

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي – تيسمسيلت –  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية  
تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي  
الموضوع:

وحدات تعليمية مقترحة مدعمة بالتصور العقلي لتحسين مهارة  
دفع الكرة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (11-15)

دراسة ميدانية أجريت على سباحي نادي الأطلس التلي-ولاية تيسمسيلت-

دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ المرحلة المتوسطة (11-15) سنة بخمستي ولاية تيسمسيلت.

- إشراف البروفيسور:

من إعداد الطالبة :

واضح أحمد الأمين

كحلي نعيمة

السنة الجامعية 2017/2016



# كلمة شكر

الحمد لله الذي علمنا ما لم نعلم ،ونشكرك اللهم ما أعطيتنا من النعم ،  
الله الذي جعل نور العقول و علمها .

قال الله تعالى: "وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم"

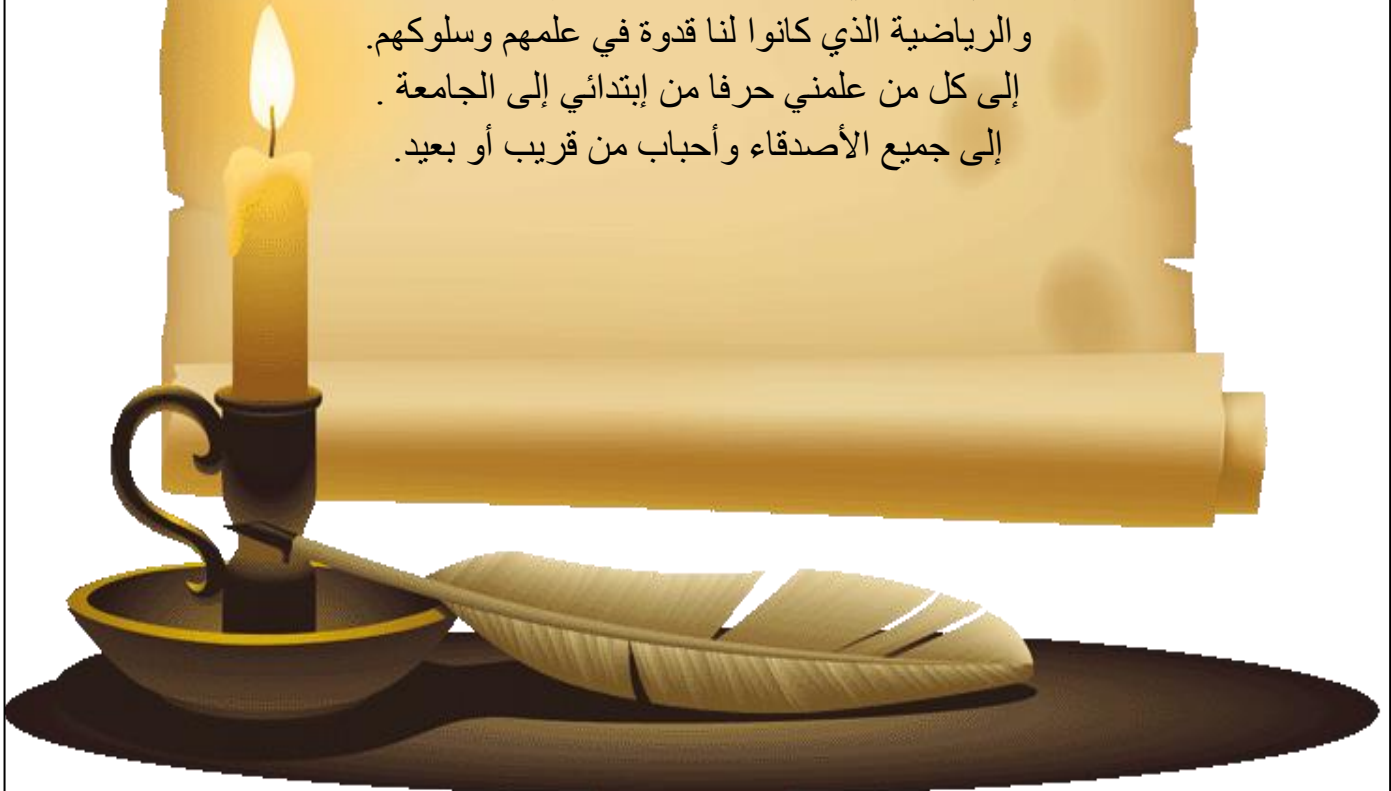
صدق الله العظيم. الآية 07 من سورة إبراهيم

قال رسول صلى الله عليه وسلم: {من لم يشكر الناس لم يشكر الله}.  
فالحمد لله الذي أذهب الليل مظلا ما بقدرته ،وجاء بالنهار مبصرا  
برحمته، وكساني ضيائه وأنا في نعمته.

اللهم إجعل أول عملي هذا صلاحا ،وأوسطه فلاحا ، وآخره نجاحا .  
أولا وقبل كل شيء،نشكر الله عزوجل الذي وفقني في إنهاء هذا العمل  
المتواضع ، كما نتقدم بخالص عبارات الشكر والعرفان التقدير إلى كل من  
ونخص بالذكر البروفيسو " واضح أحمد الأمين " حفظه الله الذي لم يبخل  
علينا بعلمه ونصائحه وتوجيهاته القيمة التي مهدت لنا الطريق للإتمام هذا  
العمل والذي كان لنا في العلم مرشدا وفي المعالجة أخا مع تمنياتنا له بالمزيد  
من النجاح والتوفيق في حياته العلمية والعملية وهنا لا تكفينا الكلمات  
لوحدها لإيفاءه حقه فأترك جزاءه لله سبحانه وتعالى.

كما لا أنسى الأساتذة الذي ساعدون في إنجاز هذه مذكرة كل من { بن نعمة محمد،  
نغال محمد ، ربوح صالح } .

كما أتقدم بشكري وإمتناني إلى أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية الذي كانوا لنا قدوة في علمهم وسلوكهم .  
إلى كل من علمني حرفا من إبتدائي إلى الجامعة .  
إلى جميع الأصدقاء وأحباب من قريب أو بعيد.





## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
	مقاييس التصور العقلي حسب النمط	01
	الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في ( الطول، الوزن ، العمر)	02
	معامل الصدق والثبات لإختبار التصور العقلي	03
	معامل الصدق والثبات لإختبار الأداء الفني	04
	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الطول ، الوزن ، العمر	05
	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية	06
	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات العقلية	07
	دلالة الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية( الأداء الفني ) للمجموعة الضابطة	08
	دلالة الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي للمتغيرات العقلية(التصور العقلي) للمجموعة الضابطة	09
	دلالة الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية( الأداء الفني ) للمجموعة التجريبية	10
	دلالة الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي للمتغيرات العقلية(التصور العقلي ) للمجموعة التجريبية	11
	دلالة الفروق في الإختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية( الأداء الفني )	12
	دلالة الفروق في الإختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات العقلية ( التصور العقلي)	13

## قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
	دائرة دفع الجلة	01
	مقطع الرمي بدائرة الجلة	02
	إلتقاط الخط الأفقي بالخط العمودي في دائرة الجلة	03
	رسم دائرة و المقطع الرمي	04
	المكان الصحيح للخروج من دائرة الرمي	05
	كيفية مسك الجلة ووقفه الإستعداد	06
	حركة التحضير للتحفز	07
	حركة الزحف	08
	وضع الدفع	09
	مرحلة الدفع	10
	حركة التخلص والإتزان	11
		12
	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية	
	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات العقلية	13
	دلالة الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية( الأداء الفني ) للمجموعة الضابطة	14
	دلالة الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي للمتغيرات العقلية(التصور العقلي) للمجموعة الضابطة	15

## قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
	دلالة الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية ( الأداء الفني ) للمجموعة التجريبية	16
	دلالة الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي للمتغيرات العقلية (التصور العقلي ) للمجموعة التجريبية	17
	دلالة الفروق في الإختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية ( الأداء الفني )	18
	دلالة الفروق في الإختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات العقلية ( التصور العقلي )	19

# قائمة المحتوى

التشكرات

الإهداء

قائمة المحتوى

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

مقدمة.....أ/ب

## الجانب التمهيدي

إشكالية البحث

فرضيات البحث

أهداف البحث

أهمية البحث

أسباب إختيار الموضوع

تحديد المفاهيم والمصطلحات

الدراسات السابقة

تعليق على الدراسات السابقة

# الباب الأول: الدراسة النظرية

## الفصل الأول: التصور العقلي

تمهيد

1-1 مفهوم التصور العقلي

1-2-1 أنواع التصور العقلي

1-2-1-1 التصور العقلي الخارجي

1-2-2-1 التصور العقلي الداخلي

1-3-1 تفسير حدوث التصور العقلي

1-4-1 استخدامات التصور العقلي

1-5-1 إستعمال التصور العقلي

1-6-1 أهمية التصور العقلي

1-7-1 دور المدرس في عمليات التصور العقلي

1-8-1 مبادئ تدريس التصور العقلي

1-9-1 وضع برامج التصور العقلي

1-10-1 قياس التصور العقلي

1-11-1 البرامج المقننة المستعملة للتصور العقلي

12-1- مراحل تطور الصورة العقلية

خلاصة

## الفصل الثاني: دفع الجلة

تمهيد

1-2- نبذة تاريخية عن دفع الجلة

2-2- تاريخ قذف الجلة في الجزائر من 1962 إلى 1996

3-2- تطور تقنيات الأداء الحركي وبنائه في دفع الجلة

4-2- الأسس العلمية لتقنيات الرمي

5-2- مواصفات وشكل الأداة أو الجلة

6-2- تعليم حمل الجلة

7-2- المراحل الفنية لدفع الجلة ( باستخدام الزحف )

8-2- عناصر تكتيك أنواع القذف

9-2- خطوات تعليم رمي الجلة

خلاصة

## الفصل الثالث: المراهقة 11-15 سنة

تمهيد

1-3- مفهوم المراهقة

2-3- تعريف المراهقة



3-3- التعريف الإجتماعي للمراهق

3-4- التعريف السيكولوجي للمراهق

3-5- التعريف البيولوجي للمراهق

3-6- أطوار المراهقة

3-6-1- مرحلة المراهقة المبكرة

3-6-2- مرحلة المراهقة الوسطى

3-6-3- مرحلة المراهقة المتأخرة

3-7- خصائص الفئة العمرية 11-15 سنة

3-8- حاجات المراهقة

3-9- مشاكل المراهقة المبكرة

3-10- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق

3-11- ميكانيزمات التوافق أو الحبل الدفاعية لدى المراهق

3-12- دور الرياضة في مرحلة المراهقة

3-13- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق

3-14- التطور البدني لدى فئة المراهق

3-15- خصائص السلوك الإجتماعية عند المراهق

خلاصة

## الباب الثاني: الجانب التطبيقي

### الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد

1-1- منهج البحث

2-1- مجتمع البحث

3-1- الدراسة الإستطلاعية

4-1- عينة البحث

5-1- تكافؤ العينتين

6-1- متغيرات البحث

7-1- مجالات البحث

1-7-1- المجال المكاني

2-7-1- المجال الزمني

3-7-1- المجال البشري

8-1- ضبط متغيرات الأفراد البحث

9-1- الخصائص السيكومترية لأدوات البحث

1-9-1- الصدق

2-9-1- الثبات

3-9-1- الموضوعية

10-1- الأدوات المستعملة في البحث

11-1- مقياس التصور العقلي

12-1- الإختبار الأداء الفني لمهارة دفع الجلة

13-1- البرامج التعليمية (الوحدات التعليمية)

14-1- المعالجة الإحصائية

خلاصة

# الفصل الثاني: عرض وتحليل و مناقشة نتائج البحث

تمهيد

1-2- عرض النتائج الإختبارات القبلية للعينتين

2-2- عرض نتائج الإختبارات العينة الضابطة " قبلية - بعدية"

2-3- عرض نتائج الإختبارات البعدية التجريبية " قبلية - بعدية "

2-4- عرض نتائج الإختبارات البعدية للعينتين " التجريبية - الضابطة "

2-5- تحليل ومناقشة نتائج الإختبارات القبلية للعينتين

2-6- تحليل ومناقشة نتائج الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للعينة الضابطة

2-7- تحليل ومناقشة نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي للعينة التجريبية

2-8- تحليل ومناقشة نتائج الإختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة

-إستنتاجات

-خاتمة

-الإقتراحات والتوصيات

-المراجع والمصادر

-الملاحق

## الإشكالية :

يعتبر التصور العقلي من الموضوعات الحديثة التي أثارت إهتمام العلماء في مجال العلم النفس الرياضي، ولكن الواقع أنها من إهتمامات المفكرين منذ القدم بحيث تم التحقق ميدانيا وعلميا من نجاعة وفعالة التصور العقلي في الوصول إلى الرفع من المستوى الأداء الحركي والتفوق الرياضي ولكن لأسف يبقى مدربينا في مختلف المستويات والرياضات للوصول إلى الأداء الحركي النموذجي والمثالي.

التصور العقلي يؤدي إلى إنطباع الحركة في الذاكرة الرياضي وبالتالي القدرة على إسترجاعها بصورة متقنة ، فالتكرار الصحيح للمهارة الحركية يؤدي إلى تحسين العلاقات الضرورية بين عمليات الإستثارية وعمليات الكف في مراكز المخ المناسبة، وبالتالي يؤدي إلى القدرة على إتقان الأداء دون بذل الكثير من الجهد العضلي والفكري.

ومن بين البحوث التي بينت إستخدام التصور العقلي ، في المجال الرياضي الدراسة التي أنجزت في المركز الأولمبي للتدريب في الولايات المتحدة الأمريكية (1990) توصلت إلى أن 90 بالمئة من الرياضيين الأولمبيين يستخدمون شكل من أشكال التصور العقلي و97 بالمئة منهم يؤمنون بأنها تحسن مستوى الأداء الحركي والإنجاز وأن أكثر من 94 بالمئة من المدربين الرياضيين الأولمبيين يلجئون إلى التصور العقلي خلال التدريب ، تجعل الرياضي متزنا ومتكاملا في التدريب الرياضي أي يحقق أعلى مستويات الأداء والإنجازات الرياضية التي تسمح بها قدراته وإستعداداته ، فمن الضروري أن يراعي في إعداد الجانب العقلي .

حيث قال كل من الدكتور " مصطفى باهي" والأستاذ " سمير جاد " ( أن المهارات العقلية تزود الا عب بالقدرة التي تتيح للعقل أن يتحدث إلى الجسم وأن يتحدث إلى العقل<sup>1</sup>)

<sup>1</sup> مصطفى باهي ، سمير جاد ، مدخل إلى الإتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، ط1، الدار العربية للنشر والتوزيع، 2004، ص67.

يلعب التصور العقلي دور هاما في إكتساب وتنمية المهارات الحركية والإعداد للدخول في المنافسات ،يؤكد الباحثون في هذا المجال بالدور الذي يلعبه التصور العقلي في الوصول إلى منصات التتويج.

تعتبر الوحدات التعليمية من أهم الحصص التربوية المنظمة المرتبة لكل وحدة منها غرض معين لكي تقدم الهدف المرجو، وهي ذات محتوى تقني وفني، فهي مجموعة من التمارين التي تتميز بالدقة والتركيز على مجموعة من طرف الأستاذ، ولتكن نجاعة الوحدة التعليمية في كيفية تلقينها ومدى فهم وإستيعاب تلاميذ في مختلف الأنشطة.

إذ تعمل هذه الأخيرة على تحقيق العديد من الأهداف التربوية المسطرة سواء كانت تعليمية أو تنظيمية بالإضافة إلى الدور الذي تلعبه في تطوير مهارة رمي الجلة في المرحلة العمرية 11-15 سنة، ومن بين هذه الأنشطة نجد مهارة رمي الجلة التي وجب الاعتناء بها ، وكذلك الأساتذة و المعلمين للتربية البدنية و الرياضة ليكون التخطيط وفقا لبرنامج علمي حديثا ، فالجزائر في هذا المجال وفرت جميع متطلبات هذه اللعبة ، وصخرت الوسائل اللازمة حتى يتسنى للأساتذة من أداء مهمتهم على أكمل وجه، ولكن الملاحظ في بلادنا أنه في معظم المؤسسات التربوية يلاحظ النقص الكبير و التراجع في المستوى بالنسبة رمي الجلة و التذبذب في مستواها لجميع المراحل العمرية ، خاصة الفئات الصغرى نظرا للإهمال و اللامبالاة ، وتقديم وحدات تعليمية لا تخضع لأسس علمية وقواعد وأساليب مخططة ، الشيء الذي دفعنا برغبة قوية في دراسة هذه الظاهرة المهمة. تعتبر ألعاب القوى أحد المقررات الدراسية الأساسية التي تحتاج إلى تطبيق الأساليب التكنولوجية الحديثة ليسهل عملية الفهم وإدراك وتعليم المهارات الأساسية من أجل تحقيق أهدافها وإمكانية تحليلها وتقويمها .

قام بعض الباحثين بإجراء العديد من الدراسات والأبحاث في مجال رياضة دفع الجلة من زوايا مختلفة، إسهاما منهم في محاولة رفع مستواها وتطويرها، إلا أن المكتبة العربية تفتقر إلى الأعمال العلمية التي تتناول هذا المجال النفسي في مجال تدريب رمي الجلة

على الرغم من أهميته النظرية والتطبيقية في تحسين مستوى الأداء المهاري وذلك كما ظهر في العديد من المجالات الأخرى.

وقد لاحظ العديد من الباحثين من خلال خبرتهم الميدانية ان الوحدات التعليمية الموضوعية في مجال التدريب على دفع الجلة تخلو من الاهتمام باستخدام التدريب العقلي في تحسين مستوى الأداء المهاري والانجاز الرقمي في رمي الجلة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، كما أنه ليس لدى الكثير من المدربين معلومات كافية في هذا المجال لتساعدهم على التنمية والارتقاء بهذا الجانب المهم لدى المرهقين في المرحلة المتوسطة مما أدى إلى قلة المساهمة الفعالة في هذا المجال الدولي.

و من هنا برزت الحاجة إلى هذه الدراسة لتبين مدى فعالية باستخدام البرنامج التصوري العقلي على تحسين مهارة دفع الجلة لدى التلاميذ مرحلة متوسطة. و من ثم تطرح الباحثة التساؤل العام التالي:

✓ مامدى مساهمة وحدات تعليمية مدعمة بالتصور العقلي لتحسين مهارة دفع الجلة لدى تلاميذ مرحلة متوسطة؟.

يندرج ضمن هذا التساؤل الأسئلة الجزئية:

- 1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مستوى الأداء الفني لمهارة دفع الجلة؟.
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مستوى الأداء الفني لمهارة دفع الجلة؟.
- 3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في مستوى الأداء الفني لمهارة دفع الجلة؟.



الفرضية العامة:

✓ تؤثر وحدات تعليمية مدعمة بالتصور العقلي تأثير إيجابي لتحسين مهارة دفع الكرة لدى تلاميذ مرحلة متوسط.

الفرضيات الجزئية:

أ/ الفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة لصالح الإختبار البعدي.

ب/ الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة لصالح الإختبار القبلي لصالح الاختبار القبلي.

ج/ الفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة التجريبية في القياس البعدي ولصالح العينة التجريبية.

أهداف الدراسة:

- معرفة مدى تأثير الوحدات التعليمية المقترحة على عينة البحث.
- إعداد وحدات تعليمية مقترحة لتحسين مهارة رمي الكرة لعينة البحث.
- تقديم وحدات تعليمية يمكن الإستفادة منها في المستقبل لتحسين مهارة رمي الكرة في المؤسسات التربوية فئة ( 11- 15 سنة).

## أهمية الدراسة:

## ■ من الناحية العلمية :

- يتضح الغرض العلمي في تزويد حقل التربية البدنية والرياضية بمصدر علمي جديد وحديث.

- مناقشة النتائج والوصول إلى إستنتاجات لوضع مختلف الإقتراحات والتوصيات.

- الزيادة في رصيد المكتبة الجامعية كتاب ذو معلومات قيمة.

## ■ من الناحية العملية :

- يظهر هذا الغرض من خلال الوصول الى معرفة لإقتراح وحدات تعليمية مدعمة للتصور العقلي على تحسين مهارة دفع الجلة لدى التلاميذ السنة الرابعة المتوسط.

- معرفة تأثير وحدات التعليمية مقترحة في تحسين الأداء الفني لمهارة دفع الجلة.

- تقديم وحدات تعليمية يمكن الإستفادة منها في المستقبل لتحسين مهارة دفع الجلة في المؤسسات التربوية فئة (11 - 15 سنة).

- التعرف على مدى تحكم التلاميذ في مهارة دفع الجلة قبل الوحدات التعليمية.

- معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التصور العقلي في تطوير مهارة دفع الجلة.

## أسباب إختيار الموضوع:

يتم اختيار الموضوع بناء على الأسباب التالية:

- الميول والرغبة الشخصية في إنجاز هذه الدراسة.

- البحث عن كل ما هو جديد فهو مطلب كل طالب أو باحث أثناء إنجاز له لدراسة معينة .

- إثراء رصيدنا العلمي و المعرفي .

\* الأسباب الموضوعية: التعرف عن الأسباب و الدوافع الحقيقية للاتجاهات نحو مهنة التدريس.

\* الأسباب الذاتية : إشباع الرغبة العلمية ، إثراء المكتبة بهذا البحث العلمية و المساهمة بالخبرة المتواصلة في إيجاد الحلول المستقبلية لهذا الطرح"  
(1).

