني هيا. - تصور سماع صوت الاصدقاء يشجعونك عندما تقوم بتنفيذ الضربة الحرة في وقت حاسم للمباراة سجلها. - تصور بعض افراد عائلتك ينادونك عندما تحاول تنفيذ تصويب الضربة في موقف صعب هيا انت من يسجل. - تصور بعدما الرمية الحرة يشجعك المشجعين برفع صوتهم انت الافضل - تصور صافرة الحكم لتبدأ الضربة الحرة . - تصور أنك حققت الهدف وارتفع صوت المدرجات - خذ شهيق عميق و زفير بطيئ - افتح عينك	تنمية التصور السمعي لمهارة التصوي ب	المرحلة الرئيسية
القدرة على المخاطبة بجدية دون أي ارتباك		02 د	مناقشة اللعب بما يحس به الايجابية عن كل تساؤلات الخاصة باللاعبين.	تنمية التصور السمعي لمهارة التصوي ب من الوثب	المرحلة النهائية





		التاريخ		<p>جامعة محمد خيضر بسكرة          Université Mohamed Khider Biskra          معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية          Institut des sciences et techniques des activités physiques et sportives          قسم التدريب الرياضي          Département de la formation sportive</p>		توميات	اللقب		
		عدد اللاعبين				عبدالرزاق	الاسم		
القاعة الرياضية المسيلة		المكان				<p>بطاقة تقنية لحمص تدريبية بالتصور العقلي</p>			
13	رقم الحصة	20د	زمن الحصة						
العدد		الوسائل				نادي اولاد دراج لكرة اليد (صنف اقل من 15 سنة)			
14				الموضوع					
25				thème					
24				الهدف		objective			
				تممية التصور الانفعالي لمهارة التنطيط					

الملاحظات	التشكيـلات	المدة	وضعيات التعلم	الاهداف الاجرائية	المراحل
- الانتباه من اللاعبين. - ادراك أهمية التسخين من الناحية البدنية		20 د	- شرح هدف الحصة - اتخاذ وضع مريح - اتخاذ وضع مريح - إظهار القدرة على التصور	تتمية التصور الانفعالي لمهارة التنطيط	المرحلة التحضيرية
- التحكم الجيد في الكرة. - تقدير المسافة بين اللاعبين.	 	09 د  06 د	<p>المجموعة الأولى: من وضع الاستلقاء على الأرض.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- اغمض عينك بلطف.</li> <li>- خذ شهيق عميق و زفير بطيئ لمدة 01د</li> <li>- تصور انك على خط منتصف الملعب وتقوم بالهجوم المعاكس</li> <li>- تصور ان ادائك جيد.</li> <li>- تصور ان المدرب يشجعك للتنطيط والمراوغة.</li> </ul> <p>المجموعة الثانية :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- اغمض عينك بلطف.</li> <li>- أخذ شهيق عميق و زفير بطيئ لمدة 01د</li> <li>- تصور انك تقف امام وسط ميدان ممتاز</li> <li>- تصور احساسك بحركات جسمك الخاصة بالاداء.</li> <li>- تصور انك قادر على تحقيق الهدف.</li> <li>- تصور ان زملائك يشجعونك حتى تحقق الهدف عندما تسرع في التنطيط وتقترب من منطقة تسعة امتار</li> <li>- تصور انك تستمتع بالتنطيط عند الهجوم المعاكس</li> <li>- خذ شهيق عميق و زفير بطيئ</li> </ul>	تتمية التصور الانفعالي لمهارة التنطيط .	المرحلة الرئيسية
القدرة على المخاطبة بجدية دون أي ارتباك		02 د	مناقشة اللعب بما يحس به الإجابة عن كل تساؤلات الخاصة باللاعبين.	تتمية التصور الانفعالي لمهارة التنطيط	المرحلة النهائية



		التاريخ		<p>جامعة محمد خيضر بسكرة          Université Mohamed Khider Biskra          معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية          Institut des sciences et techniques des activités physiques et sportives          قسم التدريب الرياضي          Département de la formation sportive</p>		توميات	اللقب
		عدد اللاعبين				عبدالرزاق	الاسم
		المكان				<p>نادي اولاد دراج لكرة اليد (صنف اقل من 15 سنة)</p>	
14	رقم الحصة	20د	زمن الحصة				
العدد		الوسائل		الموضوع			
11				thème			
25				الهدف			
24				<p>تنمية التصور الانفعالي لمهارة التمرير</p>		objective	