### تحديد المفاهيم والمصطلحات البحث:

#### تعريف وحدات تعليمية:

#### أ/التعريف الإصطلاحي:

هي مجموعة من الحصص التعليمية المنظمة المرتبة لكل وحدة منها غرض معين لكي تقدم الهدف المرجو، وهي ذات محتوى تقني وفني ،فهي مجموعة من التمارين وتتميز بالدقة والتركيز على مجموعة من الخطط الموضوعية من طرف المعلم ، ولتكن نجاعة الوحدة التعليمية في كيفية تلقينها ومدى فهم وإستيعاب التلاميذ لها.

#### ب/ التعريف الإجرائي:

وحدات تعليمية مصممة بهدف تحسين الأداء الفني لدفع الجلة.

#### تعريف التصور العقلي:

#### أ/ التعريف لغوي:

تحسين مواقف وخبرات سابقة لم يسبق حدوثها في الذهن.(2)

(1) بعلي عبد الحميد ، لوط ابراهيم ،دحمانى محمد ،اتجاه الأساتذة التربوية البدنية و الرياضة نحو مهنة التدريس في الطور الثانوي2010-2011،جامعة الشلف.

(2)نادية عبد القادر أحمد،تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تحسين الأداء على عارضة التوازن ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية بنات،جامعة حلون،1987،ص244.

## ب/ التعريف الإصطلاحي:

- يعرف ريتشارد سو (RICHARD SON): " والإدراكية التي تشع في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية".  
- ويقول روبرت (ROBERT): "خبرة مماثلة للخبر الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي".

- يقول دوتي (DORTHY): "إسترجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخترنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى " (1)

## ج/ التعريف الإجرائي:

هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه الدرجة يعني أن اللاعب يفكر بحواسه لاطهار أقصى قدراته الكامنة.

## تعريف دفع الجلة :

## أ/ التعريف الإصطلاحي:

هو العمل على تحويل أكبر قدر من القوة لأداة لضمان دفع ثقل الى أبعد مسافة ممكنة وفق أسس قانونية من حيث الميدان والكيفية.

## تعريف المراهقة: (11- 15).

أ/ التعريف اللغوي: ان كلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم و بذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج.

ب/ التعريف الاصطلاحي: فهي مشتقة من المصطلح اللاتيني " ADOLECE " و معناه التدرج نحو النضج البدني و الجنسي و الانفعالي و العقلي أي " النمو " أو " النمو إلى النضج " ويستخدم علماء النفس هذا المصطلح للإشارة إلى النمو النفسي و التغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد.

(1) محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل، اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 2001، ص78.

ويتفق علماء النفس على أن المراهقة تبدأ بتغيرات جسمية يتبعها البلوغ و تنتهي بإتمام حالة الرشد الكامل التي تقاس بالنضج الاجتماعي و البدني و إن كانت هذه الجوانب للنمو لا تتم في وقت واحد.

### الدراسات السابقة و المتشابهة:

#### الدراسات العربية:

#### الدراسة الأولى : واضح أحمد الأمين (2010)

هدف الدراسة إلى التعرف "تأثير التدريب العقلي على بعض المتغيرات ودقة توجيه الضرب الساحق" وإختار الباحث عينة مكونة من 03 فرق من صنف أواسطي القسم الجهوي -لرابطة البلدة- إختصاص كرة الطائرة وهي فريق مطاط الشلف وفريق اتحاد البلدة وفريق أولمبي المدينة من مجتمع الدراسة توزعو على مجموعتين ،وقد دلت النتائج على وجود الفروق بين العينتين في القياس القبلي والبعدي في المستوى الأداء المهاري لمجموعتين ولصالح القياس البعدي.

#### - الدراسة الثاني : بوخراز رضوان (2008).

هدف الدراسة إلى التعرف " فعالية التصور الذهني في الأداء و التحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين" من المجتمع الدراسة وبلغ عددهم 100 رياضي توزعوا على 03 محاور يوافق 18مدرب وقد دلت النتائج على أن هناك علاقة إرتباطية بين علاقة إرتباطية إيجابية بين القدرة على التصور الذهني والتحكم الحركي.

#### -الدراسة الثالثة: مسعد رشاد العيوطي

(2004)

هدف الدراسة إلى التعرف "تأثير برنامج التصور العقلي لمهارة الضرب الساحق على مستوى أدائها وبعض الجوانب العقلية للاعبين كرة الطائرة تحت 17سنة" وإختار الباحث عينة 20لاعب من مجتمع الدراسة وتوزعوا على مجموعتين، وقد دلت النتائج على وجود الفروق بين المجموعتين التجريبية والظابطة لصالح المجموعة التجريبية.

**-الدراسة الرابعة: مجدي محمود فهيم(2000).**

هدف الدراسة إلى التعرف "أثر تنمية التصور العقلي على الحالة قلق المنافسة وعلاقتها لمستوى الأداء للمبارزين"إختار الباحث عينة17لاعب من المجتمع الدراسة توزعوا على مجموعتين وقد دلت النتائج وجود علاقة إرتباطية إيجابية بين مستوى الأداء وكل القدرة على الإسترخاء والقدرة على التصور وحالات قلق المنافسة.

**-الدراسة الخامسة: عمرو محمد عبد الرزاق (2000)**

هدف الدراسة إلى التعرف"تأثير الترامبولين والتصور العقلي على رفع التصور العقلي على رفع مستوى الأداء بعض النهايات الحركية المركبة على العارضة التوازن لناشئات الجمباز" وإختار الباحث 16لاعب من المجتمع الدراسة توزعوا على مجموعتين ،وقد دلت النتائج على توصل إليها الباحث أن برنامج الترامبولين والتصور العقلي ذو فعالية في رفع مستوى الأداء بعض النهايات الحركية المركبة على الجهاز عارضة التوازن.

**-الدراسة السادسة: عرابي سعاد وعبيد نعيمة(2015).**

هدف الدراسة إلى التعرف "تأثير برنامج التصور العقلي المقترح على بعض مهارات السباحة الحرة لدى السباحين12-14سنة" وإختار الباحث 10لاعبين من المجتمع الدراسة وبلغ عددهم 50سباحا توزعوا على مجموعتين يوافق 20سباح لمجموعتين وقد دلت النتائج وجود الفروق بين القياس القبلي و البعدي لمجموعتين لصالح القياس البعدي.

**- دراسة السابعة: عوقيبة عمر(2015).**

هدف الدراسة إلى التعرف "أثر برنامج تعليمي مدعم بالتصور العقلي في تحسين مهارة دفع الجلة والقفز الطويل لدى طلبة القسم النهائي" وإختار الباحث عينة 26من المجتمع الدراسة وبلغ عددهم 192 تلميذا توزعوا على مجموعتين، وقد دلت النتائج وجود الفروق بين البرنامج التعليمي المدعم بالتصور العقلي في تعلم وتطوير المهارتين لصالح العينة التجريبية.



- دراسة الثامنة : بلقرانة مداني و رابح إبراهيم (2016).

هدف الدراسة إلى التعرف " أثر برنامج تعليمي مدعم بالوسائط المتعددة في تحسين الأداء الفني لدفع الجلة لدى الطلبة السنة الثالثة تخصص ألعاب القوى " وإختار الباحث عينة 40 طالب من المجتمع الدراسة وبلغ عددهم 30 طالب توزعوا على مجموعتين ، وقد دلت النتائج وجود الفروق بين برنامج تعليمي مدعم بالوسائط المتعددة في تحسين الأداء الفني لدفع الجلة.

-دراسة التاسعة: طارق محمد إبراهيم (1990) .

هدف الدراسة إلى التعرف "دراسة القدرات العقلية المسهمة في مهارة التصويب في لعبة كرة اليد". أستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة تتكوّن من 43 لاعباً من الدّوري الممتاز تحت 19 سنة. وقد أسفرت النتائج على تحديد القدرات العقلية المسهمة في مهارة التصويب في كرة اليد في خمس قدرات عقلية وهي:

الانتباه، التفكير، دقة الإدراك البصري، الإدراك النفسي حركي، صدق إدراك المسافات

- دراسة العاشرة: صفاء محمد متولي (1980).

هدف الدراسة "أثر بعض القدرات العقلية والميل لمهنة التربية الرياضية على التحصيل الدراسي والألعاب لطالبات كلية التربية الرياضية بنات - الإسكندرية". وتهدف هذه الدراسة التعرف على أهم القدرات العقلية المؤثرة في تحصيل الطالبات وكذا الكشف عن أثر الميل المهني ل التربية الرياضية على التحصيل الدراسي للطالبات، إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وعينة تقدر بـ 698 طالبة، كما إستخدمت الأدوات التالية:

- اختبار القدرات العقلية الأولية .

- إختبار الإستعداد العقلي .

- إختبار الميول المهنية و اللامهنية.

وتوصلت الباحثة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي القدرة العقلية العامة في التحصيل الدراسي، ووجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي القدرة على التفكير في التحصيل العام.

الدراسة الحادي عشر: عبد الرحمان عفيفي (2003).

بعنوان تأثير برنامج التدريب العقلي على دقة أداء ضربات الجزاء للناشئين في كرة القدم تحت 20 سنة.

أهم النتائج: البرنامج المقترح له تأثير إيجابي (دال إحصائياً) على مستوى دقة أداء ضربات الجزاء، والقدرة على تنمية المهارات العقلية (إسترخاء، تصور عقلي، تركيز الانتباه) لدى ناشئي كرة القدم (أقل من 20 سنة).

الدراسة الثانية عشر: "بوطبة مراد"

بعنوان: "القلق والتحضير الذهني"، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير برنامج للتدريب العقلي على قلق المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة الجزائريين ذوو المستوى العالي (لأكابر ذكور)، تكونت عينة البحث من مجموعة تجريبية ومجموعتين ضابطين كل مجموعة تتكون من 12 لاعب.

طبق الباحث البرنامج على العينة التجريبية لمدة سنة (2001-2002)، وبينت النتائج فاعلية التحضير الذهني في التخفيف من قلق المنافسة لدى المجموعة التجريبية.

### الدراسات الأجنبية:

الدراسة الأولى: قام يوهان « Johan , F » (2003)<sup>1</sup> بدراسة تحت عنوان "تقييم تدريب المهارات العقلية والإعداد للاعبين الأولمبيين" على عينة عمدية قوامها 121 لاعب أولمبي سويدي مشتركين بدورة سيدني 2000، وذلك بإجراء إختبارات تقيس 07 نواحي وهي المهارات العقلية والمهارات البدنية وتماسك الفريق والدعم الإجتماعي وتكنيك الأداء وعلاقة المدرب والجهاز (منهج وصفي)، ومن بين النتائج التي توصل إليها أن اللاعبين المستخدمين لبرامج التدريب العقلي حققوا مستوى عالي من الأداء.

الدراسة الثانية: أجرى بوريس ومايكل « Boris, B and Michael, B » (2003) دراسة " لتأثير التدريب العقلي مع التغذية الراجعة الحيوية على أداء الرياضيين الصغار باستخدام المنهج التجريبي على عينة عمدية قوامها 78 سباح من (11 - 14 سنة) ومن (16 - 18 سنة) بتطبيق برنامجين للتدريب العقلي لكل مجموعة خلال 14 أسبوع

<sup>1</sup> - مسعد رشاد العيوطي، تأثير برنامج للتصور العقلي لمهارة الضرب الساحق على مستوى أدائها وبعض الجوانب العقلية للاعبين كرة الطائرة تحت 17 سنة، جامعة قناة السويس، 2004، ص30.

للمجموعة (1) و 10 أسابيع للمجموعة (2) ، وتوصل إلى أن زمن السباحة في المجموعتين قد تحسن، وكان التحسن أكثر في المجموعة (2).

الدراسة الثالثة: قام أرتور و مات<sup>1</sup> «Artur,P and math, F» (2003) بدراسة " بتطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية (تصور واسترخاء) "على المجموعة التجريبية من العينة العمدية 43 لاعب كرة سلة جامعيين، وقد توصلوا إلى أن برنامج تدريب المهارات النفسية أدى إلى تحسين 86% من لاعبي المجموعة التجريبية بالإضافة إلى تحسن في الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس وتنظيم الإنفعال.

الدراسة الرابعة: قام سونيجون<sup>2</sup> Sonijohn, T (2003) بدراسة تحت عنوان "تأثير التصور العقلي الإصلاحي وإدراك الخطأ على تعليم المهارات الحركية المغلقة" باستخدام المنهج التجريبي على 30 لاعب (15 كرة قدم و 15 لاعب كروكيت) باستخدام 03 مجموعات؛ المجموعة (1) استخدمت برنامج التصور العقلي والتدريب البدني، والمجموعة (2) استخدمت برنامج التدريب البدني المجمع، والمجموعة (3) استخدمت برنامج التصور العقلي وتصحيح الخطأ والتدريب البدني، وقد توصل إلى تحسين في مستوى أداء المهارات الحركية للمجموعة التي استخدمت البرنامج المكون من التصور العقلي ودقة التصويب والتدريب البدني.

الدراسة الخامسة: أجرى فوقارتي و موريس Fogarty and morris (2003) دراسة تحت عنوان "إستخدام منظورية التصور خلال تصور المهارات المفتوحة والمغلقة في التنس" (منهج تجريبي) على 20 لاعب تنس (08 سيدات - 12 رجال) باستخدام مقياس القدرة على التصور في الرياضة مع 6 مهارات في التنس (3 مفتوحة و 3 مغلقة) وكانت النتائج التحسن في المهارات ال 6 للتنس.

الدراسة السادسة: مادوسودان و راجيندر Madhusudhan, R and Rajender, S (2003) بعنوان "تأثير الممارسة العقلية على تعليم المهارات الحركية في الكرة الطائرة"، باستخدام المنهج التجريبي على عينة عمدية قوامها 30 لاعب كرة طائرة (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) حيث طبق الباحث برنامج الممارسة العقلية لمهارات الإرسال

<sup>1</sup>- مسعد رشاد، مرجع سابق، 2004، ص 31.

2 مسعد رشاد، نفس المرجع، ص 36.

والإستقبال والإعداد لمدة 12 أسبوع بواقع 30 دقيقة في الوحدة، واستخدام إختبار AAPHER لمهارات الكرة الطائرة.

ومن بين أهم النتائج التي توصل إليها الباحث هي التأثير الإيجابي للبرنامج المطبق على أداء و تعلم المهارات الحركية المختارة في كرة الطائرة.

الدراسة السابعة: كاربوني وآخرون Carboni, J et al (2002) بعنوان "تأثير التصور العقلي على أداء تصويب الرمية الحرة والأسلوب المركز للاعبي كرة السلة عبر الكليات" ، باستخدام المنهج التجريبي على عينة عمدية تتكون من 07 لاعبين جامعيين، وقد أوضحت النتائج أن برنامج التصور العقلي المطبق على العينة التجريبية كان له أثر إيجابي في تحسين أداء تصويب الرمية الحرة<sup>1</sup>.

الدراسة الثامنة: جيمس لوثر (Jemes lowther)، و هيلان لان (Helan lane)، و أندرو لان (Andrew lane)<sup>2</sup> (2002) ، "تأثير الذات والمهارات النفسية أثناء كأس العالم لكرة القدم".

- الهدف من الدراسة: البحث في العلاقة بين المهارات النفسية وتأثير الذات، وتحديد المتغيرات التي ترتبط بالأداء والتي من الممكن أن تمد الأخصائيين الرياضيين بالمعلومات ذات القيمة، اعتمد على المنهج الوصفي بالدراسة المسحية، وتكونت عينة البحث من 15 لاعبا من 19-28 سنة من الفريق الإنجليزي المشارك في كأس العالم (عدد سنوات الخبرة لديهم 11 سنة).

نتائج الدراسة: أحرز اللاعبون ارتفاع ذو مغزى في عوامل المنافسة وعوامل التدريب في التحكم العاطفي ووضع الأهداف والقدرة على الاسترخاء والدافعية، وهذه النتيجة ثابتة بين التدريب والمنافسة، كما أوضحت النتائج أن تأثير الذات أظهر العلاقات التبادلية مع الأداء، وأن الدافعية والاسترخاء تؤثران على تأثير الذات والأداء وأن التدخلات لتعزيز الأداء لابد وأن تشمل على تعليم اللاعب مهارات الاسترخاء في المنافسة والتدريب.

<sup>1</sup> - علاء محمد يوسف ،تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي على دقة التصويبة الثلاثية للاعبي كرة السلة ،جامعة المنصورة،

القاهرة،2006،ص25

<sup>2</sup> - [http:// www.athleticsight.com / vol 1 ss 2 / soccerselfefficacy .htm](http://www.athleticsight.com/vol1ss2/soccerselfefficacy.htm) 25/12/2005.

الدراسة التاسعة: قام بوهان وآخرون Bohan et al (1999) <sup>1</sup> بدراسة عنوانها: "متى يساهم التدريب العقلي بالتصور في تحسين الأداء المهاري للحركات الرياضية، تهدف هذه الدراسة لمعرفة أي مراحل التعلم تكون الممارسة العقلية ذات أقصى فائدة ممكنة وذلك عن طريق تصميم إختبار بنظام 2 X 3 A (الممارسة العقلية X الإختبار العقلي - الإختبار البعدي) وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة:

- الممارسة العقلية تكون أكثر إيجابية وفائدة في عملية التعلم مبكرا.

- وجود علاقة طردية بين الخبرة وكفاءة الممارسة العقلية.

الدراسة العاشرة: قام وولف وآخرون Wulf and al (2001) <sup>2</sup> بدراسة بعنوان "الإنتباه والأداء الحركي وفوائد التركيز الخارجي"، تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير نوعية الإنتباه المستخدم في تعلم المهارات الحركية.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة تتكون من 17 لاعب، يقومون بأداء مهارة حركية جديدة تتعلق بالتوازن حيث تم تطوير التركيز الخارجي عن طريق التركيز على علامتين أمام القدم، وتم تطوير التركيز الداخلي عن طريق تدريبات التركيز على عمل القدمين.

ومن أهم نتائج هذه الدراسة :

- زيادة تأثير الإنتباه الخارجي على تطوير مستوى الأداء.

- تنمية التركيز الخارجي عند تعلم المهارة الحركية يحقق التطور الأفضل في الأداء.

الدراسة الحادي عشر: أجرى روي تشان Roychan ، روبرت Robert ، ألان جاكسون Allen Jackson (2000) دراسة بعنوان "أثر الجمع بين إستراتيجيتين للإعداد الذهني على تعزيز الأداء في كرة السلة"، بهدف تحديد ما إذا كانت هذه الطريقة لها تأثير فعال في تعزيز الأداء أفضل من استخدام إستراتيجية واحدة، واستخدم المنهج التجريبي لمجموعتين (تجريبية، ضابطة) على عينة قوامها 40 لاعب كرة السلة من جامعة شمال ولاية تسكاس الأمريكية واستخدم (مقياس الاسترخاء، البيان التفصيلي لحالة القلق، تركيز

<sup>1</sup> - [Web site http : // www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi).

<sup>2</sup> - [Web site : http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci.htm](http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci.htm).

الإنتباه) وأسفرت النتائج أن حققت مجموعة التخييل مع الاسترخاء أداء أفضل من مجموعة التحكم في التهدئة في أداء الرمية الحرة في كرة السلة<sup>1</sup>.

**الدراسة الثاني عشر:** أجرى بار إلي وآخرون Bar Eli et al (2002) دراسة بعنوان "تأثير التدريب العقلي بواسطة التغذية الراجعة على أداء السباحين الصغار، وتهدف هذه الدراسة إلى إيجاد علاقة بين التدريب العقلي بواسطة التغذية الراجعة والأداء، استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعتين (تجريبية، ضابطة) بلغ عددها 38 سباحة تتراوح أعمارهن (11 - 14 سنة)، استغرق البرنامج 10 أسابيع بواقع 03 وحدات أسبوعياً زمن الوحدة 30 دقيقة ، وأسفرت نتائج البحث أن المجموعة التجريبية تقدمت بصورة أكبر في مستوى الأداء عن المجموعة الضابطة.

**الدراسة الثالثة عشر:** أجرى هامسيس Hamssis, B و دوجانيس Doganis (2004)<sup>2</sup> دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريب عقلي على قلق ما قبل المسابقة والثقة بالنفس وأداء التنس عند الصغار، استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعتين (تجريبية، ضابطة) على عينة من 05 لاعبين يطبق عليهم برنامج التدريب العقلي بالإضافة إلى ممارسة التنس، 04 لاعبين يمارسون التنس ولم يطبق عليهم برنامج التدريب العقلي، وتم إجراء البرنامج لمدة موسم كامل، وأشارت النتائج إلى زيادة في اتجاه البعد الخاص بالقلق البدني والقلق الإدراكي والثقة بالنفس وأداء التنس بشكل عام للمجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التدريب العقلي، وهو ما يوضح فاعلية برنامج التدريب العقلي في الحد من مشاكل معينة من الأداء.

**الدراسة الرابعة عشر:** كالو، هاردي Callow and Hardy (2001)<sup>3</sup> بعنوان أشكال التصور المرتبطة بالثقة في النفس لدى لاعبات كرة الشبكة. على عينة قوامها 55 لاعبة ذات مستوى مهاري منخفض، و28 لاعبة ذات مستوى مهاري مرتفع، باستخدام مقياس التصور الرياضي، أجابت عليها اللاعبات، وبعد أسبوع وفي أثناء المنافسة تم إجراؤها

<sup>1</sup> - براء إبراهيم أحمد، فاعلية التدريب العقلي على الإرتقاء بمستوى متباين من الثقة بالنفس والأداء المهاري في رياضة المبارزة، رسالة دكتوراه، القاهرة، 2007، ص68.

<sup>2</sup> - براء إبراهيم أحمد ، مرجع سبق ذكره، ص 72.

<sup>3</sup> - Web site: <http://uwww-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci.htm>



خصيصا لغرض خدمة البحث، أجاب أفراد المجموعتين عن استمارة لقياس الثقة بالنفس في المجال الرياضي.

### أهم النتائج:

- هناك تغير ذو دلالة معنوية يشير إلى انخفاض في مستوى الثقة النفس المرتبط بالأداء لدى اللاعبين ذوات المستويات المنخفضة في درجة إجابة التصور المرتبطة باستراتيجيات الأداء.

- اللاعبين ذوات المستويات العليا، أدت تدريبات التصور لديهم إلى ارتفاع مستوى الثقة بالنفس، وذلك نظرا لتعاملهن مع تحديات صعبة ومواقف قوية أثناء المباريات.

الدراسة الخامسة عشر: فيري و مورزوت Fery and Morzot (2000) بعنوان "تأثير التصور البصري والحركي في تعديل أداء المهارات الحركية لمهارة الإرسال في التنس"، تهدف إلى معرفة أثر استخدام التصور البصري والحركي في مستوى أداء الإرسال في التنس، باستخدام المنهج التجريبي على عينة مكونة من 32 لاعب مبتدئ قاموا بأداء نوعي التدريب البصري والحركي بالممارسة العقلية وبدونها، وكانت أهم النتائج:

- تفوق شكل التدريب الحس - حركي على شكل التدريب البصري بناء على نتائج السرعة والأداء المهاري في حالة واحدة فقط وفي قيام أفراد العينة باسترجاع النموذج الحركي عقليا.

- الجهاز الحركي في الجسم يمكن أن يؤدي المهارات الحركية المركبة بسهولة باستخدام التصور (الحس-حركي).

### التعليق على الدراسات السابقة و المتشابهة:

يمكن تلخيص مضمون الدراسات السابقة و المتشابهة من خلال التحليل النقدي فيما يلي :

#### ➤ أوجه التشابه :

من أهم أوجه التشابه بين دراسات السابقة و المتشابهة و الدراسة الحالية كلها اهتمت بموضوع التصور العقلي كميدان بحث، كما أنها اهتمت بموضوع برنامج التصور العقلي أي متغير المستقل في بحثنا ثم إن أغلب الدراسات أخذت التلاميذ الممارسين للمهارة رمي الجلة كعينة أساسية للبحث كما تناولت بعض الدراسات المرحلة العمرية في بحثنا .

## ➤ أوجه الاختلاف :

من خلال ملاحظتنا للدراسات السابقة و المشابهة وجدنا أن هناك إغفال جانب تحقيق

أهداف رمي الجلة وهو بمثابة المتغير التابع في بحثنا .

وانطلاقا من هذه المعطيات التي جاءت بها هذه الدراسات ، تطلب منا أن نعتمد في بحثنا هذا إلى ما يشابه دراستنا والتطرق إلى ما يسايرها و يزيد في فعاليتها من خلال الدراسة النظرية التي انتقيناها لهذا الغرض وكذا الجانب الميداني الذي خصصناه لتأكيد الفرضيات و الوصول إلى حلول تقنية تجيب عن التساؤلات المطروحة في إشكالياتنا وذلك بالاهتمام بالجانب العملي أخذين بعين الاعتبار الاطار الذي تطبق فيه رمي الجلة والاهتمام بجانب برنامج التصور العقلي في تحسين مهارة رمي الجلة واستكمال متغيرات الدراسات السابقة التي نعتبرها مكملة لموضوع بحثنا هذا .

## مقدمة:

يتطلب التفوق في المجال الرياضي التكامل التام بين العقل والجسم على عكس بعض المجالات الأخرى، فقد يؤدي رجل الأعمال أفضل النتائج دون أن يكون بحاجة الى قدرات بدنية عالية. أما في المجال الرياضي فيجب تطوير الجانبين معاً والتكامل بينهما، حيث تكمن أهمية تدفق الطاقة البدنية والعقلية في اتجاه واحد حتى يستطيع التلاميذ الاستفادة من أقصى طاقاته في تحقيق الأهداف المرجوة. إن تطوير التكامل بين العقل والجسم هو الطريق نحو اكتشاف قدراتنا الحقيقية، وفي هذه الحالة سوف يكون الأداء قريباً من المستوى الأفضل. ولكي يتم ذلك يجب أن يكون لدى التلاميذ الرغبة في قضاء الوقت لتدريب العقل مثل الجسم تماماً، حيث أن التلاميذ في المستوى العالمي يعرف بالتأكد أن مستوى الاداء الفائق هو نتاج التفاعل بين الجانب العقلي والجانب البدني.

تلعب القدرات العقلية دوراً هاماً في تحقيق الإنجازات الرياضية ، وإغفال هذا الدور وعدم الإهتمام بالأداء إلى درجة كبيرة ، لذا فإستخدام مثل هذه المهارات وتنميتها يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية ، وكذلك النواحي المهارية والخطئية ، وأن ينظر إل مثل هذه المهارات العقلية بنفس المستوى من الإهتمام الذي يعطي لباقي جوانب الإعداد للتلميذ ، حيث كل منها يساهم في الوصول إلى حالة الأداء المثالي ( شمعون ، 1996 ، ص 166).

وبعد إدراج التصور العقلي في مجال التربية البدنية والرياضية والتخصص علم النفس الرياضي والإهتمام بالجانب العقلي وإجراء الدراسات والبحوث خلال العشرين العام الماضية، إتضح أن هناك أنواع أخرى من التدريبات تعمل على المساهمة في الوصول إلى الإنجازات الرياضية وأن التركيز على الجانب البدني والمهاري فقط، أظهرت فاعليتها وأكدت أهميتها وساهمت بقدر كبير في تحقيق التفوق وتحقيق النتائج الإيجابية .

حيث أن التعليم في المجال الرياضي، تسهم في نجاح عملية التعلم الحركي من خلال بناء التصور العقلي للأداء عند المتعلم، فمن خلال عمليات العرض ثم استخدام عائد المعلومات {التغذية الراجعة} يمكن التأثير الإيجابي في تحسين وتطوير التصور الحركي عند المتعلم. ومن هنا كان التفكير في كثير من الحلول التي تركز كلها في استخدام الوسائل والأساليب التعليمية المستخدمة في التعليم والتعلم الحركي وتعلم المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة و منها ربط النواحي التعليمية بالنواحي العقلية والتدريب العقلي و المهارات العقلية المختلفة.

أما عن العلاقة بين الجانب العقلي والجانب البدني فهي علاقة قائمة بذاتها، لأن التوافق في مجال البحث العلمي، وفي جميع الرياضات، سواء في التعلم أم التطوير أم تحسين مستوى الأداء المهاري وأداء البدني وفي المجال المنافس.

كما أن ممارسة التمرينات الرياضية من أسس التفوق والتقدم الذي يعبر عن التناسق التام بين العقل والجسم، أما العلاقة بين الجانب العقلي والأداء البدني فهي ثمار اهتمام الأساتذة.

وأشارت الدراسات إلى أهمية استخدام التصور العقلي في تطوير مختلف النواحي الجسمية و المهارية، حيث هدفت دراسة "الرحاحلة" التعرف إلى تأثير استخدام الأداء برامج التدريب العقلي مع التدريب المهاري في رفع مستوى الأداء المهاري للاعبين في ألعاب الرياضة " وتكمن أهمية الدراسة الحالية في التعرف إلى مستويات التصور العقلي في مهارة دفع الكرة ممتلة في المنتخبات العربية لأشبال والناشئين المشاركين في البطولة العربية باعتبارهم نخبة لاعبين لهذه الفئات في بلادهم، في محاولة من الباحث لربط أحد أهم المهارات العقلية، و هو التصور العقلي بشكل خاص، في تحقيق الانجاز من ناحية و إظهار مواطن الضعف والقوة للفرق المشاركة في أبعاد هذه المهارة العقلية التي تعد من المهارات الصعبة. فالرياضة دفع الكرة ليست كبقية الرياضات كونها ذات مهارات فردية

محكومة بمسارات حركية معينة تعتمد على الربط بين العقل والأداء الحركي، فهي تحتاج إلى قوة التركيز والتذكر والتصور المهارات الحركية بعضها ببعض، حتى يستطيع أداء المهارة دفع الجلة بطريقة ديناميكية، وذلك لضمان وفهم وإدراك الحركة بشكل سليم ، حيث تعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح، و يهيأ العقل لاستقبال المهارة وتلاقي الوقوع في الخطأ مما يؤدي إلى تطوير مستواها. و هدفت دراسة (ليان وراشيل) { استخدام التصور العقلي لدى المنتخبات الكندية في الأداء المهاري والحركي لعينة قدرها 384 لاعبا ، وقد أظهرت نتائجها أن اللاعبين ذوي المستويات الأعلى يستفيدون جداً من مهارات التصور العقلي في تطبيق المهارات المختلفة وإتقانها ويعتقد الباحث أن التدريب العقلي يمثل أحد الجوانب الهامة في إعداد الرياضيين بدنيا ومهاريا وخططيا للدخول في المنافسات ، وأن هذا النوع من التدريب ليس عشوائيا وإنما يسير ضمن قواعد وشروط خاصة.}

استمرت بحوث ومنها دراسة فاندل وآخرون، دراسة واقعية بين التصور العقلي والأداء، فقد تم عزل تأثير التصور العقلي في تعلم المهارة الحركية من خلال تصميم تجريبي يضم ثلاث مجموعات الأول الأداء البدني في اليوم الأول واليوم الأخير فقط والثانية ممارسة طوال فترة البرنامج، والثالثة الأداء البدني في اليوم الأول واليوم الأخير فقط ، والتدريب العقلي من اليوم الثاني حتى قبل الأخير من البرنامج ، وأوضحت النتائج دعم فاعلية التصور العقلي ، وقدمت الأساس التجريبي لمجموعة من دراسات البرنامج ، والثالثة الأداء البدني في اليوم الأول واليوم الأخير فقط ، والتدريب العقلي من اليوم الثاني حتى اليوم قبل الأخير من البرنامج ، وأوضحت النتائج دعم فاعلية التصور العقلي وقدمت الأساس التجريبي لمجموعة من الدراسات.

وقد اعتمدت الباحثة لإنجاز هذا البحث على المنهج التجريبي ، وتضمنت الدراسة بابين ، باب النظري وآخر تطبيقي :

**الباب النظري: يتكون من ثلاث فصول هما :**

**الفصل الأول : التصور العقلي .**

**الفصل الثاني: دفع الجلة .**

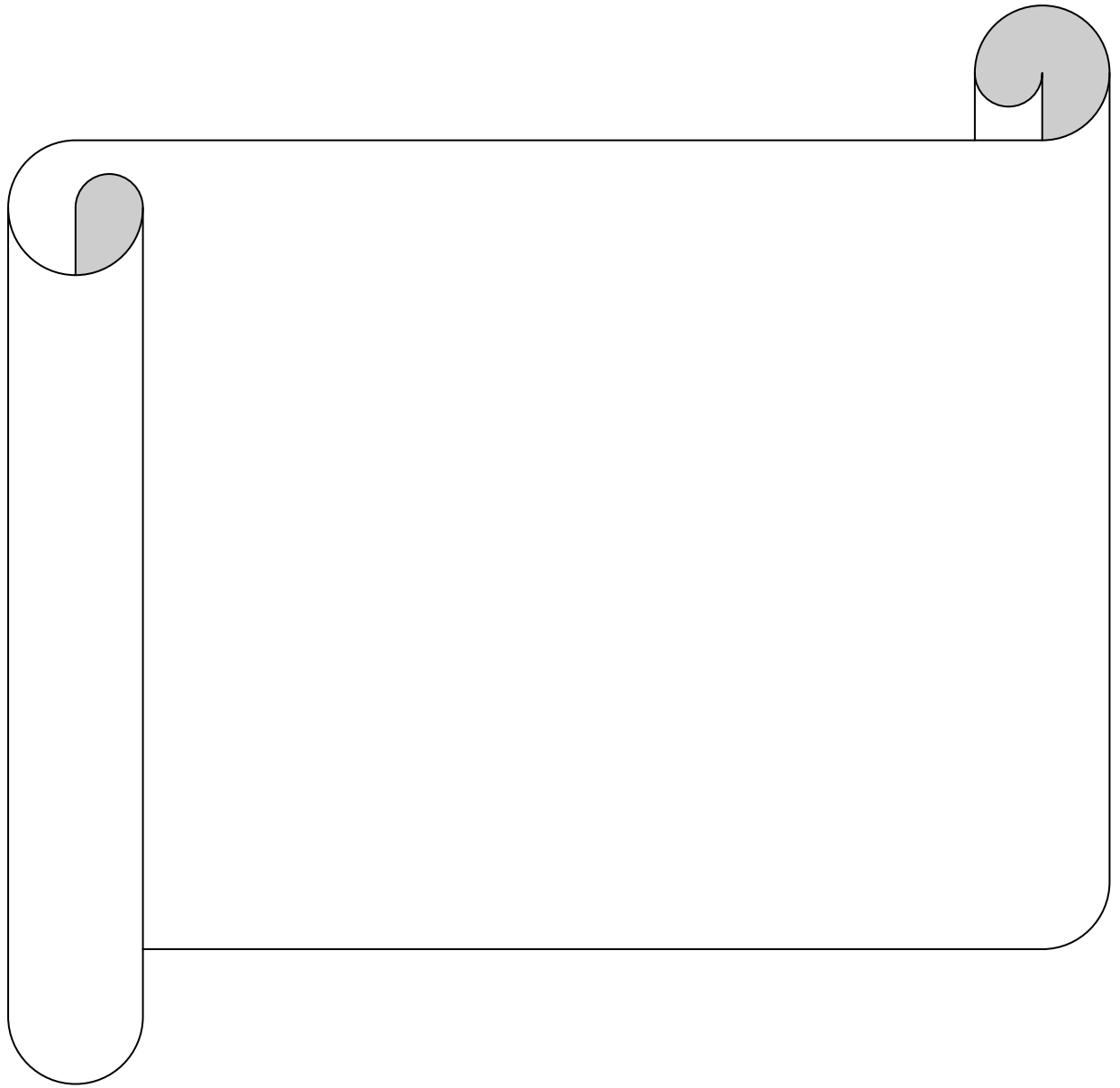
**الفصل الثالث: المراهقة من 11-15 سنة .**

**الباب التطبيقي: يتضمن فصلين:**

**الفصل الأول : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .**

**الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.**

وفي الأخير عرضنا بعض الإقتراحات لعلها تساهم في توعية المهتمين بتكوين وتدريب الرياضيين ، كما نأمل أن يساهم هذا البحث في تفعيل جانب هام من التحضير النفسي والتدريب العقلي لإرتقاء بمستوى الأداء وتحسين مردود ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية سواء على مستوى المدرسي أو النخبوي.



### تمهيد:

في هذا الفصل سوف نتعرف على الطريقة التي يعمل بها التصور العقلي ، و كيف يستطيع الرياضيون استغلال كافة الامكانيات المتاحة من مهارة التصور العقلي ، و سوف نقوم بعرض بعض الأدلة التي تثبت قيمة التصور و توضيح أهمية تلك المهارة للرياضيين.



## 1-1 مفهوم التصور العقلي:

يقصد باستخدام التصور العقلي إحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى بتجسيد اللاعب موقفا تنافسيا أو تدريبيا معيناً في الذهن مع ربط هذا الموقف بالمشاعر و الانفعالات التي يمكن أن تحدث، و يعرف التصور العقلي بأنه " تجسيد مواقف و خبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن"<sup>1</sup>.

التصور العقلي مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها و اكتسابها و هو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة. و التصور هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها و التي لا تؤثر عليه في لحظة التصور، كما أشارت هاريس و Harris و آخرون (1987) إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية كما يمكن أن يتناولها بالتعديل و التغيير و إنتاج صور و أفكار جديدة<sup>2</sup>.

لا يقتصر التصور العقلي على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل<sup>3</sup>. " بإمكان عقل الإنسان تصور أحداث لم تسبق من قبل، رغم أن التصور العقلي يعتمد كثيراً على الذاكرة، التي بدورها تستحضر صوراً عن تعدد مهامها"<sup>4</sup>.

حسب فالي و قرينلي Vealey et Greenleaf (2001) فإن التصور العقلي

يحدث عند استعمال كل الحواس لتكوين أو استرجاع خبرة في الذهن<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص246.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة ، 2002 ، ص248.

<sup>3</sup> محمد العربي شمعون شمعون ، جمال عبد النبي ، التدريب العقلي في التنس ، ط1، الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص50.

<sup>4</sup> WEINBERG ROBERT .S. GOULD DANIEL, PSYCHOLOGIE DU SPORT ET DE LACTIVITE PHYSIQUE, TADUIT PAR LE CHERCHEUR , ED VIGOT PARIS, 1997 ;P290.

<sup>5</sup> CITEPAR:COX RICHARD.H , OP.CIT.2005, P220.

مخرجات التصور العقلي هي نتاج مستوحاة من الإدراك و هذا ما يؤكد علم النفس المعرفي<sup>1</sup>.

### 1-2-1- أنواع التصور العقلي:

التصور العقلي عبارة عن سلسلة من الصور التي ذكرناها أعلاه، يرى بعض الباحثين في مجال علم النفس بأنه يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين وهما كما يلي:

#### 1-2-1-1- التصور العقلي الخارجي:

" هو تصور اللاعب لنفسه، كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا، أو يشاهد نفسه على شريط فيديو."<sup>2</sup>

كما تعتمد فكرة التصور العقلي الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي، و في هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة العقلية كما هي.<sup>3</sup>

فعلى سبيل المثال، فإن لاعب التنس الذي يستخدم التصور العقلي من المنظور الخارجي لأداء الإرسال فإنه لا يشاهد فقط (وقف الاستعداد، حركة لف الجذع، مرجحة الذراعين، المتابعة) وإنما يشاهد كذلك حركة رأس و ظهر اللاعب.

#### 1-2-2-1- التصور العقلي الداخلي:

تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها. فهي عادة نابعة من داخله و ليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية. و في هذا النوع من التصور ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> DENIS MICHEL , IMAGE ET COGNITION, TRADUIT PAR LE CHERCHEUR , 1ERE ED ,P.U.F.PARIS,1989, P64.

<sup>2</sup> محمد العربي شمعون ، جمال عبد النبي، مرجع سبق ذكره، ص52.

<sup>3</sup> أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي ، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1997، ص318.

<sup>4</sup> محمد حسن علاوي ، مرجع سبق ذكره، ص250.

التصور العقلي الخارجي هو ذلك التصور الذي يحدث بداخل الفرد أي تصور الفرد نفسه يؤدي حركة معينة من داخله و ليس من حيث إنه مشاهد خارجي و في هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصري و حركي. و تجدر الإشارة إلى أن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور العقلي الخارجي، بينما الإحساس الحركي يساهم بفعالية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور العقلي الداخلي<sup>1</sup>.

### 1-3-3- تفسير حدوث التصور العقلي:

لفهم كيفية عمل التصور العقلي و إمكانية حدوثه، و كيفية قدرة الخبرات الحسية في العقل على المساعدة في زيادة القدرة على الأداء فإن الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أشاروا إلى بعض النظريات التي تحاول شرح و توضيح ظاهرة التصور العقلي، و هي مبينة فيما يلي:

#### 1-3-3-1- النظرية العضلية العصبية النفسية:

وضع واينبرق و قولد **Weinberg et Gould** ، مرادفا لهذه النظرية و هو برمجة العضلات للقطعة. كما ذكر كاربنتر **Carpenter** (1894) بأن هذه النظرية تعتبر بأن التصور قد يساهم في التعلم الحركي. أكدت أعمال جاكبسن **Jakobson Edmund** (1931) بأن مجرد القيام بتصوير حركة الذراع ينتج عنه تقلصات خفيفة لعضلات الذراع. أما سوين **suinn** (1972-1976) فقد قام بمراقبة التغيرات الكهربائية لعضلات أرجل المزلحقين على الثلج و هم يقومون بتصوير أدائهم، فلاحظ تغيرات في العضلات خلال التصور، إذ اشتد عمل العضلات في المسالك الصعبة التي تحتاج إلى قوة عضلية قصوى.<sup>2</sup> من خلال هذه البحوث وأخرى لـ هال **Hale** (1982)، هاريس و روبنسون **Harris et Robinson** (1986). توصلت هذه

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي ، مرجع سبق ذكره، ص-253-250

<sup>2</sup> CITE PAR:WEINBERG ROBERT .S., GOULD DANIEL, OP , CITE , P294.

النظرية لتفسير بأنه في حالة الأداء الحركي للاعب فإن المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات أي انتقال موجة الإثارة عبر الخيط العصبي من المخ إلى العضلات العاملة لإنتاج الأداء الحركي المقصود، كما أن نفس الدفعات العصبية يحدثها المخ للعضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون الأداء الفعلي لها. فكأن اللاعب سواء قام بالأداء الفعلي لمهارة حركية أو قام بالتصور العقلي لهذه المهارة دون الأداء الفعلي لها فإن نفس الممرات العصبية إلى العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم في كلتا الحالتين. في ضوء ذلك فإن من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوي الممرات العصبية لحركة معينة في رياضته.

### 1-3-2- نظرية التعلم الرمزي:<sup>1</sup>

يؤكد ساكت Sackett (1934) أنه بإمكان التصور العقلي مساعدة اللاعبين على فهم حركاتهم. نظريته للتعلم بالرموز تدل على أن التصور العقلي يسير على طريقة الترميز التي تساعد الأشخاص على فهم و اكتساب بعض الحركات. هذه النظرية حاولت تفسير التصور العقلي كعامل مساعد لتحسين الأداء 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 أنماط حركية معينة، و بالتالي فإن الحركات قد تبدو أكثر ألفة و فهما لدى اللاعبين و الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية (أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير).

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي ، مرجع سبق ذكره ، ص251.