## بطاقة تقنية لحصص تدريبية بالتصور العقلي

الملاحظات	التشكيلات	المدة	وضعيات التعلم	الاهداف الاجرائية	المراحل
<p>- الانتباه والتركيز.</p> <p>- ادراك أهمية التسخين من الناحية البدنية</p>		03 د	<p>شرح هدف الحصة</p> <p>-اتخاذ وضع مريح</p> <p>- إظهار القدرة على التصور</p>	<p>تنمية التصور الانفعالي لمهارة التمرير</p>	المرحلة التحضيرية
<p>الجدية في الأداء</p> <p>التنفس الجيد</p> <p>القدرة على الانتباه</p> <p>القدرة على الاستجابة</p> <p>القدرة على التصور</p>		09 د 06 د	<p><b>المجموعة الأولى:</b> من وضع الاستلقاء على الأرض.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- اغمض عينك بلطف.</li> <li>- خذ شهيق عميق و زفير بطيء لمدة 01د</li> <li>- تصور انك تمرر الكرة الى زميلك</li> <li>- تصور ان ادائك هو الافضل.</li> <li>- تصور ان المدرب يشجعك لتمرير الكرة.</li> <li>- تصور انك قادر على إيصالها لزميلك.</li> <li>- تصور ان زملائك يشجعونك حتى تمرر الكرة</li> <li>- تصور انك تستمتع بالتمريرات الصعبة</li> </ul> <p><b>المجموعة الثانية:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- اغمض عينك بلطف.</li> <li>- أخذ شهيق عميق و زفير بطيء لمدة 01د</li> <li>- تصور انك تقف امام زميلك و بينكما لاعب خصم</li> <li>- تصور احساسك بحركات جسمك الخاص بالاداء.</li> <li>- تصور بإمكانك تمرير الكرة بدقة عالية الى زميلك.</li> <li>- تصور الجمهور يشجعك على التمرير الجيد.</li> <li>- تصور أن بعض افراد عائلتك يشجعك لاستخدام افضل التمريرات.</li> <li>- تصور ان الكل يشجعك لتسجيل اكبر عدد من التمريرات الصحيحة.</li> <li>- تصور انك تشعر بالفرح و السرور</li> <li>- تصور انك تستمتع بالتمرير الجيد امام الجماهير</li> <li>- خذ شهيق عميق و زفير بطيء</li> <li>- افتح عينك و انتبه</li> </ul>	<p>تنمية التصور الانفعالي لمهارة التمرير</p>	المرحلة الرئيسية
<p>القدرة على المخاطبة</p> <p>بجدية دون أي ارتباك</p>		02 د	<p>مناقشة اللعب بما يحس به</p> <p>الإجابة عن كل تساؤلات الخاصة باللاعبين.</p>	<p>تنمية التصور الانفعالي لمهارة التمرير</p>	المرحلة النهائية

		التاريخ		<p>جامعة محمد خيضر بسكرة          Université Mohamed Khider Biskra          معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية          Institut des sciences et techniques des activités physiques et sportives          قسم التدريب الرياضي          Département de la formation sportive</p>		توميات	اللقب
		عدد اللاعبين				عبدالرزاق	الاسم
القاعة الرياضية المسيلة		المكان				<p>بطاقة تقنية لحصول تدريبيّة بالتصور العقلي</p>	
15	رقم الحصة	20د	زمن الحصة				
العدد		الوسائل		الموضوع		نادي اولاد دراج لكرة اليد (صنف اقل من 15 سنة)	
11				thème			
25				الهدف			
24				تنمية التصور الانفعالي لمهارة التصويب		objective	

الملاحظات	التشكيـلات	المدة	وضعيّات التعلّم	الاهداف الاجرائية	المراحل
<p>الانتباه          والتركيز.          ادراك          أهمية          التسخين من          الناحية          البدنية</p>		03 د	<p>شرح هدف الحصة -          اتخاذ وضع مريح-          إظهار القدرة على التصور</p>	<p>تنمية          التصور          الانفعالي          لمهارة          التصويب</p>	المرحلة التحضيرية
<p>الجدية في          الأداء          التنفس الجيد          القدرة على          الانتباه          القدرة على          الاستجابة          القدرة على          التصور</p>		09 د 06 د	<p><b>المجموعة الأولى:</b> من وضع الاستلقاء على الأرض.          - اغمض عينك بلطف.          - خذ شهيق عميق و زفير بطيئ لمدة 01د-          - تصور انك امام حائط دفاع قوي ومستعد لتصويب ضربة تسعة امتار على الحارس مباشرة.          - تصور ان ادائك عند التصويب من الوثب ممتاز.          - تصور ان المدرب يشجعك لتصويب الضربة على المرمى          - تصور انك قادر على توجيهها الى الدرجة 90.          - تصور ان زملائك يشجعونك حتى تحقق الهدف          - تصور انك تستمتع بالتسديدات الصعبة في المواقف التي الضاغطة  <b>المجموعة الثانية :</b>          - اغمض عينك بلطف.          - أخذ شهيق عميق و زفير بطيئ لمدة 01د-          - تصور انك تقف امام دفاع صلب .          - تصور الحكم اطلق صافرته          - تصور احساسك بحركات جسمك المرتبطة بالاداء.          - تصور بإمكانك تصويب الكرة بدقة عالية الى العمود الثاني.          - تصور الجمهور يشجعك على التصويب الجيد.          - تصور أن بعض افراد عائلتك يشجعك لاستخدام افضل التسديدات الخاصة بالتصويب .          - تصور ان الكل يشجعك لتسجيل افضل تسديدة في التسديدات          - تصور انك تشعر بالفرح و السرور          - تصور انك تستمتع بالتسديد الجيد من الاعلى امام الجماهير          - خذ شهيق عميق و زفير بطيئ          - افتح عينك و انتبه</p>	<p>تنمية          التصور          الانفعالي          لمهارة          التصويب</p>	المرحلة الرئيسية
<p>القدرة على          المخاطبة          بجدية دون          أي ارتباك</p>		02 د	<p>مناقشة اللعب بما يحس به          الإجابة عن كل تساؤلات الخاصة          باللاعبين.</p>	<p>تنمية          التصور          الانفعالي          لتسديد          مخالفة</p>	المرحلة النهائية