1-3-3- نظرية تحديد التركيز و الوعي:

: théorie de la détermination de l'attention et de l'éveil

هذه النظرية تعتمد على الخصائص المعرفية لنظرية التعلم بالرموز و الخصائص الفيزيولوجية للنظرية العضلية العصبية النفسية، التصور العقلي يهدف لتطوير النتائج بطريقتين:

من الناحية الفيزيولوجية فإن التصور العقلي يمكن أن يساعد الرياضي على تعديل درجة اليقظة لتحقيق أرقى النتائج، أما من الناحية المعرفية بإمكان التصور العقلي مساعدة الرياضي على التركيز في المهام الذي سيقوم به، في حالة ما إذا قام الرياضي بتركيز انتباهه على صورة لها علاقة بما سيؤديه، فإنه يصبح أقل عرضة للاستجابة لمنبهات تلهيه عن أدائه<sup>1</sup>.

من خلال هذه النظريات الثلاثة و تفسيراتها بأن التصور العقلي يساهم في برمجة الرياضي بدنيا و عقليا، و كل نظرية لها أسس علمية، و بهذا بإمكاننا اعتبار أن التصور العقلي كمخطط عقلي شديد الشبه للطريق الذي يسلكه حدوث الحركة الحقيقية، و هذا ما يساعد اللاعب في اتخاذ أنجع القرارات بسرعة، و ثقة أحسن في نفسه، و تركيزا معتبرا. دون أن ننسى بأن النشاط العصبي - حركي يجعل الحركة أكثر رشاقة و آلية<sup>2</sup>.

1-4-4- استخدامات التصور العقلي:

يستخدم التصور العقلي في المجال الرياضي في عدة حالات و من بين هذه الاستخدامات ما يلي:

1-4-4-1- المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها:

يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية

<sup>1</sup> Cite par:WEINBERG( ROBERT.S.):GOULD DANIEL, OP.CIT,P294.

و محاولة تقليده و كذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللاعب تعلمها أو إتقانها.<sup>1</sup>

إنّ الاستعمال المعروف للتصور العقلي هو تكرار التقنيات الخاصة بالرياضة مثلا: رمية حرة في كرة السلة، ضربة مخالفة في كرة القدم، رمي الجلة، الوثب العالي. خلال تكرار تصور هذه التقنيات تُصحح الأخطاء و تُتقن المهارات.

### 1-4-2- المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب و إتقانها:

يساهم التصور العقلي في وضع خطة ما قبل المباراة، و التدريب على الأداء قبل النزول إلى الملعب يساعد على اتخاذ قرارات أفضل أثناء المباراة. بإمكان التصور العقلي تكرار استراتيجيات خطية فردية أو جماعية مثل: طريقة دفاع المنطقة، أو طريقة دفاع رجل لرجل في كرة السلة، أو طرق الخداع في أداء الضربة الساحقة بين أكثر من لاعب في كرة الطائرة.<sup>2</sup>

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

### 1-4-3- المساعدة في حل مشكلات الأداء:

حسب نفس المرجع السابق لعلاوي، فإنه يمكن استخدام التصور العقلي في بعض المواقف التي يواجه فيها اللاعب بعض مشكلات الأداء عن طريق التصور الناقد بجوانب الأداء و محاولة التوصل إلى الحل الأمثل لمثل هذه المواقف، إذ أن التصور

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي ، مرجع نفسه، ص241.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي ، مرجع سبق ذكره، ص25

العقلي المرتبط بالنواحي الإبداعية أو المرتبطة بالتفكير الناقد يمكن عن طريقه التوصل إلى حلول جديدة و مبتكرة للعديد من مشكلات الأداء.

#### 1-4-4- المران على بعض المهارات النفسية:

يستخدم التصور العقلي للتمرن على بعض المهارات النفسية أو العقلية كمهارة التحكم في الانتباه و مهارات الاسترخاء، مهارات التنشيط و غيرها، المران المنتظم للتصور العقلي يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعيا و إدراكا بما يدور في داخله و من حوله، و كذلك التحكم في الضغط و القلق و استثارة و كذلك تركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي.<sup>1</sup>

#### 1-4-5- المساعدة على التحكم في الاستجابات الفزيولوجية :

إن مجرد التفكير في أحد الأحلام المفزعة مثلا أن تكون متبوعا بكلب ضخم أثار خوفك فإن هذا يتبع بتغيرات فزيولوجية كارتفاع دقات القلب و ظهور العرق رغم أن ذلك غير موجود حقيقة بل في تصور عقلي فقط.<sup>2</sup>

لقد أشارت نتائج التجارب و الخبرات التطبيقية إلى أن 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 لأن هناك العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب التحكم في الاستجابات الفزيولوجية للاعب كما هو الحال على سبيل المثال في رياضة الرماية.<sup>3</sup> كما أن هناك بعض الرياضات التي تتطلب من اللاعب التحكم في درجة الاستثارة الفزيولوجية سواء العمل على خفضها أو الارتقاء بها قبل الأداء الحركي بما يتناسب مع درجة الاستثارة الأفضل المناسبة للاعب.

<sup>1</sup> محمد العربي شمعون ، جمال عبد النبي ، مرجع سبق ذكره، ص53.

<sup>2</sup>WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), op.cit, p 293

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سبق ذكره، ص 254.

يمكن للاعب استرجاع المواقف السابقة التي أثارت الغضب و الإحباط، و التصور العقلي الإيجابي للتعامل مع هذه الأحداث.<sup>1</sup>

#### 1-4-6- تحسين الثقة في النفس و التفكير الإيجابي:

يساعد التصور على تطوير بناء الثقة في النفس لدى اللاعب، فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهارات الحركية بتمكّن و اقتدار و دقّة، فذلك يدعم التقدير الإيجابي لقدراته البدنية و المهارية، و هذا المفهوم الإيجابي لقدرات اللاعب البدنية و المهارية يكسب اللاعب الثقة بالنفس. مثلا في رياضة التنس يعطي التصور العقلي للضربات القوية التي تتسم بالدقة في الإرسال مزيدا من الثقة.<sup>2</sup>

#### 1-4-7- الاستعداد للأداء في ظروف معينة:

يمكن للاعب استعمال التصور العقلي لتكرار الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف مثل حالات رداءة الجو أو التنافس في مواجهة منافسين يتميزون باللعب العنيف أو في حالة تشجيع المتفرجين للفريق أو اللاعبين الناشئين أو في حالة بعض الحكام المعنيين.

كما يمكن عن طريق التصور العقلي قيام اللاعب بتصور بعض النصائح الهامة التي يقوم الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي بتقديمها للاعب و التي يمكن أن تساهم في التعبئة النفسية الإيجابية للاعب.<sup>3</sup>

#### 1-4-8- المساعدة في تحمل الألم و سرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة:

يمكن استخدام التصور العقلي أثناء فترة حدوث الإصابة للاعب و توقعه عن الممارسة، حيث يمارس المهارات التي يتوقع أدائها أثناء المنافسة. لقد أثبتت نتائج

<sup>1</sup> محمد العربي شمعون، جمال عبد النبي، مرجع سبق ذكره، ص 53.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، مرجع نفسه، ص 254-258.

<sup>3</sup> محمد العربي شمعون، جمال عبد النبي، مرجع نفسه، ص 55-58.



الدراسات أن الرياضي الذي يمارس التصور للمهارات و الحركات الرياضية أثناء الإصابة، يكون أسرع للعودة إلى ك

فأنته البدنية و المهارية عندما يعود لمزاولة النشاط مرة أخرى.<sup>1</sup>

كما "يمكن أيضا مقاومة الألم و التعب باستخدام التصور العقلي"<sup>2</sup>.

قام علاوي بتلخيص الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الرياضة بأمثلة

تطبيقية لهذه الاستخدامات في الجدول الموالي<sup>3</sup>:

### 1-5- إستمعال التصور العقلي:

رغم إمكانية استعمال التصور العقلي في كل وقت هناك بعض الأوقات أين تكون

بالغة الأهمية: - قبل التدريب و بعده

- قبل المنافسة و بعدها

- خلال أوقات الراحة للتدريب أو المنافسات (كالوقت المستقطع)

- خلال مرحلة الاسترجاع بعد الإصابة

### 1-5-1- قبل التدريب و بعده:

أكد مورفي و كول Murphy et Coll (1990) أهمية برمجة التصور

العقلي قبل و بعد التدريب و أن حصة التصور لا يجب أن تتجاوز مدة 10 دقائق

و هذا لصعوبة تركيز معظم الرياضيين أكثر من هذه المدة في التصور. بإمكان

تصور الأداء المهارات التي سيؤدونها قبل التدريب، كما يجب إعادة التقنيات

و الإستراتيجيات التي قاموا بها خلال التدريب، ذهنيا بعد التدريب<sup>4</sup>

### 1-5-2- قبل المنافسة و بعدها:

التصور العقلي قبل المباراة يجعل الجهاز العصبي يؤدي أفضل ما عنده، و قد

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، مرجع سبق ذكره، ص 320

<sup>2</sup> محمد العربي شمعون، جمال عبد النبي، مرجع نفسه، ص 53

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سبق ذكره، ص 254

<sup>4</sup> محمد العربي شمعون ، جمال عبد النبي، مرجع نفسه، ص 55

يستخدم التصور العقلي على مرحلتين أو ثلاث مراحل مختلفة مابين ساعتين أو ساعة أو ثلاثون دقيقة، أو ما قبل المباراة مباشرة. و في كل مرة يستغرق وقتا حوالي عشر دقائق. يستعمل التصور العقلي بتكرار عقلي للمهارة الحركية التي قام الرياضي بأدائها مباشرة بعد الانتهاء من أدائها. و هذا ما يجعل الأداء الإيجابي يرسخ في الذاكرة بكل تفاصيله و بذلك يتمكن اللاعب من تقييم أداءه و كذا التعرف عن الأخطاء المرتكبة<sup>1</sup>.

### 1-5-3- خلال أوقات الراحة للتدريب أو المنافسات:

في أغلب الرياضات، هناك أوقات راحة يمكن أن يستغلها اللاعب لتحضير ما يلي من الأداء باستعمال التصور العقلي<sup>2</sup>.

### 1-5-4- خلال مرحلة الاسترجاع من الإصابة:

بعض اللاعبين يتدربون على استعمال التصور العقلي مرفقا بتمارين الاسترخاء للتقليل من حدة التوتر و الإصابة، من خلال التصور العقلي يقوم اللاعب بتكرار تقنياته تحضيراً للعودة إلى تدريباته.

ذكر ليفا leleva و أورليك (1991) حسب مرجع وينبرق weinberg و قولد gould بأن التصور العقلي يقلل من مدة الاسترجاع من الإصابة، في بعض الرياضات كالجري للمسافات الطويلة، يستعمل فيها التصور العقلي لمقاومة الألم وهذا للتركيز على تقنية الجري وليس على الإحساس بالألم<sup>3</sup>.

### 1-6- أهمية التصور العقلي:

التصور العقلي يسمح بـ :

- تعلم و إتقان المهارات الحركية.
- الارتقاء بالمستوى و تحصيل نتائج أفضل.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، مرجع نفسه، ص256.

<sup>2</sup> Cité par: WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), op.cit, p305.

<sup>3</sup> محمد العربي شمعون، جمال عبد النبي، مرجع سبق ذكره، ص 55.

- التحكم في التوتر و تقوية درجة اليقظة.<sup>1</sup>
- التدريب على المهارات العقلية الأخرى كالثقة في النفس، تركيز الانتباه، الاسترخاء وغيرها.
- تصحيح الأخطاء بتحليل التقنيات بصورة بطيئة.
- الاسترجاع السريع من الإصابة.
- تحمل آلام التعب في الأداء الرياضي.
- تطوير القدرات الخطية.
- إن فعالية التصور العقلي مرهونة بقدرة الرياضي على التصور، و هذا يتوقف على مستوى قدراته العقلية المعرفية لأنه من السهل على الرياضي المحترف إحضار صوراً أكثر دقة لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ.
- بينت بعض الدراسات بأن التصور العقلي تكون فعالة عند اشتراكها بتدريبات رياضية، و مرتبطة أيضاً بالاسترخاء و هذا ما يجعله أكثر فعالية.<sup>2</sup>

### 1-7- دور المدرب في عمليات التصور العقلي :

- للمدرب دور مهم في الاستفادة من استخدام عمليات التصور العقلي كإحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى، نحاول إبراز هذا الدور في النقاط التالية:<sup>3</sup>
- من المهم أن يوضح المدرب للاعب أهمية وفائدة استخدام عمليات التصور العقلي و مدى تأثيرها الايجابي في المنافسة أو رفع كفاءة التعلم، حيث يشكل الاقتناع باستخدامه حجر زاوية في نجاح عملياته.
  - أن يهيئ المدرب الظروف المحيطة المناسبة لتنفيذ عمليات التصور العقلي
  - أن يعلم المدرب اللاعب بعض تمرينات الاسترخاء التي تمهد لعمليات التصور العقلي.

<sup>1</sup> THILL (EDGAR) ET FLEURANCE (PHILIPPE), op.cit, 1998, P 35.

<sup>2</sup> WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), op.cit, p306

<sup>3</sup> THILL (EDGAR) ET FLEURANCE (PHILIPPE), op.cit, 1998, P 42

- أن يخطط المدرب لأن ينفذ التصور العقلي بالسرعة المناسبة فلا يكون سريعاً أو بطيئاً بدرجات تؤدي إلى الإخفاق في تحقيق الأهداف .
- أن يحدد المدرب للاعب أهداف التصور العقلي بكل دقة و التي تتناسب مع قدراته
- أن يؤكد المدرب للاعب على استخدام أكبر عدد من الحواس خلال تنفيذ عمليات التصور
- أن يعمل المدرب جاهداً على أن يصبح التصور العقلي عادة من عادات التدريب و المنافسة لتحسين مستوى الأداء.

#### 1-8-8-1- مبادئ تدريب التصور العقلي:

هناك مبادئ تساعد في تعلم و اكتساب التصور في الرياضة و هي كما يلي<sup>1</sup>:

#### 1-8-1-1- الاسترخاء:

يفضل أن يسبق التصور (استحضار الصورة الحركية) بعض تمارين الاسترخاء لمدة ثلاث إلى خمسة دقائق، و ينصح بالتركيز على تمارين الشهيق و إخراج الزفير ببطء وهذا حوالي أربع أو خمس مرات. كما يستحسن القيام بالاسترخاء في وضعية الجلوس و ليس الرقود لأنه يقود اللاعب إلى النوم و يقلل من القدرة على التركيز.

#### 1-8-1-2- الأهداف الواقعية<sup>2</sup>:

يجب مراعاة وضع أهداف التصور لأداء مهارات معينة في ضوء مبدأ الواقعية للمستوى الفعلي للاعب. حتى عندما يتضمن التصور أداء واجبات بدنية أو حركية معينة تفوق مستوى قدرات الرياضي. فمن الأهمية أن تكون الصعوبة ممكنة التحقيق.

<sup>1</sup> Cité par : THOMAS (RAYMOND), op.cit, 1994, p 109

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب، مرجع سبق ذكره، ص 325-330.

1-8-3- الأهداف النوعية :

يجب أن يتضمن التصور الواجبات البدنية و الحركية التي يؤديها اللاعب في موقف المنافسة الفعلي. و يمكن تحقيق ذلك من خلال تحديد أهداف نوعية تماثل الأداء في المنافسة

1-8-4- تعدد الحواس :

إن استخدام العديد من الحواس خلال التصور العقلي يؤدي بإنجاح هذه العملية، و كلما زاد استخدام الحواس عند استحضار صور عقلية كلما حقق التمرين العقلي فاعدة أكبر .

1-8-5- التصور بالسرعة الصحيحة للأداء :

إن السباح الذي يسبح مسافة 400 متر في أربع دقائق يستحضر الصور العقلية المماثلة للسباق لمدة أربع دقائق حيث أن ذلك يساعده على أن يصبح أكثر ألفة للأداء. المبدأ العام الذي يحدد معدل السرعة الصحيحة للتصور هو زمن الأداء الفعلي أثناء المنافسة.

1-8-6- الممارسة المنتظمة:

إن القاعدة العامة في التصور العقلي أنك تستطيع ممارستها في أي وقت ما دمت تستطيع أن تجلس محتفظاً بهدوئك ولا تعاني من مصادر تشتت انتباهك. و بناء على ذلك يمكن ممارسة التمرين العقلي لفترات قصيرة، و لكن تكرار مرات أكثر. بل يجب أن تتعلم أن تمارس التمرين العقلي خلال أوقات مختلفة من ساعات اليوم.

1-8-7- الاستمتاع بممارسة التصور العقلي:

يجب أن تكون عملية التصور العقلي ممارسة ممتعة، وإذا شعر الرياضي أن الممارسة هي مصدر الملل أو الإحباط يجب أن يتوقف فوراً.

### 1-9- وضع برامج التصور العقلي:

لوضع برامج التصور العقلي للاعبين هناك أربع مراحل يمكن الاسترشاد بها و هي كما يلي<sup>1</sup>:

- تقديم التصور العقلي للاعب.
- تقييم قدرات التصور العقلي لدى اللاعب.
- التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي.
- تنفيذ برنامج التصور العقلي بصورة مقننة و منتظمة.

### 1-9-1- تقديم التصور العقلي للاعب:

من الضروري أن يفهم اللاعب ما هو التصور العقلي، و بعض الدلائل التي توضح أهميته و فائدته للاعب و طرق الأداء لبرامج التصور العقلي و غير ذلك من المعلومات و المعارف المرتبطة بالتصور العقلي و كذلك الرد الواضح لاستفسارات اللاعب في هذا المجال، حتى يمكن للاعب أن يكون على وعي تام بهذا الأسلوب و بالتالي إمكانية الاقتناع به.

### 1-9-2- تقييم قدرات التصور العقلي لدى اللاعب:

بعد اقتناع اللاعب بفائدة التصور العقلي و قبل تطبيق أي برنامج للمران على التصور العقلي ينبغي تقييم قدرات اللاعب على التصور العقلي حتى تكون لدى الأخصائي النفسي أو المدرب فكرة واضحة عن قدرة اللاعب في التصور العقلي. يمكن إعطاء تمارين تمهيدية للتصور العقلي للاعب و في ضوءها يمكن التعرف على قدرات التصور العقلي لديه.

كما يمكن استخدام بعض الاختبارات لقياس درجة التصور العقلي عند اللاعب. وهذا ما سنتطرق إليه بالتفصيل في هذا الفصل.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سبق ذكره، ص 257.

### 1-9-3- التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي:

إن اللاعبين يختلفون في قدراتهم على التصور العقلي، إلا أنهم يستطيعون تطويرها من خلال المران و التدريب " و يشبه التدريب الأساسي لمهارات التصور العقلي التدريب الأساسي للصفات البدنية أو المهارات الحركية في المرحلة الإعدادية لعملية التدريب الرياضي "

يتضمن التدريب الأساسي للتصور العقلي ثلاث مجموعات من التمرينات:

#### 1-9-3-1- تنمية الصور الحية (النشطة أو الفعالة):

من المهم استحضار صور عقلية قريبة قدر المستطاع من الواقع كلما كانت الصور قريبة من الواقع كلما كان تأثيرها على تطوير النتائج، يجب على اللاعب أن يركز في تصوره على كل ما يحيط بتلك الصورة، من مكان، جمهور، رفاق، مدرب.<sup>1</sup>

#### 1-9-3-2- تنمية القدرة على التحكم الإرادي في التصور:

القدرة على التعامل مع الصور العقلية حسب ما نريدها أن تكون، و هذا يعتبر مفتاح لنجاح التصور العقلي. هناك العديد من اللاعبين الذين لديهم صعوبات التحكم في تصوره و تكرر أخطائهم، التحكم في التصور يساعد اللاعب على استحضار الصور التي يريدها بدقة و ليس التي فيها أخطاء.<sup>2</sup>

#### 1-9-3-3- تنمية الإدراكات الذاتية بالأداء الرياضي:

يعتبر الإدراك الذاتي لأداء الفرد لنفسه مهمة لأنها تتضمن قدرة الفرد على رؤية ذاته من خلال التصور. مثل: اختيار أداء حركي سبق القيام به بصورة ناجحة باستخدام كل الحواس، متوفقا في الأداء، مستشعرا بالانفعالات الإيجابية المصاحبة، و الأسباب المؤدية لهذا النجاح (كالتركيز العميق أو الشعور بالثقة في النفس أو انخفاض درجة القلق.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> WEINBERG (ROBERT. S), GOULD (DANIEL), op.cit, p 298

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سبق ذكره، ص 257.

<sup>3</sup> WEINBERG (ROBERT. S), GOULD (DANIEL), Idem, p 299

### 1-9-4- تنفيذ برامج التصور العقلي:

بعد إتقان اللاعب الشعور بخبرات الصور الحية و التحكم فيها و استخدام التصور لكي يصبح أكثر وعيا بذاته و كذلك عندما يتقن استخدام كل حواسه و انفعالاته في غضون عملية التصور العقلي يكون اللاعب مؤهلا للبدء في استخدام البرامج المقننة و المنتظمة للتدريب على التصور العقلي.

### 1-10-1- قياس التصور العقلي:

بعد أن تعرضنا لمعنى التصور العقلي، و كيف يعمل و ماهية أنماطه و استخداماته و مكانة تقييم التصور العقلي في وضع برامج التصور العقلي نتطرق لمختلف المقاييس التي وجدناها مستعملة في المجال الرياضي خلال اطلاعاتنا لمختلف المراجع و من بينها ما يلي<sup>1</sup>:

### 1-10-1-1- استبيان التصور العقلي:

وضع هذا الاستبيان هال Hall ، بونجراس Pongrac (1983) مع مزيد من الاتجاه نحو المهارات الحركية و الرياضية، وتتكون من 18 عبارة و التي تصنف تسع (9) سلاسل حركية قصيرة تؤدي كل سلسلة عمليا مرتين، الأولى متبوعة بتعليمات لإعادة تكوين الخبرات باستخدام التصور البصري، و الثانية متبوعة بتعليمات تصور الإحساس الحركي، بعد كل تصور يسجل اللاعب نوعية التصور على مقياس تقدير، و تكون درجات التصور مجموع كلي و عبارات الإحساس الحركي تكون مجموع كلي آخر منفصل، أي أن هذين البعدين يكونا معا القدرات المستقلة لكل من التصور العقلي البصري و التصور العقلي الحركي عبر التصور العقلي، و لهذا يمكن أن يكون كلا من التصور البصري و الحركي عاليا أو متوسطا أو منخفضا، أو يكون إحداهما عاليا و الآخر متوسطا.