		التاريخ		<p>جامعة محمد خيضر بسكرة          Université Mohamed Khider Biskra          معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية          Institut des sciences et techniques des activités physiques et sportives          قسم التدريب الرياضي          Département de la formation sportive</p>		توميات	لقب
		عدد اللاعبين				عبدالرزاق	الاسم
القاعة الرياضية المسيلة		المكان				<p>نادي اولاد دراج لكرة اليد (صنف اقل من 15 سنة)</p>	
رقم الحصة	20د	زمن الحصة	16				
العدد	الوسائل		<p>بطاقة تقنية لحمص تدريبية بالتصور العقلي</p>				
11							
25			الموضوع		thème		
24			الهدف		objective		
				تنمية التصور لمهارة التصويب بعد التنطيط والتمرير والاستقبال			

الملاحظات	التشكيلات	المدة	وضعيات التعلم	الاهداف الاجرائية	المراحل
<p>- الانتباه والتركيز.            - ادراك أهمية التسخين من الناحية البدنية</p>		03 د	<p>شرح هدف الحصة -            اتخاذ وضع مريح -            - إظهار القدرة على التصور</p>	<p>تنمية التصور الانفعالي لمهارة التصويب بعد التنطيط والتمرير والاستقبال</p>	المرحلة التحضيرية
<p>الجدية في الأداء            التنفس الجيد            القدرة على الانتباه            القدرة على الاستجابة            القدرة على التصور</p>		09 د 06 د	<p><b>المجموعة الأولى:</b> من وضع الاستلقاء على الأرض.            - اغمض عينك بلطف.            - خذ شهيق عميق و زفير بطيء لمدة 01د -            - تصور انك عند خط منتصف الملعب وتقوم بالتنطيط على بعد عشرة امتار ثم قم بتمرير الكرة الى زميلك على الجهة اليمنى ثم تصور انك تركض بسرعة في اتجاه خط تسعة امتار وبعدها تصور انك تسلم الكرة من زميلك وتصور بأنك تقوم بتصويب الكرة نحو المرمى بالوثب العالي مباشرة بعد استلامك للكرة            -تصور انك حققت الهدف  <b>المجموعة الثانية:</b>            - اغمض عينك بلطف.            - أخذ شهيق عميق و زفير بطيء لمدة 01د -            - تصور انك عند خط منتصف الملعب وتقوم بالتنطيط المتعرج على بعد عشرة امتار ثم قم بتمرير الكرة الى زميلك على الجهة اليسرى -            تصور انك تركض بسرعة في اتجاه اليمين على خط تسعة امتار ثم تصور انك تصوب الكرة على المرمى من الثبات بعد استلام الكرة مباشرة            -تصور انك حققت الهدف والجمهور يشجعك</p>	<p>تنمية التصور الانفعالي لمهارة التصويب بعد التنطيط والتمرير والاستقبال</p>	المرحلة الرئيسية
<p>القدرة على المخاطبة            بجدية دون أي ارتباك</p>		02 د	<p>مناقشة اللعب بما يحس به            الإجابة عن كل تساؤلات الخاصة باللاعبين.</p>	<p>تنمية التصور الانفعالي لمهارة التصويب بعد التنطيط والتمرير والاستقبال</p>	المرحلة النهائية



الملحق رقم (03): يمثل قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي والاختبار:

- قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي

République Algérienne Démocratique Et Populaire  
Ministère De L'enseignement Supérieur Et La Recherche  
Scientifique  
Université Med-Khider Biskra  
Institut Des Sciences Et Technologies Des Activités Physique



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر - بسكرة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

ملحق رقم ( )

### أسماء لجنة الخبراء المحكمين لقياس الصدق الظاهري لأداة البحث

الإمضاء	المؤسسة الجامعية	الدرجة العلمية	الأستاذ
	جامعة بسكرة	أستاذ التعليم العالي	بزيمو سليم
	جامعة بسكرة	أستاذ محاضر أ	دخية عادل
	جامعة أم البواقي	أستاذ محاضر أ	عباش أيوب
	جامعة بسكرة	أستاذ التعليم العالي	مراد خليل
	جامعة بسكرة	أستاذ التعليم العالي	بن محمد سليم
	جامعة بسكرة	أستاذ محاضر أ	هوالة عيسى
	جامعة محمد بوضياف اعسيلة	أستاذ التعليم العالي	بن عمر مراد
	المسيرة	أستاذ م. أ. أ.	عربي عيسى
	جامعة المصيلة	أستاذ محاضر أ	قيال مراد