<sup>1</sup> محمد العربي شمعون ، علم النفس الرياضي و القياس النفسي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999 ص 131.



### 1-10-2- استبيان وضوح التصور البصري:

يعتبر من أكثر الأدوات شيوعاً و استخداماً في مجال البحوث و قد تم تطويره بواسطة ماركس marks (1973) و في عام 1989 نشر قائمة مطولة بالبحوث التي استخدمت هذا الاستبيان، و يتكون من 16 عبارة و التي تم الحصول عليها من أحد الأبعاد الفرعية لاختبار بيتس الذي Betts نشر في 1909 استبيان التصور العقلي في بعد التصور البصري و يتم الإجابة على مقياس تقدير يتراوح معامل الثبات مابين (0,67-0,87) و قد أشار مروان 1993 إلى أن صدق التكون لهذا الاختبار حوله جدل كبير.<sup>1</sup>

### 1-10-3- استبيان وضوح تصور الحركة:

تم وضعه بواسطة إسحاق، ماركس و وشال (1976) و يهدف إلى قياس التصور البصري مصاحباً مع الحركة نفسها و كذلك الإحساس الحركي، و يطلب من اللاعب أن يستخدم التصور الداخلي، و يتكون من 64 عبارة تتم الاستجابة على مقياس تقدير، و معامل الثبات لهذا الاختبار (0,76) بفاصل زمني ثلاثة أسابيع.

### 1-10-4- استبيان التصور في الرياضة:

يعتبر من أكثر الأدوات التي تم تطبيقها في مجال علم النفس الرياضي، و قد قام بإعداده مارتنز (1982) و يقدم هذا الاستبيان وصفاً لأربع خبرات شائعة في المجال الرياضي و هي: الممارسة الفردية، الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل و الاشتراك في المنافسة، و بعد قضاء دقيقة واحدة للتصور على كل بعد من هذه الأبعاد الأربعة يقوم اللاعب باستجابة على مقياس تقدير من خمسة أبعاد و هي تبدأ من عدم التصور إلى التصور الواضح لبعض أشكال حسية و هي: البصر و الإحساس الحركي و الحالة الانفعالية المصاحبة. و قد قام بتعريب هذا المقياس أسامة كامل راتب (1990).

### 1-10-5- مقياس هاريس للتصور العقلي:

وضعت هذا المقياس دورتي هاريس و بيت هاريس (1984)، بهدف التعرف على التصور البصري و الانفعالات المصاحبة للأداء، و أعد صورته العربية محمد

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سبق ذكره، ص 262.

العربي شمعون و ماجدة إسماعيل (1996) تحت عنوان مقياس التصور العقلي العام، و تتضمن مجموعة من الأبعاد المرتبطة بالمجال الرياضي و هي: بدلة التدريب، الحذاء الرياضي ، الأعضاء و المرونة، الأداء المهاري، الأخطاء، الحجرة المفضلة، التغذية و الفواكه المفضلة.<sup>1</sup>

**1-10-6- مقياس تيل و فلورانس Thill et Fleurance للتصور العقلي عند الرياضيين:**

صمّم هذا المقياس عام 1998 و استعمل لتقييم درجة التصور العقلي البصري، التصور العقلي الحركي و الأنواع الأخرى من التصور، و هو مكون من 15 سؤال بالاجابة على سلم مكون من 0 الى 4 حسب درجة وضوح الصورة.

كما قام ريتشارد. كوكس **Richard h. cox** بتلخيص بعض المقاييس الخاصة بالتصور العقلي حسب نمط التصور، التحكم الإداري في التصور، النمط المفضل، استعمال التصور العقلي و الصور الحية و هذا في الجدول الموالي:<sup>2</sup>

<sup>1</sup> محمد العربي شمعون، علم النفس الرياضي و القياس النفسي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999 ص 131.

<sup>2</sup> Thill (Edgar) , Fleurance (Philippe), op.cit, p32

جدول رقم (1): قائمة مقاييس التصور العقلي حسب النمط لـ :<sup>1</sup>

ريشارد كوكس Richard H. Cox

صاحب المقياس	اسم المقياس	نمط تطور المقياس
ريشارد ريتسون Richardson (1969) فاندربورق و كروز Vanderburg et Kruse (1978)	GTIC مقياس قوردين للتحكم في التصور العقلي Gordon's test of imagery control GMRT مقياس الدورة العقلية Group test of mental rotations	التحكم الإداري في التصور Control de l'imagerie
بايفيو Paivio(1971) إساك ISAACS (1982)	IDQ استبيان الفروق الفردية Individual differences questionnaire PICS النمط المعرفي المفضل المرتبط بالتصور Preferred imagic cognitive still	النمط المفضل

ملاحظة: يتبع الجدول في الصفحة الموالية.

<sup>1</sup> Cox (Richard .H),op.cit, P 224.

صاحب المقياس	اسم المقياس	نمط المقياس	تطور
هال، روسدجرز و بار Hall, rosdgers et Barr (1990)	IUQ استبيان استعمال التصور العقلي Imagerie use questionnaire		
سالمون، هال و هاسلام Salmon, hall et haslam (1994)	IUQ-SP استبيان استعمال التصور العقلي عند لاعبين كرة القدم Imagerie use questionnaire for soccer players	استعمال التصور العقلي	
هال، ماك، بايفيو وهنسنبلاس Hall, Mack, Paivio et Hansenblas(1998)	SIQ استبيان التصور العقلي الرياضي Sport imagery questionnaire		
هوسنبلاس، رودجرز و مونري Hansenblas, rodgers, monroe (1999)	EIQ-SP استبيان التصور العقلي للتمرين البدني - صيغة هوائية Exercice Imagery questionnaire- aérobic- version aérobic		
بيتز Betts (1909)	QMI استبيان التصور العقلي Questionnaire on mental Imagery		
شيهان Sheehan (1967)	SQMI ملخص استبيان التصور العقلي Shortened form of questionnaire on mental Imagery	الصور الحية	
ماركس	VMIQ استبيان التصور العقلي النشط و الحي	Vivacité de l'imagerie	

Marks (1973)	Vividness of Imagery questionnaire
هال،بونجراك Hall et pongrac (1983)	MIQ استبيان تصور الحركة Movement imagery questionnaire
إسك ماركس روسل Isaac, marks et Russell (1986)	VMIQ استبيان وضوح وحيوية التصور العقلي Vividness of Movement Imagery
هال و مارتنز Hall et martin(1997)	MIQ صيغة بمراجعة استبيان تصور الحركة Revised movement imagery questionnaire

### 11-1- البرامج المقننة المستعملة للتصور العقلي:

من بين البرامج المقننة التي تستعمل التصور العقلي، البرامج المعرفية - السلوكية programme cognitivo-comportementaux.

في هذا العنصر سنقوم بعرض ثلاثة برامج معرفية - سلوكية، مقتبسة من مرجع ريشارد كوكس **Richard H.Cox**، وهي موجهة لتطوير النتائج و التحكم في اليقظة و هذا باستعمال التصور العقلي و الاسترخاء.<sup>1</sup>

#### 1-11-1- برنامج تكرار السلوكيات البصرية-حركية (VMBR)

##### :(Répétition des comportements visuo-moteurs)

هذا البرنامج من تصميم **Suinn** سنة 1972، كما قام بمراجعته سنة 1994، مقتبسا إياه من تقنيات اللاتحسيس (Désensibilisation) لـ **Wolpe** (1958)، التي كان يستعملها لمساعدة المرضى الذين يعانون من الخوف (Phobies)، بينما **Suinn** كان يهتم بالرياضيين بحيث استعمل الـ (VMBR) لمساعدتهم من أجل تحقيق النتائج. تقنيات الـ (VMBR) تركز على طريقة مختصرة

<sup>1</sup> Cox (Richard .H), Idem, P 228)

للاسترخاء التدريجي لـ جاكوبسن Jacobson و التصور العقلي حسب الرياضة الممارسة. في سنة 2000 قام سوين باستعمال هذا البرنامج تحت اسم AMT التدريب على تسيير التوتر (entraînement a la gestion de l'anxiété) .

الـ (VMBR) برنامج يعتمد على ثلاثة مراحل:

- التدريب على التحكم في الاسترخاء.

- تطبيق التصور في الوسط الرياضي.

- تطبيق التصور العقلي و الاسترخاء في الرياضة الممارسة.

هناك العديد من البحوث التي أكدت فعالية هذا البرنامج في تطوير النتائج

الرياضية، منها التي قام بها قراي و فرننداز Gray et Fernandez سنة 1990

و كولوناي Kolonay سنة 1977 الخاصة برياضة كرة السلة.

1-12 - مراحل تطور الصورة العقلية:

درس بياجي وانهلدر J.PIAJET et INHELDER تطور الصورة العقلية بدلالة تطور وظيفة التفكير.

1-12-1- ما هو التفكير:

يستخدم علماء النفس هذه الكلمة كتسمية عامة لأنشطة عقلية مختلفة مثل الاستدلال،

حل المشكلات و تكوين المفاهيم، وقد يكون ممكنا معرفة صفاته من خلال التعرف على أهدافه و عناصره<sup>1</sup>.

1-12-2- عناصر التفكير:

هل يفكر الناس في شكل الكلمات؟ أو صور عقلية؟ أم يتخذ تفكيرهم أسلوبا آخر؟

بالطبع، لا يستطيع علماء النفس الملاحظة المباشرة لأفكار أي فرد، إلا أنهم يعالجون هذه

المشكلة بطريقة غير مباشرة، و في إحدى الدراسات القديمة المتصلة بهذه القضية، دعا

عالم النفس الإنجليزي فرانسيس جالتون حسب مرجع ليندا دافيدوف بعض الأفراد للتفكير

في مائدتهم إفطارهم كما كانت تبدو في الصباح. و عندئذ سأل مفحوصيه عن مدى

<sup>1</sup> دافيدوف ليندا، التعليم وعمليات الأساسية، الدار لإستثمارات الثقافية، القاهرة، 2000، ص 88.

وضوح صورتهم العقلية، فوجدوا أن بعضهم وصف صوراً حية للغاية، بينما لم يستدع الآخرون شيئاً.

و يبدو أن الصورة العقلية مكون هام لأفكار الكثير من الناس، حيث غالباً ما يذكر العلماء و الروائيون و الشعراء أنهم بدؤوا أعمالهم من خلال صور في عقولهم.

لقد اكتشف الفيزيائي الكبير ألبرت أينشتاين (النسبية) بتخيله لنفسه مسافراً جنباً إلى جنب مع حزمة من أشعة الضوء عند سرعة 186000 ميل الثانية. و ما رآه أينشتاين بعين عقله لا يقابل أي شيء يمكن تفسيره و شرحه بالأفكار النظرية الحالية، و لم تلعب الكلمات المنطوقة و المكتوبة إلى الحد الذي ذكره أينشتاين أي دور في تفكيره قد بدأ علماء النفس في وقت أحدث في الدراسة العملية الجادة للتصور العقلي، و توضح التجارب بصورة مقنعة تماماً أن الأفراد يقومون بتكوين صور عقلية.<sup>1</sup>

**1-12-2-1- مراحل تطور الصورة العقلية حسب نظرية بياج :** تبدو مثل هذه الصور العقلية مفيدة للإجابة عن أنواع معينة من الأسئلة حول شيء ما، حيث تجعله كما لو كان موجوداً بنفسه، ولا يكون الوصف اللفظي مفيداً بدرجة فائدة الصور العقلية تحت نفس الظروف، و تختلف الصور العقلية التي يصفها الأفراد في وضوحها بقدر كبير، و يبدو أن التفكير يكون مصاحباً بالأنواع المختلفة من التصور متضمنة التصور البصري و السمعي و اللمسي و التدنوق يمثل حالة الرجل (س) الذي لا يستطيع أن ينسى و يرى و يحس أصوات الكلمات، و الأفراد المكفوفين خلقياً (منذ الولادة) يستعملون الاعتماد على الصور الغير بصرية ليحكموا على الأشياء. وكثيراً ما يصف الناس أفكارهم بأنها مبتورة غير كاملة، وأنها كلام داخلي غير مرتب وفقاً لقواعد اللغة، و من الملاحظات التجريبية أن الناس يتحدثون بأنفسهم أثناء التفكير، فنحن غالباً ما نؤدي حركات تشبه الكلام بالشفاه.

<sup>1</sup> دافيدوف ليندا، مرجع سبق ذكره، ص 89.

"بإيجاز يعتمد التفكير على عدة أنواع من الصور و على اللغة، و ربما على قدرات أخرى لا نفهمها حالياً، حيث ان علماء النفس لم يبدأوا إلا حديثاً في اكتشاف عناصر التفكير"<sup>1</sup> مهم جدا في دراستنا معرفة مستوى التفكير للفئة أو للعينة الدراسية، و كذا معرفة مستوى تصورها و مراحل نمو الصور العقلية، كما سبق و أن ذكرناه أن بياجي درس مراحل تطور الصّور العقلية حسب تطور التفكير، "فكلما نما الأطفال تغيّرت الأساليب العامّة التي ينتهجونها في تفاعلهم مع البيئة، و يستخدم بياجي مصطلح مخطط أو بنية للدلالة على كلّ من الأساليب السلوكيّة الحسية الواردة. و من ثم تعد كل أفعال النّظر و الالتقاط و المصّ، مخططات"<sup>2</sup>.

و عند مواضع محدّدة من النمو تظهر مخطّطات مميزة، نمو التفكير يمرّ عبر مراحل و يفترض أنّ إتمام كلّ مرحلة يعتمد على المراحل السابقة لها، لذا سنتطرق إلى كل مراحل بياجي حتّى نصل إلى المرحلة التي تخص عينة الدراسة.

#### 1-12-2-2- مرحلة النشاط الحسيّ-حركي ( تبدأ من الميلاد و إلى عامين تقريبا):

يدرك الأطفال ما يحيط بهم أثناء الأربعة و العشرين شهرا الأولى من حياتهم بواسطة النّظر، اللمس، الشّم و المعالجة اليدويّة، و بمعنى آخر إنهم يعتمدون على أنظمتهم الحسية و الحركية، وفي هذه الأثناء تنمو بعض القدرات المعرفيّة الأساسيّة حيث يكشف الأطفال أنّ أنماطا سلوكيّة معيّنة لها نتائج محدّدة.

إبان النشاط الحسيّ-حركي، تنمو لدى الأطفال قدرة أخرى و هي القدرة على التواصل إلى استعمالات جديدة لأشياء قديمة، مثلا: الطفل الذي يشاهد أحد رفاقه في اللّعب في إحدى نوبات غضبه، قد يقوم بتقليده بعد ذلك بعدة أيّام، وللنجاح في هذا العمل يجب أن يكون الطّفل قد اختزن صورة عقلية ما، لهذا الفعل الذي يحاكيه. وهكذا تشير هذه العملية إلى أنّ الأطفال قد بدأوا في تكوين تمثيلات بسيطة للأحداث أثناء العام الأوّل و الثاني من عمرهم.

<sup>1</sup> دافيدوف ليندا، مرجع نفسه، ص 96.

<sup>2</sup> عزيز سمارة، عصام النمر، هشام الحسن، سيكولوجية الطفولة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 162 .



إلا أن تفكير الطّف في هذه المرحلة لا يزال بدرجة كبيرة مقيدا بالفعل الذي يراه. من بين أنشطة الطفل التي تدل على تفكيره، الإمساك بالأشياء، متابعة الأشياء المتحركة أمامه بالنظر، قلب الزجاجاة للوصول إلى حلمة الرّضاعة، إلقاء الأشياء على الأرض. 1-12-2-3- المرحلة الحدسيّة أو المرحلة ما قبل العمليّات ( تبدأ تقريبا من عامين و حتى سبعة أعوام):

في هذه المرحلة يعتمد الأطفال بدرجة كبيرة على إدراكهم للواقع، و هم غالبا ما يحلّون المشكلات بمعالجتهم للأشياء المحسوسة و لكنهم يلاقون مشقّة كبيرة في حلّ الصّور الأكثر تجريدا لنفس المشكلات، هذه المرحلة مقسّمة إلى قسمين:

- ❖ القسم الأول، يمتدّ من الثانية حتى الرابعة، و هي مرحلة ما قبل تكوين المفاهيم أو مرحلة تكوين المفاهيم الغير الناضجة، فقد يكون عند الأطفال فكرة عامّة عن الطيور بأنّها تطير و لكنهم غير قادرين على التّمييز بين الأنواع المختلفة للطّيور.
- ❖ القسم الثاني، هو مرحلة الحدس أو الإلهام من سنّ الرّبعة و حتى السّابعة، يتميّز نموّ التّفكير للطفل في هذه المرحلة الحدسيّة أو مرحلة ما قبل القيام بالعمليات بالخصائص التالية:

➤ التفكير الارواحي: ويعني إعطاء الحياة للأشياء الجامدة، فالطفل في

هذه المرحلة.<sup>1</sup>

يسقط نفسه على الكون المحيط به و يفسر كل شيء على شاكلته، فالطفل ينام ويأكل و يمشي و يتحرك، و هكذا يرى الأشياء الجامدة، فقد يتخيل قلما صغيرا و قلما طويلا، و يتخيل بأن الطيور تتكلم و القطط تبكي، وهكذا يرجع بياجي هذه الظاهرة إلى أن أطفال هذه المرحلة يعتمدون في تفكيرهم على الوهم و ليس على المنطق.

➤ التمرکز حول الذات: لا يقصد بياجي أن أطفال هذه المرحلة أنانيون بل

يقصد فقط

<sup>1</sup> عزيز سمارة، عصام النمر، هشام الحسن، مرجع سبق ذكره، ص 163-166

أنهم يدركون العالم من وجهة نظرهم الخاصة مثال على ذلك أنه إذا سألت طفلاً في السن الثالثة و هو يقف أمامك عن يده اليمنى و يده اليسرى، فإنه يعطيك الجواب الصحيح، ولكن إذا سألته بعد ذلك و هو لا يزال مواجهاً لك عن يدك اليمنى ويدك اليسرى، فهو يسير إلى اليد المقابلة ليده في كل حالة خطأ في تمديد اليد اليمنى و اليسرى بالنسبة لكن ذلك أنه لا يستطيع أن يتصور أنه يقف أمامك، بمعنى أنه لا يستطيع أن يخرج عن منضوره الخاص، و يظهر التمرکز حول الذات كذلك في رسوم الأطفال، فالطفل يرسم المنزل مثلاً على شكل مستطيل مقسماً إياه إقسام (غرف) و كل ما بداخله ظاهر، كما لو كان هذا المنزل مبنياً على مادة شفافة، ذلك أن الطفل لا يوجد ما يمنعه أن يظهر ما يريد أن يعبر عنه هو، و لو طلبت من نفس الطفل أن يرسم لك نفسه في الروضة و المعلمة جالسة في مواجهة الأطفال فسوف تجد الطفل يرسم لك حجم المعلمة و يكاد يقرب من حجم جميع الأطفال، مثل هذه المبالغة في الرسم هي تعبير بشكل أو آخر عن قيمة الشيء الذي يبالغ الطفل في إظهاره، و قيمة الشيء بالنسبة للطفل و ليس كما هو عليه واقع الأمر. أنشطة الطفل التي تدل على تفكيره في هذه المرحلة: يقول الطفل هذا كرسي و ذلك كرسي و لا يقول هذه كرسي، يذهب للمدرسة و يصل إليها ولكنه لا يستطيع أن يرشدك كلامياً إلى كيفية الوصول إليها، يعرف أن له أخاً لكن لا يعرف انه أخ لأخيه. إذا صب كأس في إناء كبير فإنه يطالب بملأ الإناء الكبير و هذا يدل على عدم فهم مبدأ بقاء الكم، إذا سحبت إحدى العصوين متساويتين على الأمام تصبح هذه العصا في نظره أطول من الثانية، و هذا ما يدل على عدم فهمه لمبدأ المقلوبية او المعكوسية.

1-12-2-3- المرحلة الإجرائية أو مرحلة العمليات المحسوسة (تمتد من السابعة و حتى السن الحادية عشرة):<sup>1</sup>

تعتبر هذه المرحلة بداية التفكير الحقيقي و تتميز بالقدرة على استخدام الاستنتاجات لحلّ المشكلات المحسوسة، إذ يتعلم الطفل التقديرات و التقريبات، و يمكن من استخدام مفاهيم مثل الحجم، الوزن و الطول و يتمكّن من تصنيف الأشياء تبعا لحجمها. ومن الأمثلة على النشاط العقلي للطفل في هذه المرحلة أنّه لو عرف أنّ العصى (أ) أغلض من العصا (ب) و أنّ العصا (ب) أغلض من العصا (ج)، فإنّه قد يستنتج من ذلك أنّ العصا (أ) أغلض من العصا (ج) مع أنّه لم يشاهد العصا (أ) مجتمعة مع العصا (ج).