الملحق رقم (04): الوثائق الإدارية  
1- قائمة اللاعبين/

النادي الرياضي للهواة اولاد دراج

الهاتف: 0773912481

القائمة الاسمية للاعبين للموسم 2021-2022

الاسم واللقب	الرقم	الاسم واللقب	الرقم
بخوش عبد الرحمان	11	قندوز خاتيم	1
برابح هارون	12	رحال تقي الدين	2
رحالي احمد ياسين	13	بن معتوق رابح	3
طبي يوسف	14	عطالله يونس	4
مجنح قصي	15	محروق صهيب	5
محشوش محمد	16	طيوب ايوب	6
سعادة اشرف	17	شراف الحسين	7
مجنح عبد الصمد	18	بن حوة ايوب	8
بزاف اسامة	19	عزري حسام	9
خشاب عبد النور	20	سعيد بوبكر	10



بن تريف محمد المسيلة  
11/11/2021

## 2- طلب تطبيق البرنامج التدريبي

الى السيد : بن شريف محمد

رئيس فريق : أولاد دراج لكرة اليد

الطالب الباحث: توميات عبد الرزاق

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بسكرة

جامعة: بسكرة

الموضوع: طلب تطبيق برنامج تدريبي على لاعبي فئة اقل من 15 سنة

تحية طيبة وبعد:

في اطار انجاز أطروحة دكتوراه في تخصص التحضير النفسي الرياضي والموسومة بعنوان:

أثر برنامج تدريبي بالتصور العقلي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف اقل من 15 سنة

يشرفني ان أتقدم الى سيادتكم بهذا الطلب والمتمثل في قبولكم وضع تحت تصرفي لاعبي الفريق للقيام بتطبيق

البرنامج التدريبي في الفترة الممتدة من نوفمبر الى جانفي

لسيادتكم جزيل الشكر والاحترام والتقدير

رئيس النادي  
النادي الرياضي لكرة اليد لولاية  
الجزيرة  
بن شريف محمد  
مست



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السنة الجامعية: 2021/2020

قسم التدريب الرياضي

الرقم: 269 / ق. ت. ر. 2021

الى السيد المحترم / رئيس فريق أولاد دراج المسيلة

### الموضوع: طلب تسهيل مهام

نتقدم الى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهام السيد: توميات عبد الرزاق. طالب بالسنة الثانية دكتوراه بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة محمد خيضر بسكرة. وذلك لغرض إجراء الدراسة الاستطلاعية لأطروحة الدكتوراه الموسومة ب (أثر برنامج تدريبي بالتصور العقلي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 15 سنة).

تقبلوا منا سيدي فائق الاحترام والتقدير.

المهمة: إجراء الدراسة الاستطلاعية.

بسكرة في: 2021/07/26.

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي  
وخية عاون





#### 4- طلب تسهيل مهمة لتطبيق البرنامج التدريبي



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر بسكرة



السنة الجامعية: 2021/2020

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي  
الرقم: 270/م.ع.ت.ن.ب.ر./ق.ت.ر. 2021

الى السيد المحترم /رئيس فريق أولاد دراج المسيلة

#### الموضوع: طلب تسهيل مهام

نتقدم الى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهام السيد: توميات عبد الرزاق. طالب بالسنة الثانية دكتوراه بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة محمد خيضر بسكرة. وذلك في إطار إنجاز البرنامج التدريبي الخاص بالتصور العقلي لأطروحة الدكتوراه الموسومة ب (أثر برنامج تدريبي بالتصور العقلي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 15 سنة).

تقبلوا منا سيدي فائق الاحترام والتقدير.

المهمة: إنجاز البرنامج التدريبي للتصور العقلي.

بسكرة في: 2021/07/26.

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي

وحية عاويل



بن شريف محمد

القسم ..... لرابطة كرة اليد بالمسيلة

فريق ..... امداد دراج ..... المسيلة

### إشهاد بتطبيق برنامج تدريبي

يشهد السيد: بن شريف ..... رئيس نادي ..... امداد دراج ..... لبلدية المسيلة المنتمي  
لرابطة ..... المسيلة ..... القسم ..... لرابطة ..... أن طالب  
الدكتوراه: بن شريف ..... المنتمية إلى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية لجامعة ..... قد قام بتطبيق البرنامج التدريبي الخاص لأطروحة الدكتوراه  
والموسومة بعنوان:

أثر برنامج تدريب الرمي بالرمح على الأداء البدني للاعبين كرة اليد أقل من 15

لهذا قمت بإمضاء هذا التصريح لاستعماله كملحق في الأطروحة

رئيس النادي الرياضي.



بن شريف

الملحق رقم (05): النتائج الخام

النتائج الخام للقياس لخصائص العينة والاختبارات القبلية المجموعة الضابطة:

ت	اسم اللاعب	العمر	العمر التدريبي	الوزن	الطول	الاختبارات القبلية			
						اختبار التمرير والاستقبال	اختبار التنظيط	اختبار التصويب	
								ثبات	وثب
1	قندوز خاتيم	14	3	53.5	1.50	20	11.30	3	3
2	رجال تقي الدين	13	2	42.00	1.47	25	12.50	4	1
3	بن معتوق رايح	14	3	41.2	1.51	22	11.70	4	3
4	عطا الله يونس	14	2	43.4	1.49	19	10.00	5	2
5	محروق صهيب	14	3	39.8	1.48	23	11.51	4	1
6	طيوب ايوب	13	3	47.4	1.58	18	12.80	4	5
7	شراف الحسين	14	3	38.7	1.54	20	11.30	3	2

لنتائج الخام للقياس لخصائص العينة والاختبارات القبلية المجموعة التجريبية

ت	اسم اللاعب	العمر	العمر التدريبي	الوزن	الطول	الاختبارات القبلية			
						اختبار التمرير والاستقبال	اختبار التنطيط	اختبار التصويب	
								ثبات	وثب
1	بخوش عبد الرحمان	14	3	40.8	1.42	21	13.50	4	3
2	برابح هارون	13	2	45.0	1.57	23	12.20	3	4
3	رحالي احمد ياسين	13	2	34.3	1.46	23	11.30	4	5
4	طبي يوسف	14	2	42.4	1.51	25	12.23	5	1
5	مجنح قصي	14	3	44.7	1.56	24	11.75	5	4
6	محشوش محمد	13	3	46.5	1.54	19	12.60	2	2
7	سعادة اشرف	13	2	39.50	1.45	18	11.54	3	2

النتائج الخام للقياس لخصائص العينة والاختبارات البعدية لمجموعة الضابطة:

ت	اسم اللاعب	العمر	العمر التدريبي	الوزن	الطول	الاختبارات البعدية		
						اختبار التمرير والاستقبال	اختبار التنظيط	اختبار التصويب
								ثبات
1	قندوز خاتيم	14	3	53.5	1.50	21	11.48	3
2	رجال تقي الدين	13	2	42.00	1.47	23	12.53	3
3	بن معتوق رايح	14	3	41.2	1.51	23	12.07	4
4	عطا الله يونس	14	2	43.4	1.49	20	10.88	4
5	محروق صهيب	14	3	39.8	1.48	21	11.33	5
6	طيوب ايوب	13	3	47.4	1.58	20	12.64	4
7	شراف الحسين	14	3	38.7	1.54	20	11.39	3

النتائج الخام للقياس لخصائص العينة والاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية:

ت	اسم اللاعب	العمر	العمر التدريبي	الوزن	الطول	الاختبارات البعدية			
						اختبار التمرير والاستقبال	اختبار التنطيط	اختبار التصويب	
								ثبات	وثب
1	بخوش عبد الرحمان	14	3	40.8	1.42	26	11.43	5	4
2	برابح هارون	13	2	45.0	1.57	25	11.56	5	6
3	رحالي احمد ياسين	13	2	34.3	1.46	26	10.72	6	5
4	طبي يوسف	14	2	42.4	1.51	27	9.75	6	3
5	مجنح قصي	14	3	44.7	1.56	25	10.27	5	5
6	محشوش محمد	13	3	46.5	1.54	23	11.71	4	4
7	سعادة اشرف	13	2	39.50	1.45	22	10.83	4	4

نتائج الخام للدراسة الاستطلاعية:

تصويب من الوثب		التصويب من الثبات		التنطيط		التمرير والاستقبال	
الثاني	الأول	الثاني	الأول	الثاني	الأول	الثاني	الأول
3	2	2	3	12.30	12.48	19	19
2	3	3	4	10.80	10.55	17	18
3	3	4	2	11.50	11.20	18	17
2	3	2	1	12.18	12.21	22	21
3	2	1	2	10.58	10.50	19	20

الملحق رقم (06): النتائج الإحصائية

نتائج العينة الاستطلاعية:

الثبات

1- التمرير والاستقبال

Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	test	19.0000	5	1.58114	.70711
	retest	19.0000	5	1.87083	.83666

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 test & retest	5	.845	.071

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 test - retest	.00000	1.00000	.44721	-1.24166-	1.24166	.000	4	1.000



**Test T**

**2-التنظي**

**Statistiques des échantillons appariés**

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	test	11.3880	5	.92118	.41196
	retest	11.4020	5	.79267	.35449

**Corrélations des échantillons appariés**

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	test & retest	5	.994	.001

**Test des échantillons appariés**

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 test - retest	-.01400-	.16103	.07201	-.21394-	.18594	-.194-	4	.855

Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	test	2.4000	5	1.14018	.50990
	retest	2.4000	5	1.14018	.50990

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	test & retest	5	.231	.709

Test des échantillons appariés

		Différences appariées				t	ddl	Sig. (bilatéral)	
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur				Supérieur
Paire 1	test - retest	.00000	1.41421	.63246	-1.75598-	1.75598	.000	4	1.000

Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	test	2.6000	5	.54772	.24495
	retest	2.6000	5	.54772	.24495

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	test & retest	5	-.667-	.219

Test des échantillons appariés

		Différences appariées				t	ddl	Sig. (bilatéral)	
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur				Supérieur
Paire 1	test - retest	.00000	1.00000	.44721	-1.24166-	1.24166	.000	4	1.000