1-12-2-4- مرحلة العمليّات المجرّدة أو العمليّات الصوريّة (تمتدّ من الحادي عشر أو الإثنتا عشر و حتّى الخامسة عشر أو العشرين سنة تقريبا):

يصبح الطفل باستطاعته إصدار أحكام باستخدام العمليّات الرمزيّة، ويتمكن من تكوين المفاهيم المجرّدة المعنويّة غير المحسوسة كالخير و الشرّ و الأمانة ومن معالجة عدّة أشياء في وقت واحد لحلّ المشكلات، بإمكان الطفل فهم منطق الأشياء مثلا الفرضيات، المتغيرات و التركيبات الرياضية، ينظر بياجيه إلى المراهقة على أنها مرحلة جديدة في التفكير، يعتقد ان هذا الأخير يمر بتحوّلات هامة في الثانية عشرة بحيث ينتقل من العمليّات المحسوسة إلى العمليّات المجردة، و هناك عدة ميزات لهذا التطور و هي:

#### ❖ التفكير التنسيقي و التفكير الافتراضي:

يعتمد على قدرة الطفل في تنسيق عدة أشياء و أفكار مع بعضها البعض، هذا التنسيق لا يرتبط بالشكل المحسوس أو الظاهر للشيء بل بالمحتوى و إمكانية التفاعل، و هذا ما يقوي الطاقة الإستدلالية للذكاء.

<sup>1</sup> عزيز سمارة، عصام النمر، هشام حسن، مرجع سبق ذكره، ص167-171.

❖ تنسيق الأفكار و التصورات العقلية:

هذا النوع من التنسيق له علاقة بالجبر و الهندسة، أي حين دخوله الإكتمالية و في هذا السن يصبح الطفل قادرا على إدراك العلاقات المنطقية و الإفتراضية.

❖ اتساع العمليات المتبادلة:

العمليات العقلية المتبادلة التي تشكلت في مرحلة التفكير المحسوس تتشابك بفعل التنسيقات الإفتراضية القائمة على ربط العمليات مع بعضها البعض عن طريق التفكير الإستدلالي الإفتراضي هي من منجزات العمليات العقلية للمراهق.

➤ استنباط القوانين:

الطفل لا يتوصل قبل الثانية عشر إلى تفسير الظواهر الفيزيائية مثل قانون الجاذبية و توازي السوائل و إدراك الإرتباطات القائمة بين عدة عوامل أو عناصر.

➤ الحياة الإجتماعية للطفل:

يقول بياجى "النمو الإجتماعي للطفل ينطلق من بروزية الأنا ووصولاً إلى التعامل بالمثل، ومن الإستعاب في الأنا غير الواعية بذاتها إلى الفهم المتبادل كأساس للشخصية، ومن اللاتمايز الفوضوي في الجماعة إلى التمايز القائم على التنظيم المنضبط.

➤ اللعب:

يرى بياجى بأن اللعب بشكله الأساسين كتمرن حسي حركي، و كتمارس رمزية يعد استيعاباً للواقع في النشاط الذاتي إذ يزود هذا النشاط بغذائه الضروري و يحول الواقع في الواقع حسب الحاجيات المتعددة للأنا، و هذا هو السبب الذي جعل مناهج التربية التشييطية للصغار تقتضي كلها بتزويد الأطفال بالأدوات المناسبة لتمكينهم من استيعاب خلال اللعب وقائع فكرية تبقى بدون ذلك خارجية بالنسبة لتفكير الأطفال، بالتالي فالطفل أثناء اللعب يجسد تفتح الأنا و يحقق رغباته.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> رولان دورون، فرانسواز باروا، موسوعة علم النفس، ط1، منشورات عويدات، بيروت 1997، ص562.

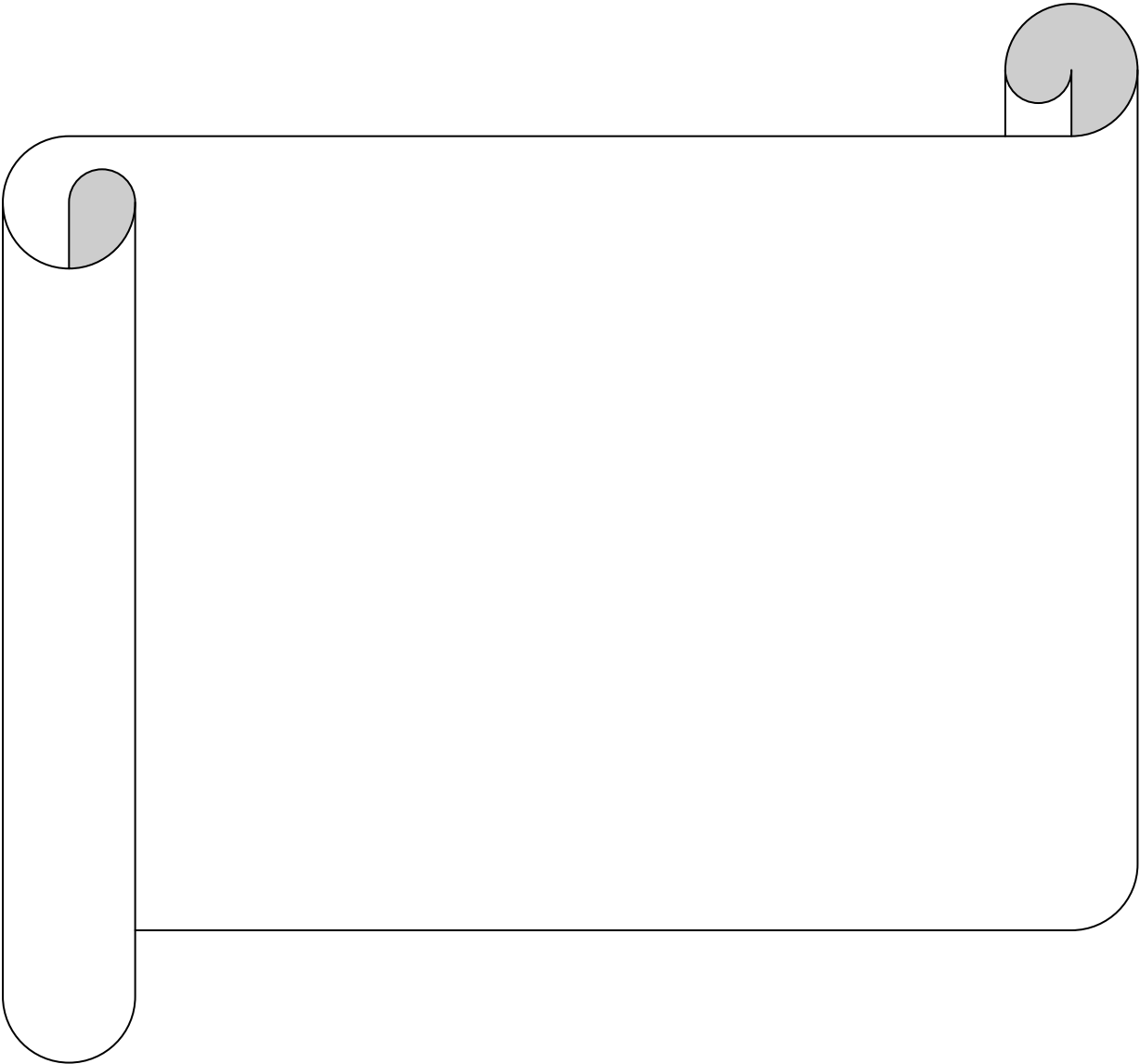
إن هذه المرحلة الأخيرة تعدتها الفئة التي نجري فيها دراستنا و هي فئة الشباب بحيث تبين لنا من مراحل النمو العقلي لبياجي أن فئة الشباب لها تفكير عالي بالنسبة للمراحل الأخرى التي ساهمت في تكوين هذه المرحلة، و هذا دليل لإمكانية استعماله لكل الصور العقلية التي ميزها بياجي واينهيلدر سنة 1948 و منها الصور المولدة التي تسمح بتذكير الأشياء المدركة مسبقاً، و الصور الإستباقية التي تتوجه إلى أحداث لم تدرك بعد، فالصور في الحالتين لا تسمح إلا بتصور الحالات و بتصور التحولات التي تتطلب استعمال العمليات المعرفية البحتة".<sup>1</sup>

هذه الدراسة النظرية تسمح لنا في دراستنا من معرفة الأسئلة التي بإمكان الشاب أن يجيب عليها باستخدام التصور العقلي، و هذا يوجهنا لاختيار مقاييس درجة التصور العقلي، كما يساعدنا في تحديد برنامج التدريب العقلي المناسب.

<sup>1</sup> عزيز سمارة، عصام النمر، هشام حسن، ص1772-179.

## خاتمة:

رأينا في هذا الفصل مختلف أنواع التصور العقلي و أهداف تدريب هذه المهارة في المجال الرياضي، و كذا النظريات المفسرة لأهمية هذه المهارة، حتى وصلنا في أخير المطاف لذكر مختلف البرامج المستعملة لتدريب التصور العقلي و شروط تحضير برنامج تدريبياً لأن الدراسة الميدانية للبحث تعتمد على التجريب و تقوم على تطبيق برنامج التصور العقلي عند لاعبين رمي الجلة . وللاعبين رمي الجلة هو المجتمع الخاص بهذه الدراسة لذا سنخصص الفصل الموالي في رمي الجلة.



**تمهيد:**

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه و تحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا ، فمن خلال هذه الفترة - المراهقة - تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة .

ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.



3-1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج إنفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ، ويكون قد إقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني ، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبذات مرحلة الرشد ، وبذلك المراهق لا يعد طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين حيث يصفها عبد العالي الجسماني " بأنها المجال الذي ينحدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصلون إليه من وسائل وغايات."

3-2- تعريف المراهقة :

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة)<sup>(1)</sup>، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفا دقيقا محددًا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

3-2-1- لغة: تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من اللحم وبذلك

يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من اللحم ودنا منه<sup>(2)</sup>، والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج والاكتمال<sup>(3)</sup>.

3-2-2- اصطلاحا: والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك

الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد<sup>(4)</sup>، ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: "تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات،

(1) عبد الرحمن الوافي ، وزيان سعيد ، النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع، دون تاريخ، ص49.

(2) محمد السيد محمد الزعبلوي، خصائص النمو في المراهقة..، ط1، مكتبة التوبة ،1998، مصر، ص14.

(3) البيه فؤاد السيد ، الأسس النفسية للنمو، ط 4 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975، ص275.

(4) عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي، النمو النفسي، ط4، دار النهضة العربية ، 1973 ، ص 301.

من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات<sup>(1)</sup>.

وحسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدنا والأكثر برودة<sup>(2)</sup>.

### 3-3- التعريف الإجتماعي للمراهق:

يعرف علماء الاجتماع الأفراد بمصطلحات تتضمن مواقعهم في المجتمع بما يعكس إلى الحد بعيد مدى فعاليتهم الذاتي ، فمن وجهة نظر إجتماعية يظهر المراهقين كالأفراد لا يتمتعون بالإكتفاء الذاتي .

فالمرحلة المراهقة مرحلة إنتقالية ، تتحدد نهايتها وتشريعات تضع الحدود العمرية المتعلقة بالحماية الشرعية لأولئك الذين لم يصبحوا بعد راشدين فقوانين التعلم الإلزامي شرعت من أجل الأطفال بين السادسة والثامنة عشر من العمر ، وهذه القوانين تضمن لأطفال التعلم المهارات الأساسية الضرورية للعمل المستقبلية.

### 3-4- التعريف السيكولوجي للمراهق:

يرتكز على أهمية تشكيل هوية مستقرة لدى المراهقين ، لتحقيق الإحساس بالذات على نحو يفرق حدود التغيرات العديدة في الخبرات والأدوار ويظهر التوتر على نحو طبيعي بسبب الضغوط التي توجد في المراهق المبكرة ، كما تسمح هذه المرحلة بتغيرات معرفية سريعة.

### 3-5- التعريف البيولوجي للمراهق:

يتضمن التغيرات البيولوجية والجسدية للبلوغ ، التي تحول الأطفال إلى الراشدين ناضجين جسديا وجسميا و جنسيا ، تحدث نتيجة لإفرازات مجموعة من الهرمونات التي تحدث

(5) محمد مصطفى زيدان ، علم النفس الإجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1995، ص31.

(1) محمد مصطفى زيدان، علم النفس التربوي ، دار الشروق، جدة ، ص 158 - 152.

وفقا لسرعات زمنية مختلفة وتؤدي إلى إحداث الفروق الجسدية بين الذكور و الإناثي  
الطول، الوزن ، ونسبة الجسد.

### 3-6- أطوار المراهقة:

#### 3-6-1- مرحلة المراهقة المبكرة:

ويطلق عليها أيضا أسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من  
العمر<sup>(1)</sup>.

تمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة بعام  
تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم  
الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة،  
وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما  
يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفقاءه وصحابته الذين يتقبل آرائهم  
ووجهات نظرهم، ويقلدهم في أنماط سلوكهم.

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم  
وظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور  
الاضطرابات الانفعالية المصاحبة للتغيرات الفيزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية  
الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة  
عليها.<sup>(2)</sup>

#### 3-6-2- مرحلة المراهقة الوسطى: وهي تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر،

وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والاستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له كل المظاهر  
المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى<sup>(3)</sup>.

(1) عبد الرحمن الوافي و زيان سعيد ، مرجع سبق ذكره، ص 51.

(2) رمضان محمد أفضافي :علم نفس الطفولة والمراهقة . المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية. ص 353 - 354.

(3) عبد الرحمن الوافي ، و زيان سعيد ، مرجع نفسه ، ص 55.

و يتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء .
- زيادة القوة والتحمل.
- التوافق العضلي والعصبي.
- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات.(1)

### 3-6-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب<sup>(2)</sup>، وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته.

و يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال، وبوضوح الهوية، وبالالتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الاختيارات المحددة.(3)

### 3-7-3- خصائص الفئة العمرية (11-15) سنة :

#### 3-7-3-1- النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام والسرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه، اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، وقدمه، وخشونة صوته و الطلائع الأولى للحية و الشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية، إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كانهخفاض معدل النبض بعد البلوغ والارتفاع للضغط الدموي وانخفاض استهلاك الجسم للأكسجين. الشعور بالتعب والتخاذل وعدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق وتصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم، والشعور بالقلق نحو

(4) أكرم زاكي خطايبية، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر عمان، 1997، ص72-73.

(1) عبد الرحمن الوافي و زيان سعيد، النمو من الطفولة إلى المراهقة، مرجع سبق ذكره، ص 59.

(2) رمضان محمد أفضافي، علم نفس الطفولة والمراهقة، مرجع سبق ذكره، ص 357.

التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي ، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها<sup>(1)</sup>.

### 3-7-2- النمو العقلي:

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولاشك إن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملا محددًا في تقدير قدراته العقلية ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء وقدراته عقلية مختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول... الخ.

كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بتنشئة وما لديه هذه الإمكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن الذكاء يستمر ولكن لا تبدو فيه الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسمي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بهدوء ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في بين سن 15\_18 سنة وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع إما المتفوقين أو الأذكاء فإن نسبة ذكائهم تتوقف في ما بين سن 20\_21 سنة ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلى أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم والاكتمال فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته.

وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهورًا في مرحلة المراهقة. ومن هذه القدرات العديدة القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية.

كما ينمو الإدراك والانتباه والتذكر والتخيل والتفكير.... الخ. وتزيد القدرة على التخيل ويظهر الابتكار، ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به، كما يبدو هذا في اهتمامه لأنشطة مختلفة.

(3) مجدي احمد محمد عبد الله، النمو النفسي بين السواء والمرضى مدارا لمعرفة الجامعية، لتوزيع والنشر، 2003، ص256.

3-7-3- النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي , ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة , في بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية , ومظاهر الثورة الخارجية , ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية , وإذا ما تعرض الطفل هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثير قويا على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تنسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تنسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به , تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبذد أو الهدوء الزائد, التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج , وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئيا من حياة الطفولة ودخل جزئيا إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين.<sup>1</sup>

وتبعا لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فان التعبير الانفعالي عند المراهقين دائما يكون غير ملائم , فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي , صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول ا و هو تعبير شديد وكثيف , فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاخبة من الغضب ولقد وصفى HURLOCK انفعالات المراهقين كلاتي:

- عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها .
- عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.
- الشدة والكثافة .
- نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار , وكذلك نمو نزعات دينية صوفية (2)

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حمادة , التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة , دار الفكر , ط1, مصر , 1666, ص121.  
(1) مجدي احمد محمد عبد الله : مرجع سابق.ص257-259.

## 3-7-4- النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة , فبينما نلاحظ اضطرار النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته , ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات , التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته , فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه , أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له .. ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران .. وهكذا . إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها , ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها , ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة .

وحتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران , نجد إن صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه , فأبي شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار .. الأب أو الأم أو غيرهما من الكبار أفراد الأسرة , وعند أي اعتداء يقع على الطفل فانه يهرع إلى البيت شاكيا , وتنتهي مشكلته بمجرد إن تربت الأم على كتفيه , أو تأخذه في أحضانها وأتمسح له دموعه .

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وبجماعات معينة يشد ويزداد ولائه لها , وتكون هذه العلاقات والارتباطات - في العادة - وهذا على حساب اندماجه للأسرة وإحساسه بلا أمن وبراحة .

تقوي رغبة المراهق في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين والكبار عموما كما تزيل رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير , ومن ثم يجب أن يسر على معاملته للكبار على معاملته للأطفال ويزيد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تأكد ذاته وتعامله على المساواة ومن انتمائه إليها .

وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق ، تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات أزعامه والمثل العليا وهذا هو سبب تسمية هذه المرحلة - مرحلة المراهقة - بمرحلة عبادة الأبطال.(1)

### 3-7-5- النمو الجنسي:

من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي . وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الآخر وهو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر ، وهذا هو أصعب الأمور لان الغرض هو التلذذ و الظهور وليس الغرض قصد آخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال و سلوكات غير مستحبة لا عند المجتمع ولا عند الطرف الآخر . ونتيجة الحتمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل آخر ، التزمت الديني ونبذ المجتمع وبالأخرى الجنس الآخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمناء أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون(2).

### 3-7-6- النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نموا سريعا " طفرة النمو" فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة، وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركة و العمل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذلك لان النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة، فالمراهق في بدء هذه المرحلة يكون

(1) هدى محمد قناوي ، سيكولوجية المراهقة، دار الفكر للطباعة والنشر ، ص 19 .

(2) مجدي احمد محمد عبد الله ، مرجع سبق ذكره، ص 259 .



توافقه الحركي غير دقيق .فالحركات تتميز بعدم الاتساق فنجد أن المراهق كثير الاصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته، وكثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها.

ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه ، وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية ، مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان، وعندما يصل المراهق قدرا من النضج، تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما ، فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة والتأزر الحركي مثل : العزف على الآلات الموسيقية ، وبعض الالعاب الرياضية المتخصصة، والكتابة على الآلة الكاتبة.

### 3-8- حاجات المراهقة:

يطلق إسم الحاجة على النقص بحالة جسمية خاصة أو بمتطلبات متعلقة أو الإثنين معا، والمراهق بالطبع نفس الحاجات الجسدية التي تكون أطفال والراشدين ثم إن حاجاته الاجتماعية والشخصية تكون من نفس الطبيعة العامة التي تكون لحاجات سواء من أصحاب الأعمار المختلفة.

### 3-8-1- الحاجة إلى المكانة:

لعل حاجة المراهق إلى المكانة هي أهم حاجاته إنه يريد أن يكون شخصا هاما وأن تكون له مكانة في جماعته وأن يتعرف به كشخص ذي قيمة ، فهو يتوق إلى أن يكون له مكانة الراشدين وأن يتخلى عن موضوعه كالطفل.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> فاخر عاقل ، علم النفس التربوي ، دار العلم للملايين ، ط14، بيروت لبنان ، ص124.

3-8-2- الحاجة لتحقيق الذات:

نقصد بتحقيق الذات أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانية وتنسيقها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه، فيدرك مآلديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يباشرها في جو يشعره بالطمأنينة.<sup>1</sup>

3-8-3- الحاجة إلى الإستقلال :

إن الطفل الصغير يعبر عن الحاجة إلى الإستقلال حين يصر على أن يربط بنفسه شريط حذائه ، أما حين تبرز المراهقة فإنه يكون لهذه الحاجة بمعنى متزايد، المراهق حريص على أن لا يظهر تعلقه الشديد بأسرته وإعتماده عليها ، وهو حريص كذلك على تحمل المسؤولية التي تظهر المستقبل.<sup>2</sup>

3-8-4- الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمية و الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي ، الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع ، والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.<sup>3</sup>

3-8-5- الحاجة إلى الإنتماء:

إن رغبة المراهق في الإستقلال المادي والعاطفي عن الأسرة مرتبط برغبة في الإنتماء إلى جماعات خارج إطار الأسرة والتي تتمثل في جماعاته الأصدقاء سواء كانت جماعة منظمة أو غير منتظمة وهذا نتيجة تفتح ميول المراهق وإتساع دائرة إهتمامه.

3-8-6- الحاجة إلى القبول: وتتضمن الحاجة إلى التقبل الإجتماعي والحاجة إلى

الأصدقاء والحاجة إلى الشعبية والحاجة إلى الإنتماء الجماعات ، والحاجة إلى الآخرين وهذا من شأنه أن يجعل المراهق أكثر فعالية وإنتاجية لصالح جماعته.

<sup>1</sup> عواطف أبو العلا ، التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية ، دار النهضة العربية ، ص56.

<sup>2</sup> عواطف أبو العلا ، مرجع سبق ذكره، ص56-58.

<sup>3</sup> فاخر عاقل ، مرجع سبق ذكره ، ص125.

### 3-8-7- الحاجة إلى النمو العقلي و الإبتكار:

وتتضمن حاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك والحاجة إلى إكتساب الخبرات الجديدة والتنوع و إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي، الحاجة إلى التعبير عن النفس والسعي وراء الإثارة والحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات ، وكذا الحاجة إلى التوجيه والإرشاد العلاجي والتربوي والمهني والأسري.