التجانس بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية:  
1-العمر

Test T

[Jeu\_de\_données0]

Statistiques de groupe

	مجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
تجانس	daita	7	13.7143	.48795	.18443
	tagripia	7	13.4286	.53452	.20203

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
تجانس	Hypothèse de variances égales	.941	.351	1.044	12	.317	.28571	.27355	- .31030-	.88173
	Hypothèse de variances inégales			1.044	11.902	.317	.28571	.27355	- .31085-	.88228

## Test T

## Statistiques de groupe

	مجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
تجانس	daita	7	43.7143	5.15054	1.94672
	tagripia	7	41.8857	4.15509	1.57048

## Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
تجانس									
Hypothèse de variances égales	.224	.644	.731	12	.479	1.82857	2.50122	-3.62113-	7.27827
Hypothèse de variances inégales			.731	11.486	.479	1.82857	2.50122	-3.64830-	7.30544

## Test T

## Statistiques de groupe

	مجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
تجانس	daita	7	1.5100	.03830	.01447
	tagripia	7	1.5014	.05872	.02219

## Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
تجانس	2.950	.112	.323	12	.752	.00857	.02650	-.04916-	.06630
			.323	10.323	.753	.00857	.02650	-.05022-	.06736

Test T

Statistiques de groupe

	مجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
تجانس	daita	7	2.7143	.48795	.18443
	tagripia	7	2.4286	.53452	.20203

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
تجانس Hypothèse de variances égales	.941	.351	1.044	12	.317	.28571	.27355	- .31030-	.88173
Hypothèse de variances inégales			1.044	11.902	.317	.28571	.27355	- .31085-	.88228

تجانس المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

1-تجانس التمرير والاستقبال

Test T

Statistiques de groupe

	مجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
تجانس	daita	7	21.0000	2.44949	.92582
	tagripia	7	21.8571	2.60951	.98630

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
تجانس	Hypothèse de variances égales	.070	.796	-.634-	12	.538	-.85714-	1.35275	-3.80453-	2.09025
	Hypothèse de variances inégales			-.634-	11.952	.538	-.85714-	1.35275	-3.80584-	2.09155



## Test T

[Jeu\_de\_données0]

## Statistiques de groupe

	مجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
تجانس	ضابطة	7	11.5871	.91350	.34527
	تجريبية	7	11.6414	.88909	.33604

## Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
تجانس Hypothèse de variances égales	.068	.798	-.113-	12	.912	-.05429-	.48181	1.10405	.99548
Hypothèse de variances inégales			-.113-	11.991	.912	-.05429-	.48181	1.10414	.99557

Test T

Statistiques de groupe

	مجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
تجانس	daita	7	3.8571	.69007	.26082
	tagripia	7	3.7143	1.11270	.42056

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
تجانس	Hypothèse de variances égales	2.362	.150	.289	12	.778	.14286	.49487	-.93538-	1.22109
	Hypothèse de variances inégales			.289	10.021	.779	.14286	.49487	-.95948-	1.24519

## Test T

## Statistiques de groupe

	مجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
تجانس	daita	7	2.4286	1.39728	.52812
	tagripia	7	2.8571	1.21499	.45922

## Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
تجانس	Hypothèse de variances égales	.013	.911	-.612	12	.552	-.42857-	.69985	-1.95342-	1.09628
	Hypothèse de variances inégales			-.612	11.773	.552	-.42857-	.69985	-1.95669-	1.09955

نتائج القياس القبلي والبعدي للعينه الضابطة  
1-التمرير والاستقبال

Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	kapli	21.0000	7	2.44949	.92582
	paadi	21.1429	7	1.34519	.50843

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	kapli & paadi	7	.809	.027

Test des échantillons appariés

		Différences appariées				t	ddl	Sig. (bilatéral)	
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur				Supérieur
Paire 1	kapli - paadi	-.14286-	1.57359	.59476	-1.59819-	1.31247	-.240-	6	.818

## Test T

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قبلي	11.5871	7	.91350	.34527
بعدي	11.7600	7	.66307	.25062

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قبلي & بعدي	7	.941	.002

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 قبلي - بعدي	-.17286	.36550	.13815	-.51089	.16517	-1.251	6	.257

## Test T

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 kapli	3.8571	7	.69007	.26082
paadi	3.7143	7	.75593	.28571

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 kapli & paadi	7	.548	.203

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 kapli - paadi	.14286	.69007	.26082	-.49535-	.78106	.548	6	.604

Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	kapli	2.4286	7	1.39728	.52812
	paadi	2.8571	7	.69007	.26082

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	kapli & paadi	7	.938	.002

Test des échantillons appariés

		Différences appariées				t	ddl	Sig. (bilatéral)	
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur				Supérieur
Paire 1	kapli - paadi	-.42857	.78680	.29738	-1.15624	.29909	-1.441	6	.200

نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
1-التمرير والاستقبال

Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	kapli	21.8571	7	2.60951	.98630
	paadi	24.8571	7	1.77281	.67006

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	kapli & paadi	7	.860	.013

Test des échantillons appariés

		Différences appariées				t	ddl	Sig. (bilatéral)	
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur				Supérieur
Paire 1	kapli - paadi	-3.00000-	1.41421	.53452	-4.30793-	-1.69207-	-5.612-	6	.001



## Test T

## Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	kapli	11.6414	7	.88909	.33604
	paadi	10.8957	7	.72217	.27295

## Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	kapli & paadi	7	.985	.000

## Test des échantillons appariés

		Différences appariées				t	ddl	Sig. (bilatéral)	
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur				Supérieur
Paire 1	kapli - paadi	.74571	.21824	.08249	.54388	.94755	9.040	6	.000

## Test T

## Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	kapli	3.7143	7	1.11270	.42056
	paadi	5.0000	7	.81650	.30861

## Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	kapli & paadi	7	.734	.060

## Test des échantillons appariés

		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	kapli - paadi	-1.28571	.75593	.28571	-1.98483	-.58660	-4.500	6	.004

## Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	kapli	2.8571	7	1.21499	.45922
	paadi	4.4286	7	.97590	.36886

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	kapli & paadi	7	.904	.005

Test des échantillons appariés

		Différences appariées				t	ddl	Sig. (bilatéral)	
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur				Supérieur
Paire 1	kapli - paadi	-1.57143	.53452	.20203	-2.06578	-1.07708	-7.778	6	.000

## نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

### 1- التمرير والاستقبال

### Test T

[Jeu\_de\_données0]

**Statistiques de groupe**

	group	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
paadi	dapita	7	21.1429	1.34519	.50843
	tagripi	7	24.8571	1.77281	.67006

**Test des échantillons indépendants**

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
paadi	Hypothèse de variances égales	.375	.551	-4.416-	12	.001	-3.71429-	.84112	-	-1.88164-
	Hypothèse de variances inégales			-4.416-	11.189	.001	-3.71429-	.84112	-	-1.86680-

## Test T

Statistiques de groupe

	group	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
paadi	dapita	7	11.7600	.66307	.25062
	tagripi	7	10.8957	.72217	.27295

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
paadi	Hypothèse de variances égales	.008	.932	2.332	12	.038	.86429	.37056	.05691	1.67166
	Hypothèse de variances inégales			2.332	11.914	.038	.86429	.37056	.05626	1.67231

Test T

Statistiques de groupe

	group	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
paadi	dapita	7	3.7143	.75593	.28571
	tagripi	7	5.0000	.81650	.30861

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
paadi	.028	.870	-3.057-	12	.010	-1.28571-	.42056	-2.20204-	-.36939-
paadi			-3.057-	11.929	.010	-1.28571-	.42056	-2.20264-	-.36879-

Test T

Statistiques de groupe

	group	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
paadi	dapita	7	2.8571	.69007	.26082
	tagripi	7	4.4286	.97590	.36886

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
paadi	Hypothèse de variances égales	1.278	.280	-3.479-	12	.005	-1.57143-	.45175	-2.55572-	-.58714-
	Hypothèse de variances inégales			-3.479-	10.800	.005	-1.57143-	.45175	-2.56798-	-.57487-

الملحق رقم (07): توثيق البحث





## ملخص الدراسة:

أثر برنامج تدريبي بالتصور العقلي على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 15 سنة

تتمحور هذه الدراسة ضمن الدراسات التي تهدف إلى الكشف عن أثر البرنامج التدريبي بالتصور العقلي على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 15 سنة. وتمحورت أهداف الدراسة ما يلي:

- بناء برنامج تدريبي بالتصور العقلي لتنمية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة.
- معرفة مدى تأثير أسلوب التصور العقلي في تنمية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة.
- التعرف على الفروق في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الأداء المهاري.
- إبراز أهمية استخدام التصور العقلي لهذه الفئة العمرية اقل من 15 سنة .

حيث اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمته مع طبيعة وأهداف الدراسة، وقد شمل مجتمع الدراسة فرق الرابطة الولائية لكرة اليد موسم 2021-2022 المكونة من 9 فرق مجموع لاعبيهم 155 لاعب وتمثلت عينة الدراسة في نادي اولاد دراج لكرة اليد، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي مثلت نسبة 12.26% من مجتمع الدراسة أي 19 لاعب وقد اعتمد الباحث على 5 لاعبين كعينة استطلاعية و14 لاعب خاصة بالدراسة الاساسية.

وتم تطبيق البرنامج التدريبي بالتصور العقلي على المجموعة التجريبية لهذا النادي بمعدل حصتين في الأسبوع، وقد تم إجراء القياس القبلي والبعدي على المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، حيث استخدم الباحث استمارة تحكيم لاستطلاع آراء الخبراء والمحكمين لمدى صلاحية البرنامج التدريبي وكذا ملاءمة الاختبارات لقياس المهارات المراد دراستهما، والقيام بالدراسة الاستطلاعية لمعرفة كل الإجراءات والتنظيمات الإدارية والوسائل المتوفرة واللازمة لدراسة الموضوع واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية والمتمثلة في برنامج SPSS نموذج 22، ومن خلال معالجة النتائج المحصل عليها توصل الباحث إلى النتائج التالية :

- البرنامج التدريبي المقترح بالتصور العقلي اثر ايجابيا على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.
- أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وكانت الفروق لصالح الاختبارات البعدية.