### 3-8-8- الحاجة إلى العطف والحنان:

وتتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد وأنه مرغوب فيه لذات وإنه موضع حب وإعتراز وهذه الحاجة ناشئة إذن من حياة الأسرة العادية ، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق ويتكون لديه مايسمى بالأمان النفسي والعاطفي .<sup>1</sup>

### 3-8-9- الحاجة الجنسية:

نادي فرويد وأتباعه من علماء النفس بأن الحرمان من الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية

لسوء توافق الشخصية و الإضطرابات العصبية الحاجة الجنسية عادة ماتتحقق في مجتمعاته عن طريق الزواج أما في حال المراهق الذي ينمو جنسيا وتقوى رغباته الجنسية فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى النشاط آخر يسلكه المراهق، والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصية سوية بعيدة عن كل إنحراف جنسي ، إذا أن بعض المحللين النفسانيين أمثال "فرويده، فيست ،ينيكولت" يرون أنه خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية لبيدية عدوانية يحاول الفتى أن يخفف منها بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة أو بعض الهويات كالموسيقى.<sup>2</sup>

### 3-9- مشاكل المراهقة المبكرة:

<sup>1</sup> مختار محي الدين ، محاضر علم النفس الإجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ط1، 1990، ص 166-168.

<sup>2</sup> حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو لدى الطفل والمراهق ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1981، ص318.

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والخجل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع(العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثالية فيتجنب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية:(1)

### 3-9-1- المشكلات النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في انه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرن قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيمه.

### 3-9-2- المشكلات الصحية:

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات

(1) خليل ميخائيل عوض ، مشكلات المراهقة في المدن والريف ،دار المعارف ، مصر ، 1971،ص72.

شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفسي للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لان عند المراهق أحاسيس خاطئة ولان أهله لا يفهمونه.<sup>(1)</sup>

### 3-9-3- المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعاله وحدثها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.<sup>2</sup>

### 3-9-4- المشكلات الاجتماعية:

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وإلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق مايلي:

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيدا عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالبا ما تكون من نفس الجنس، أما في منتصف هذه الفكرة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذل عن طريق القيام بأعمال تثبت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته.

(2) خليل ميخائيل عوض ، مرجع نفسه، ص72.

<sup>2</sup> خليل ميخائيل عوض ، مرجع سبق ذكره ، ص73-74.

3-9-5- مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة.<sup>1</sup>

3-10- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها ، والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فلكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين :

❖ دوافع مباشرة :

- الإحساس بالرضى والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة .
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد .
- الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية .

❖ دوافع غير مباشرة :

- محاولة اكتساب الصحة والياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة.
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس ، انقباض الوزن الزائد.
- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي.

<sup>1</sup> يونس إنتثار ، السلوك الإنساني المكتبة الجامعية ، مصر ، ط2002،1، ص191.

- تحقيق النمو العقلي والنفسي<sup>(1)</sup>

### 3-11-11- ميكانيزما التوافق أو الحيل الدفاعية لدى المراهق<sup>2</sup>:

هناك المعوقات تقف أمام حاجات المراهق منها القوانين الاجتماعية والتشريعية وشروط القبول في المدارس والمعاهد ودرجات التحصيل التي هي محك الحكم على صلاحية الفرد، وإمتحانات ومشكلاتها النفسية والتفاعلية أيضاً، والمستوى الإقتصادي الذي ينشأ فيه المراهق كل هذه تقف عقبة أمام المراهق في إشباع حاجاته، الأمر الذي يؤدي إلى وتيرة الصراع داخلي لديه، على أن هناك أيضاً أهداف متعارضة يحاول المراهق أن يشبعها في وقت واحد فهو يريد أن يكون طالباً ممتازاً وفي الوقت نفسه شخصاً متميزاً مغارته.

### 3-11-11-1- العدوان: AGGRESSION

هناك أنواع متعددة من العدوان منها العدوان المباشر، وهو أن يحاول أن يتعدى المراهق على مصدر الإحباط المباشر، أو أن يرتد الفرد بعدوانية على نفسه فنجد من يلطم أو يقرض بأنيابه أو أن يمزق ملابسه وهذا هو العدوان المرتد بالذات وهناك عدوان المزاح وهو ان يلجأ إلى المراهق إلى عدوان على شخص أو شئ آخر هو مصدر الإحباط، وهذه الأساليب إنما هي من نوع من الأساليب التوافقية التي بها يتخفف من القلق الناجم الإحباط.

### 3-11-11-2- التعويض: COMPENSATION

هناك نوعان من التعويض صرف و إنما تعويض فقط:

أ/ التعويض الصرف: فهو يلجأ فيه المراهق الى التعويض عن شعوره بأسلوب

شاذ.

(1)<sup>1</sup>caga- Etleill.R.Thomas: Manuel de ledenciation sport. Evigot.paris.1993.p227.

<sup>2</sup> إسماعيل محمد عماد الدين ، النمو في مرحلة المراهقة ، دار القلم الكويت ، 1982،ص126.

ب/ التعويض العادي: فهو الذي يلجأ فيها الفرد إلى التعويض جانب النقص فيه شكل ليس فيه إهدار فالذي يشعر أنه أقل من غيره في اللغة الإنجليزية يحاول أن يتعلمها عن طريق الدرس، لا أن يقتل كل من يعرف اللغة الإنجليزية.

### 3-11-3- IDENTIFICATION: التقمص

قد يتحول المراهق بشعوره كلية الى شخصية حقيقية أو خيالية ويوجد معها توحدا تاما فيأخذ في تقليد كل ما يصدر عنه أو تيؤهم أنه يصدر عنها ، وغالبا مانجد هذه الظاهرة عند البنين والبنات من المدارس الإعدادية والثانوية حيث يتقمصون بعض التلاميذ شخصية المدرس به تعليقا إنفعاليا عنيفا ، ويساهم هذا السلوك السلبي في التعبير عن الإنفعالات في الإنفعالات في إعاقة النمو الصحي لشخصية المراهق.<sup>1</sup>

### 3-11-4- RETIONALISATION: التبرير

يصعب على الفرد والمراهق بالذات أن يعرف بفشله ،لذلك يحاول أن يبرر هذا الفشل بأساليب غير حقيقية فمثلا يجد المراهق نفسه داخل مجموعة من أصدقائه برأيه ولا يقيمه وإذا ما سأل عن سبب ذلك قال أنه يجب أن يحتفظ برأيه لنفسه.<sup>2</sup>

### 3-11-5- WITHDRUAL : الإسقاط

وهي يلجأ الفرد إلى إسقاط مافي نفسه على الآخرين ، فيتسبب ما يقع فيه من أخطاء وزلات لآخرين ،فنجد الطالب الذي يغش في الإمتحان يقول أن زملائهم هم الذين يغشون،بينما الحقيقة غير ذلك.

### 3-11-6- REACTION FORMATION: التكوين العكسي

وهو أن يلجأ المراهق إلى إظهار ما يبطن، فإذا كان هناك دافع يثير القلق عند المراهق وآخر يثير ،فيطلق العنان للدافع الذي يثير الرضا ،وهو المرافق الذي يعيب كل من يقيم علاقة حب مع إحدى الفتيات يموت من الغيظ بينه وبين نفسه لأنه فشل في هذا.

<sup>1</sup> إسماعيل محمد عماد الدين ، مرجع سبق ذكره ، ص125.

<sup>2</sup> إسماعيل محمد عماد الدين ، مرجع سبق ذكره، ص125.



3-11-7- النرجسة:

هنا وسيلة بسيطة ومباشرة للتقليل من الضغط يستعملها المراهق لحماية نفسه وهي أن يجب نفسه وإن يبالغ في تقدير نفسه بنفسه، ذلك بأن لا يعطي أهمية لأحكام الغير عن جسمه وبإختصار فإن النرجسية تسمح له بأن يواجه بمهارة عدم أمن شروطه الحياتية.<sup>1</sup>

3-11-8- الإِسْحَاب: WITHDRUAL

كثير ما يلجأ المراهق الفاشل في الدراسة إلى أحلام اليقظة، وفيها يتصور أنه قد نجح وحصل على أعلى التقديرات وأنه قد تخرج وتبوأ وظيفة يرغب فيها هو، هنا ينسحب من واقعة المر ويجنح إلى الخيال، وقد يلجأ أيضا المراهق الفاشل إلى المرض ليخفف ما يعانيه من إحباط وتوتر، فإن كان له هنالك إمتحان شعر بمرض والتوتر بسببه يبقى في المنزل ولا يذهب إلى الإمتحان حتى تكون له مبررات في عدم حضور أو النجاح، وذلك أنه إذا ما ذهب إلى المدرسة فإنه راسب لامحالة، وعندئذ لا يستطيع أن يدافع عن نفسه أو يواجه ذاته، أو يواجه الآخرين.

3-11-9- الإفراط في النشاط:

كثير ما يكون عدم الإلتزان و الإفراط في النشاط عوضا من أعراض القلق وفي هذه الحالة لا يستقر الشباب على حال، فهو دائم الحركة، حتى هو جالس فقد يهز ساقيه وذراعيه فهذا النشاط الذي لا هدف له، هو وسيلة المرافق لأن يخلص نفسه من قلق، ومحاولة إيقاف هذا النشاط من شأنه أن يزيد قلقه الداخلي وبالتالي من حاجته إلى النشاط الحركي وربما كان الحل الأسس هو عن طريق مساعدته بطريقة بنائه كممارسة الرياضة وأوجه النشاط الرياضي.

3-12- دور الرياضة في مرحلة المراهقة :

الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما، وجدانا، فلا يستطيع القيام بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية التفكير والتنسيق بين ذلك من الأفعال والتصرف إزاء

<sup>1</sup> إسماعيل محمد عماد الدين، مرجع نفسه، ص126.

هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف للتنمية لدى الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية جسما وعقلا ومن الناحية الاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح به فعالا في مجتمعه ومحيطه ووطنه لذا استرعت في ذلك المراحل التي يمر بها الفرد في فترة النمو وقسمت بحيث وضعت برامج للاعتماد عليها كي يتحقق الهدف من ورائها ضمن أغراضها العامة والتي ندرجها كما يلي :<sup>1</sup>

- تنمية القدرة الحركية.

- تنمية الكفاءة العقلية.

- تنمية العلاقات الاجتماعية.

### 3-12-1- تنمية الكفاءة البدنية:

المقصود بها الجسم السليم من الناحية الفيزيولوجية أي سلامة الجهاز الدوراني التنفسي وكذا الجهاز العصبي والعظام والمفاصل خالبا من التشوهات الجسمية أو الأمراض الوراثية المكتسبة بالإضافة للنظام الغذائي المتوازن والنظافة الجسمية بما يناسبه من تدريبات للمرحلة السنية لتقوية العضلات والمفاصل وتنمية القدرة الوظيفية للأجهزة .

### 3-12-2- تنمية الكفاءة الحركية :

تؤثر خاصة في الناحية البدنية التي تؤهل لجسم لتأدية جميع الحركات بكفاءة منقطعة النضير وأثرها ما اكتسبه الجسم من خفة ورشاقة ومرونة وقوة التحمل وسلامة آلية التنفس وغيرها من عناصر اللياقة البدنية وقدرات الدراسة كيفية التنمية للقدرة الحركية برنامج خاص أيضا "العمر -الجنس"

### 3-12-3- تنمية الكفاءة العقلية :

سلامة البدن لها تأثير أكبر على الخلايا الجسمانية وتحديدتها المتواصل مما يجعل الأعضاء بدورها بشكل سليم فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير

<sup>1</sup>الجزائر، 2002، ص49. بلعالم عبد القيوم، كونغ فوشو ، وأثرها في تقليل من السلوك العدواني عند المراهقين ، قسم التربية البدنية والرياضية ،جامعة

العميق ليأتي بصورة مرضية إلا إن كان الجسم سليماً تماماً حيث إن الجسم هو الوسط للتعبير عن العقل والإرادة وإن مجال الألعاب المختلفة الممارسة المهارات وطريقة اللعب والخطط المتبعة فيها تتطلب قدراً من التفكير وتشغيل العقل.<sup>(1)</sup>

### 3-12-4- تنمية العلاقات الاجتماعية :

أغراضها تربوية تتصف بأهداف يمكن للفرد اكتسابها عن طريق الألعاب المختلفة حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة " كالصبر، قوت التحمل، الاعتماد على النفس، الطاعة، النظام، احترام الطرف الآخر، تقبل الهزيمة، إنكار الأنانية، المثابرة، الشجاعة، الحذر من الغير، الثقة بالنفس، التعاون مع الفريق، وحدة العمل، المسؤولية، الترابط الأسري، اتخاذ المواقف المهمة... " وغيرها من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد وتقوم شخصيته وتهذيبها هذا الشيء البسيط فقط من ممارسة النشاط الرياضي.

### 3-13- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق: (2)

التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة ، وميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية ، العقلية ، الإنفعالية ، والاجتماعية ، وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني التي أختبرت لغرض تحقيق هذه الأهداف ، وعلى مستوى الدراسة فهو يحقق النمو الشامل والمتزن للتلميذ .

ويحقق إختباراته البدنية والرياضية التي لها الدور هام جداً في عملية التوافق بين العضلات و الأعصاب وزيادة الإنسجام في كل ما يقوم به التلميذ من الحركات وهذا من الناحية البيولوجية .

إذا فممارسة نشاطات التربية البدنية والرياضية لها تأثير على الجسم المراهق من الناحية البيولوجية وكذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي الإجتماعي للتلميذ.

<sup>1</sup> بلعالم عبد القيوم ، مرجع سبق ذكره، ص50-51.

<sup>2</sup> بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي، ط1، مصر 1996، ص185.

❖ من الناحية النفسية :

ولقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن التربية البدنية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية ، وعنصرا هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية ، كما أن التربية البدنية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد، كما أن التربية البدنية تشغل الطاقة

الزائدة للفرد ، فيتحرر بذلك من الكبت وا لإنعزال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد.

فالتربية البدنية والرياضية لها دور هام في إدماج فرد ضمن الجماعة ، حتى يبتعد عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات ، ويتضح جليا أن للرياضة دور كبير في عملية إشعار السرور والتعبير عن الإنفعالات الداخلية للممارسين وتطور عواطفهم.

❖ من الناحية الإجتماعية :

إن عملية الاندماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقا وواجبات ويعلمه التعاون والمعاملات والثقة بالنفس ، ويتعلم كيفية التوفيق بينها هو صالح له وللمجتمع ويتعلم من خلالها أهمية

إحترام الأنظمة والقوانين في المجتمع ، وهذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية

والجانب الإجتماعي ، حيث أنه لايمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجماعة، فالإنسان كيفية التوفيق بينها هو صالح له وللمجتمع ويتعلم من خلالها أهمية إحترام الأنظمة والقوانين في المجتمع ، وهذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية والجانب الإجتماعي ، حيث أنه لايمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجماعة، فالإنسان جتماعي بطبعه.

فالتربية البدنية والرياضية توفر الفرصة المناسبة للنمو السليم للأفراد وتساعدهم على فهم العلاقات الإجتماعية ، وتكيفهم معها وهي كذلك عامل تجنيد للجماهير الشعبية من

أجل الدفاع عن مكاسب البلاد ، وتعد عنصرا لإحلال السلام في العلم وكذلك بتدعيمها للتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي. (1)

### 3-14- التطور البدني لدى فئة المراهقين:

أن رياضة المستوى العالي تتطلب تدريب إجباري وأكثر تعقيدا "مبدأ التدرج التحملي لتدريب" فيمكن طرح السؤال التالي: إلى أي حد يمكن الوصول بالمراهق بواسطة التدريب؟

إذا علمنا إن المراهقة تتميز بنمو وتطور متواصل هذا النظام السريع والمتغيرات تظهر جليا هناك ثلاث عوامل تؤثر في النمو:

- عوامل محددة بعامل النضج التغيرات المرفولوجية تحت تأثير الإفرازات الهرمونية.  
- عوامل ناجمة عن تدريب غير مخطط النمو العظمي الذي لا ينتج إلا أثناء وجود حمل متزن وكافي.

- عوامل ناجمة عن تدريب مخطط التعلم النسبي لبعض الحركات المعقدة.  
بالنسبة للمدرب ليس من الضروري تبديل العاملين الأولين وإنما العكس يجب معرفة أي الطرق الطبيعية لتنام عملية النمو الطبيعي، فبدون تدريب خاص تتجاهل مركبات هذه الطريقة التي يمكن تعديلها بواسطة تدريب ملائم وفي أي وقت تكون انسب (2).

### 3-15- خصائص السلوك الإجتماعية عند المراهق:

#### 3-15-1- الإنتماء إلى الجماعة:

يميل الفرد المراهق إلى مسايرة الجماعة التي ينتمي إليها ونقل بالتدرج الرغبة في الإندماج، إلى مسايرة الجماعة ومسايرة افرادها مسايرة عمياء، ويحل محل هذا الشعور الاتجاه آخر يقوم على أساس تأكيد الذات والرغبة في الاعتراف به كالفرد يعمل

<sup>1</sup> بسطويسي أحمد ، مرجع سبق ذكره ، ص 186-187.

(1) زعيتر بهاء الدين ، وآخرون دور رياضة كرة القدم في تنمية جانب الاجتماعي لدى المراهقين. مذكرة ليسانس، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية ، جامعة مسيلة، 2007 ، ص 16.

وسط الجماعة باخلاص الفرد وخضوعه للجماعة وافكاره نوع من تخفيف الشعور بالاثم الناجم عن طاعته لوالديه ومدرسته وأن الرغبة التي تحذو المراهق لتأكيد ذاته تدفعه للقيام باعمال تلفت النظر اليه ساء تعلق بملبسه او حركاته او مناقشته.

### 3-15-2- اتجاه المراهق الإجتماعية:

تتمثل اتجاهات المراهق الإجتماعية في:

- الميل الى النقد والرغبة في الاصلاح.
- الرغبة في مساعدة الآخرين.
- الرغبة في اختيار الاصدقاء.
- الرغبة في الزعامة.

### 3-15-3- النمو الخلقى والشعور الديني:

- فكرة المراهق عن الخلق:

إن الفتاة المراهقة والفتى المراهقين يتنافسان في الصرامة كلما يصدر عن والديهم من اعمال ويحاولان ان يصدر احكامهم عن هذه الأعمال فيقبلا منها يروقهما وما يتماشى مع منطقهم ويرفضان ما يتعارض مع المثل العليا.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> سمعان وهيب ، محمد موسى ، الإدارة المدرسية الحديثة ، دار المعارف ، مصر ، ط1، 1989، ص77.

## خـ لاصـة :

نستخلص مما سبق ذكره في هذا الفصل أن الاضطرابات السلوكية المتمثلة في القلق والعدوانية في عدة جوانب وعدة مؤثرات سواء كانت نفسية اجتماعية، ما إن توفرت تساهم في وجود اضطرابات سلوكية عند التلاميذ خاصة إذا ما تكلمنا عن المراهقين، الذين تكون قابليتهم لمثل هذه السلوكيات أكبر، و عليه فإنه يتوجب تحديد الأسباب الحقيقية التي تدفع بالمراهقين لسلك تصرفات عدوانية، من أجل معالجتها و قبل ذلك الوقاية منها باعتبار أن الوقاية أفضل من العلاج .

كما أنه لا ينبغي أن نعطي الأشياء أكثر مما تستحق فهناك فترات أين يظهر فيها هذا النشاط الزائد في سلوك الأفراد و ما يترتب عليه لذا وجب معرفة الكيفية المناسبة للتصرف معه بحكمة و عقلانية.

يجب الإهتمام بهذه المرحلة سواء كان مدرب أو باحث أو أولياء، بمعرفة كيفية التوفيق بين التربية السليمة وحاجة المراهق، وممارسة الأنشطة الرياضية بالطرق السليمة التي لها أثار إيجابية في هذه المرحلة لأنها تساهم في تنمية الصفات النفسية والاجتماعية للمراهق خاصة وإن هذه الأخيرة تتميز باضطرابات . تساهم الأنشطة الرياضية في تهذيب وتحسين سلوك الفرد وخاصة العدوانية منها.

تمهيد:

تعتبر ألعاب القوى من أقدم أنواع الرياضة التي مارسها الإنسان، وتتضمن فروعاً متعددة مثل الجري والقفز والرمي، ويرجع تاريخ مسابقات ألعاب القوى إلى أقدم العصور وارتبطت هذه المسابقة بتاريخ الإنسان منذ فجر التاريخ حيث كان مضطراً للسعي وراء رزقه فيجوب الغابات والصحاري لجلب قوته وقوت أولاده.

و قد ظهرت مسابقة دفع الجلة منذ قديم الزمن في حياة الإنسان على رغم عدم إدراجها ضمن برنامج الألعاب الأولمبية القديمة، و يرجع الفضل في ظهورها إلى قوة الطبيعة التي حتمت على الإنسان أن يتمتع بقوة بدنية فائقة و صحة قوية حتى يتمكن من محافظة على بقائه من خلال طرق الدفع المختلفة خلال العصور الوسطى.



2-1- نبذة تاريخية عن دفع الجلة:

يعتبر نشاط دفع الجلة من أعرق النشاطات الممارسة في ألعاب القوى، غير أنه لم تعطي تسميتها الصحيحة آنذاك، وكان لظهورها تطورا واضحا وبارزا منذ عام 1887م حتى عام 1910م عند رمي "جراي" الجلة مسافة قدرها (13,39) وكانت الطريقة الفنية إن صح التعبير لحينها محدودة ثم تلاه رياضي آخر في هذه الفترة يدعى "رالف روز" الذي بلغت أحد رمياته (15.55)، وبعد ذلك تطورت الأساليب العلمية للرمي و تطور مستوى الأداء الحركي حتى بروز طريقة الزحف إلى الخلف عام 1952م ويعود الفضل في ذلك إلى الأمريكي أوبراين. ولم تكن مدرجة في الألعاب الأولمبية القديمة حتى عام 1896م بأثينا. ويرجع الفضل في ذلك إلى الإنجليز الذين كانوا يستعملون المدافع الثقيلة توضع على دوائر شوكيه قطرها (07) أقدام، وكانت هذه المدافع ترمي قذائف كروية الشكل من صنع حديدي وزن الواحدة منها (16) رطل.