- أن التدريب الذهني بالتصور العقلي يساهم وبفعالية كبيرة في تعزيز تمارين الأداء المهاري لمهارة التمرير والاستقبال والتخطيط وكذا التصويب من الوثب والثبات وغيرها.
- التصور العقلي من بين الطرق التدريبية التي يستلزم الاهتمام بها عند تحضير اللاعبين.
- وجود فروق في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة والتجريبية وكانت لصالح المجموعة التجريبية.
- ساهم البرنامج التدريبي المقترح في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين.
- من خلال النتائج المتوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:
- زيادة الاهتمام بمهارة التصور العقلي خلال التدريبات اليومية للأداء المهاري لدى اللاعبين خاصة فئة الناشئين.
- ضرورة الاعتماد على الوسائل اللازمة التي تستخدم في تدريبات التصور العقلي.
- زيادة التركيز التحضير النفسي والذهني خلال المواسم الرياضية لدى اللاعبين.
- عقد ملتقيات علمية تبرز أثر التدريب العقلي عامة والتصور خاصة على الجوانب الإعدادية الأخرى.
- تنظيم أيام دراسية لكيفية تطبيق التصور الذهني لدى اللاعبين.
- العمل على إجراء أبحاث علمية معمقة في التصور العقلي من الجانب الفسيولوجي للاعبين.
- الاهتمام بالتدريب العقلي لدى مختلف الفئات العمرية خاصة الناشئين منهم.
- بناء برامج تدريبية بالتصور العقلي في مختلف الفعاليات الرياضية الأخرى.
- إجراء دراسات علمية مشابهة في الرياضات الفردية والقتالية.
- زيادة إلمام المدربين بالتحضير النفسي والذهني للرياضي سواء في الرياضات الفردية أو الجماعية.
- تكوين المدربين تكويناً تطبيقياً ونظرياً للتحضير النفسي والذهني.

## **Atract :**

The effect of a mental visualization training program on the skill performance of handball players U15 years old

This study focuses on the studies that aim to reveal the effect of the training program by mental visualization on the skill performance of handball players U 15 years old.

The objectives of the study focused on the following:

- Building a training program with mental visualization to develop the skill performance of handball players U15 years old.
- Knowing the effect of mental visualization method in developing the skill performance of handball players U15 years old.
- Identifying the differences in the results of the post-test between the control and experimental groups in the skill performance.
- To highlight the importance of using mental imagery for this age group U15 years old.

Where the researcher relied on the experimental method by designing the two equal groups for its suitability with the nature and objectives of the study. The study community included the teams of the State Handball Association in the 2021-2022 season, consisting of 9 teams, their players totaling 155 players. The study sample was represented by Awlad Darraj Handball Club, and the sample was chosen in a deliberate way. Which represented 12.26% of the study population, 19 players. The researcher relied on 5 players as an exploratory sample and 14 players for the basic study.

The mental visualization training program was applied to the experimental group of this club at a rate of two sessions per week, and the pre and post measurement was conducted on the two groups (control and experimental), where the researcher used an arbitration form to solicit the opinions of experts and arbitrators for the validity of the training program as well as the suitability of tests to measure the skills to be studied. And carrying out the exploratory study to find out all the administrative procedures and organizations and the available means necessary to study the subject. The researcher used the statistical means represented in the SPSS program model 22, and by treating the results obtained, the researcher reached the following results:

- The proposed training program with mental visualization has a positive impact on the skill performance of handball players.

- The results showed that there were statistically significant differences between the pre and post tests of the experimental group, and the differences were in favor of the post tests.
- Mental training with mental visualization contributes very effectively to enhancing skill performance exercises for the skill of passing, receiving and dribbling, as well as shooting from jumping, stability and other skills.
- Mental visualization is among the training methods that require attention when preparing players.
- There are differences in the results of the post-tests between the control and experimental group, and they were in favor of the experimental group.
- The proposed training program contributed to raising the level of skill performance of the players.
- Through the findings, the researcher recommends the following:
  - Increasing attention to the skill of mental visualization during the daily exercises for the skill performance of players, especially the junior category.
  - The necessity of relying on the necessary means that are used in mental visualization exercises.
  - Increasing the concentration of the psychological and mental preparation during the sports seasons for the players.
  - Holding knowledgeable forums that highlight the impact of mental training in general and visualization in particular on other preparatory aspects.
  - Organizing study days on how to apply mental visualization to players.
  - Work on conducting in-depth scientific research into the mental perception of the physiological aspect of the players.
  - Give much more Attention to mental training for different age groups, especially the young ones.
  - Building training programs with mental visualization in various other sporting events.
  - Conducting similar scientific studies in individual and combat sports.
  - Increasing the trainers' awareness of the psychological and mental preparation of the athlete, whether in individual or team sports.

Training the trainers practically and theoretically for psychological and mental preparation