وبعد التخلي عن عمل المدافع وأزيلت من أماكنها، بقيت الدوائر مرسومة على الأرض فاغتنمت الفرصة من قبل الشباب وأخذوا برمي تلك الكرات من الدوائر وكان هدفهم في ذلك هو القياس بقوة المدافع.

ثم أضيفت بعد ذلك إلى برنامج المسابقات العشارية في الدورة الثالثة "بسان لويس" عام 1904م وفي الدورة الرابعة "بلندن" عام 1908م ألغيت المسابقة العشارية لكن بقية مسابقة دفع الجلة مستقلة بذاتها لكن أدخلت عليها تعديلات بدورة "ستوكهولم" عام 1912م حيث أضيفت لها مسابقة أخرى من نفس النوع وهي دفع الجلة باليد اليمنى ثم اليسرى على أن تجمع المسافات إلى بعضها لتحديد الفائز.

في سنة 1920م أعيدت من جديد إلى المسابقات، إلى جانب كونها ضمن المسابقات العشارية للرجال و السباعية للسيدات فقد كانت تؤدي بيد واحدة و ترمى من الثبات، ثم من حركة جانبية عند الألمان و الفنلنديين قبل أن يطورها الأمريكي أوبراين<sup>(1)</sup>.  
عام 1950م تم تطويره للعب أوبراين والذي يواجه اللاعب يظهر بظهره مقطع الرمي بالوقوف فب مؤخرة الدائرة وسميت بطريقة المواجهة الخلفية وتمكن من تسجيل مسافة 18م سنة 1954م وقد ظن الكثير في ذلك الوقت بأنه من العسير إجراء أي تعديل في هذه الطريقة بغرض زيادة مسافة سير الجلة عبر الجلة عبر الدائرة حتى قام اللاعب البريطاني " إيفين " سنة 1978م بدفع الجلة تسمى الخطوات الأفية ولكنها لم تنتشر .  
وبعد ذلك تمكن " كيرزن بروك " من إستبطاط طريقة الدوران ، بزيادة مسافة سير الجلة عبر الدائرة ، كما إستطاع اللاعب الروسي " باري شنكوف " من تسجيل 20.54م بهذه الطريقة.

## 2-2- تاريخ قذف الجلة في الجزائر من 1962 إلى 1996م:

لم تكن المشاركة الجزائرية في هذه الفعالية ثرية لدرجة القول أنها منعدمة بسبب الإهمال وعدم العناية من السلطات الجزائرية آنذاك بقدر ما كانت مهتمة بالفعاليات البحرية بأنواعها، حتى أواخر الستينات والسبعينات حيث كانت لها أول مشاركة على يد الرياضي "بن ضيف الله أحمد" في البطولة المغاربية الثالثة في طرابلس (24-25 جويلية 1969) من أجل المشاركة فقط، كما نسجل مشاركة ثانية لنفس الرياضي في "تركيا" سنة 1971 ولم يسجل فيه أي نتيجة...، وفي عام 1973 احتضنت "نيجيريا" الألعاب الإفريقية بلاغوس بين 17-18 جانفي أين سجلت أول ميدالية فضية في فعالية الرمي من نصيب الرياضي "جبايلي" الذي حصل على المرتبة الثانية في رمي الجلة مسافة 16.63م. بينما في سنة 1975 شاركت الجزائر في ألعاب البحر الأبيض المتوسط في الجزائر حيث

(1) القيسي، ق.ج: محاضرات ألعاب القوى، منشورات جامعية، 1989، ص89.

تحصل الرياضي الوحيد المشارك في فعالية الرمي على المرتبة الثانية وأول ميدالية للجزائر برمية قدرها (17.52م) ثم تلتها سنة 1976 بعد ذلك مباشرة مع نفس الرياضي "جبالي" في فعالية الرمي مابين 13-17 أوت 1976 لكن لم يستطع المرور إلى الدور الثاني، ونفس الرياضي شارك مباشرة في الألعاب العربية بسوريا حيث تحصل على المرتبة الثانية بميدالية فضية. (1)

وبعدها لم نشهد أي مشاركة رسمية برز من خلالها أي رياضي جزائري في مجال القذف عكس الفعاليات الأخرى.

### 2-3- تطور تقنيات الأداء الحركي وبنائه في دفع الجلة:

عند تتبعنا لفعاليات رمي الجلة فقط نلاحظ أنها في تطور مستمر منذ عام 1886م عندما كانت ترمي من وضع الوقوف وباليد اليمنى و اليسرى ويمكننا تقسيمها على مراحل تاريخية مختلفة.

بداية من 1896-1910 تميزت بتسمية الرياضي "رالف دتر" والثانية من 1910-1920 وميزها اللاعبين " هوزر- وشيفلد"، والفترة الثالثة من 1930-1965 تميزت بطريقة "أوبراين" وهي طريقة الزحف للخلف، والفترة الرابعة من 1966 إلى... يومنا هذا فالكثير من الرماة أمثال "نيير-دافيز-دالا سلونج..الخ" إضافة إلى أبطال الثمانينات أمثال "اليسانسواندرية" الإيطالي حقق رمية 19.22، وبعد ذلك جاء دور الألماني "اودوباير" الذي حطم الرقم القياسي بمسافة 23.06 م سنة 1988. (2)

(1) athlétismes, F.A : (Interprète ), d'histoire d' athlétisme algérienne, Alger, 1993, p46.

(1) كروم محمد عراب، استخدام الطريقة الجزئية في تطوير التدريس، تكنيك أوبراين في قذف الجلة، مستغانم، 2003، ص16.

2-4- الأسس العلمية لتقنيات الرمي:

أ/- التعريف بالتكنيك:

يقول " هوخيمور " أن التكنيك الرياضي هو أسلوب التحليل الميكانيكي البيولوجي لغرض الحركة القائمة، أي بمعنى أنه إذا كان غرض الحركة هو الرمي أو دفع الجلة أبعاد ما يمكن، فإنه يمكن تنويع وتعدد التحليل لغرض الحركة الواحدة.

فالألعاب يمكنه دفع الجلة من السكون أو رميها، ولا ريب أنه يختار التحليل الذي يسمح باستخدام قوى العضلات على أكمل وجه في اكتساب الجلة عجلة تسارع أكبر ما يمكن<sup>(1)</sup>.

ب/- أسس تكنيك الرمي:

يعتبر الهدف الرئيسي للرمي في ألعاب القوى هو الوصول بالمقذوف أو الأداة إلى أبعاد مسافة ممكنة من دائرة الرمي التي تختلف حسب اختلاف الفعاليات الخاصة بالرمي التي ترتبط كل واحدة منها بخصوصيات النشاط الممارس، كما ترتبط بمحدودية مجال حركات الرمي عند رمي الأداة مثلاً قطر الدائرة التي يتحرك بداخلها إضافة إلى مجال الرمي.

ان تعدد العوامل الخارجية التي لها تأثير على الممارس، تفرض عليه أن يتميز بدقة عالية من تكنيك الأداء الحركي، ولأجل إحراز الرياضي على نتائج عالية، فإنه يتطلب عليه أن يبذل مجهود عضلي عصبي كبير، لأجل تطوير تنسيقه الحركي والرفع من سرعة أداء الحركة ضمن مجال الرمي بالإضافة إلى كل هذا نجد التقنيات الفردية المكتسبة والتي ترتبط بتعلم التقنيات العليا مثل الزحف والركض التقربي... الخ.<sup>(2)</sup>

كما أن هناك تعاريف أخرى، بحيث نجده عند "وجيه حبوب" أن العملية البيوميكانيكية لحل واجب حركي على أساس الصفات و الأسس الميكانيكية وكذلك

(2) الشيخ م.ي، الميكانيك الحيوية وعلم الحركة للتمارين الرياضية، دار المعارف، الاسكندرية، مصر، 1975، ص80.

(1) أنسكوي، ق.م القيسي، بيوميكانيك التقنيات الأساسية، موسكو، 1971، ص 18.

الشروط الميكانيكية المتوفرة بالمحيط انسجاما مع قانون اللعبة، فهو إمكانية حلول الواجب الحركي.(1)

## 2-5- مواصفات وشكل الأداة أو الجلة:

يختلف الأداء الحركي لدفع الجلة من الناحيتين الفنية و القانونية عن مسابقات الرمي حيث انه تدفع الجلة ولا ترمى وبالتالي وضعت لها مواصفات وقوانين مضبوطة من قبل الإتحاد الدولي لألعاب القوى.

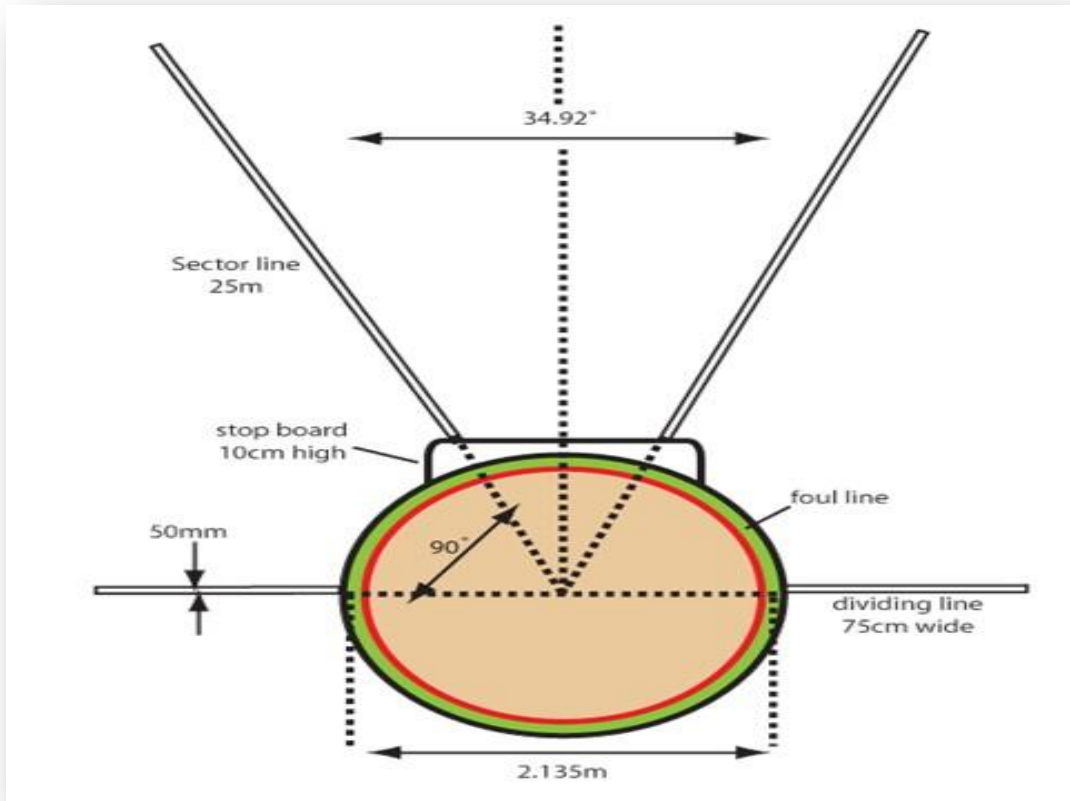
فالجلة كروية الشكل، سطحها أملس مصنوعة من الحديد أو النحاس أو الصلب أو من معدن آخر لا يقل في ليونته عن معدن النحاس وتزن الجلة عند الرجال 7.260 كغ، وعند النساء 5 كغ، أما بالنسبة للتكنيك فهي لا تختلف بين الرجال والنساء(2).

## 2-5-1- دائرة دفع الجلة:

تقذف الجلة من دائرة قطرها 2.135م على سطح مدكوك بموازية الأرض. لوحة الإيقاف تثبت اللوحة بإحكام في الجزء المتوسط من النصف الأمامي لمحيط الدائرة. صنع اللوحة: تصنع اللوحة من الخشب المدهون أو بالخشب الأبيض. شكل اللوحة: يكون شكل اللوحة مقوسا. سمك اللوحة: 1.4سم. طول اللوحة: يكون طولها 1.22م أو 1.25م. ارتفاع اللوحة: 15سم

(2) محجوب وجيه، القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص62.

(3) القيسي ق.ح، محاضرات ألعاب القوى، منشورات جامعية، 1989، ص67.



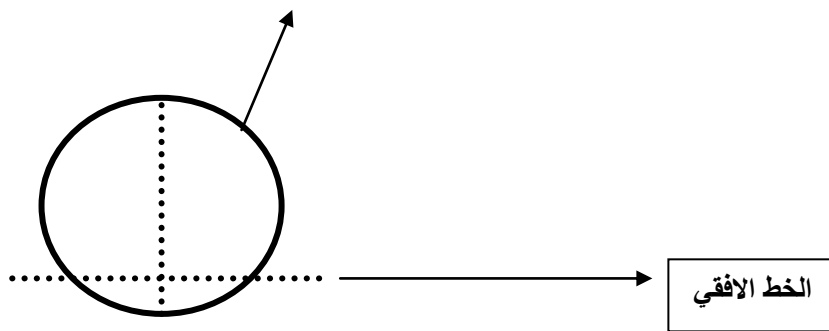
شكل رقم (01): يبين دائرة دفع الجلة.

2-5-2- كيفية رسم مقطع الرمي بدائرة الجلة :

1 - ارسم الدائره حسب الشكل السابق .

2- اخذ مركز الدائره وارسم خط عمودي و افقي ينصفان الدائره تماما و يمران

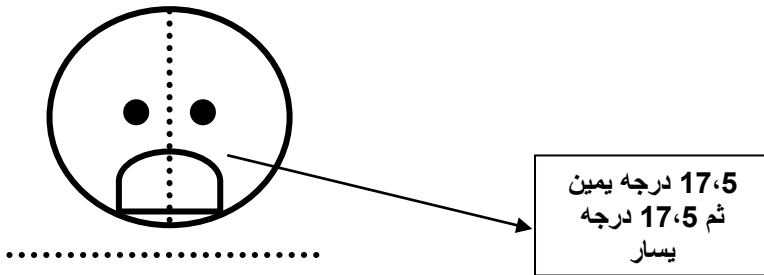
بمركز الدائره.



شكل رقم (02): يبين مقطع الرمي بدائرة الجلة.

3- اضع الصفر على خط التقاء الخط الأفقي بالخط العمودي ثم اخذ 17,5 درجة من اليمين

و 17,5 درجة من اليسار تقريباً كما هو موضح بالرسم التالي .

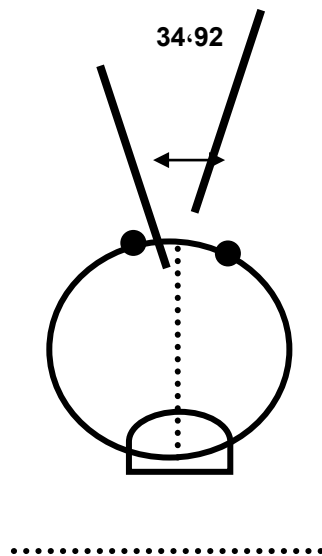


شكل رقم (03): يبين إلتقاء الخط الأفقي بالخط العمودي في دائرة الجلة.

4- اخذ خط يبدأ من مركز الدائره ويمر بالنقطه التي اخذتها لزاوية 17,5

درجة تقريباً من كلا الجانبين لرسم مقطع الرمي.

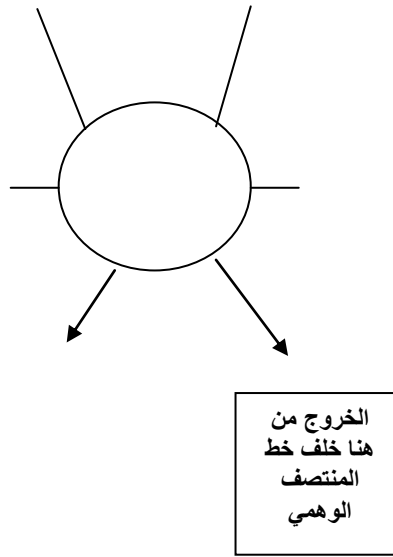
ملاحظه : بعد الانتهاء من رسم الدائره والمقطع يتم مسح جميع الخطوط التي بداخل الدائره ويترك التي بخارجها



شكل رقم (04): بين رسم دائرة والمقطع الرمي.

- ✓ يتم ترتيب المتنافسين بالقرعه .
- ✓ اذا وجد اكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات ، كما يسمح للثمانية الاوائل اللذين حصلوا على افضل وثبات قانونيه بثلاث محاولات اضافيه .
- عند حدوث عقده على المركز الثامن يسمح للمتنافسين على العقده بالمحاولات الثلاث الاضافيه.
- ✓ واذا كان عدد المتنافسين ثمانية او اقل يسمح لكل متنافس بست محاولات . يسمح للمتنافس بلمس كل من الاطار الحديدي ولوحة الايقاف من الداخل .
- ✓ ينبغي ان تلامس الكرة الحديدية الذقن او تكون قريبة منه بحيث لا تهبط اليد اسفل هذا الوضع اثناء حركة الدفع كما يجب عدم ارجاع الجله خلف خط الكتفين.
- ✓ لا يسمح باستخدام القفزات .
- ✓ تعتبر المحاولة فاشله اذا دخل المتنافس الدائرة وشرع في اداء الرمي ثم لمس أي جزء من جسمه خارج الدائرة او السطح العلوي لإطار الدائره الحديدي او لوحة الايقاف .
- ✓ اذا دخل اللاعب الدائره لاداء المحاولة ولكنه اوقف محاولته ففي هذه الحالة يعود لاداء المحاولة في زمن اقصاه دقيقه واحده اذ كان عدد المتسابقين 2 او 3 او اكثر من 3 وعليه ان يخرج من الدائره ومن المكان الصحيح للخروج . اما اذا خرج من غير المكان الصحيح للخروج فتعتبر المحاولة فاشله .





شكل رقم (05): يبين المكان الصحيح للخروج من دائرة الرمي.

- ✓ لكي تكون المحاولة صحيحة يجب ان تسقط الاداه بالكامل ضمن الحدين الداخليين لخطي قطاع الرمي .
- ✓ يجب ان تقاس المسافه من اول نقطة تلامس احدثها سقوط الاداه وحتى الحد الداخلي لمحيط الدائرة .
- ✓ يجب على المتنافس عدم مغادرة الدائره الا بعد ان تلمس الاداه الارض .

## 2-6- تعليم حمل الجلة:

- توضع مجموعة من الجلل على الأرض بحيث تكون كل واحده أمام كل متعلم ثم يقوم المدرس بعمل نموذج عن كيفية التقاط الجلة بالأصابع و توزيعها صحيحا حولها مع مراعاة النواحي الفنية سالفه الذكر.

## ملحوظة:

- ينبغي الاهتمام بتصحيح الأخطاء أولا بأول حتى لا يثبت الخطأ لدى المتعلم.

## 2-7- المراحل الفنية لدفع الجلة ( باستخدام الزحف):

يمكننا ان نقسم المراحل ( الخطوات) الفنية لدفع الجلة بطريقة الزحف إلى عدة خطوات، وان التقسيم هنا بغرض التحليل لكل جزء من أجزاء الحركة ولا بد لهذه الأجزاء

ان تؤدي كوحدة واحدة حيث تتم الحركة بتتابع دقيق دون فصل او توقف حتى التخلص من الأداة، وهذه المراحل هي:

### 2-7-1- مسك الجلة: ( المتسابق يستخدم اليد اليمنى):

يمكن ان تحمل الجلة بطريقتين، في الأولى يقوم المتسابق بوضع الجلة على قواعد سلاميات الأصابع حيث تمتد الثلاث أصابع الوسطى (السبابة- الوسطى -البنصر) منتشرة خلف الجلة، بينما يؤمن كل من الإبهام والخنصر الجلة من الجانبين.

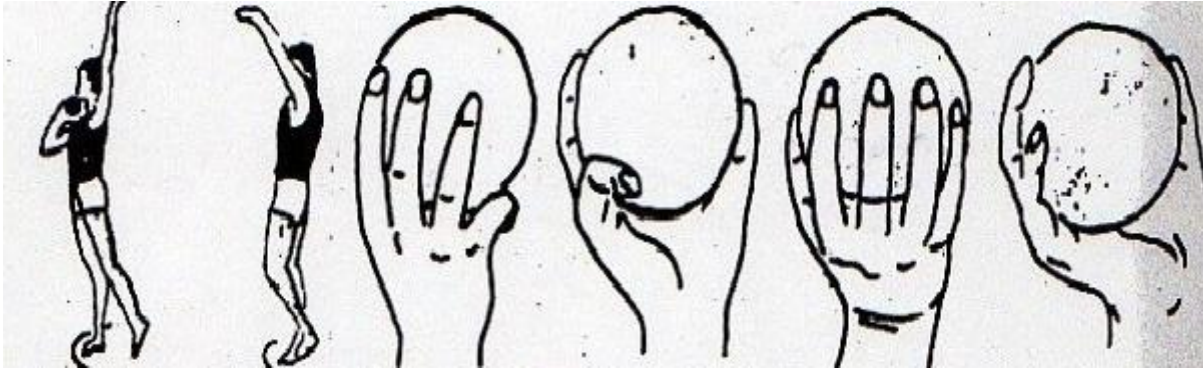
وفي الطريقة الثانية تنتشر الأصابع الأربعة خلف الجلة بينما يقوم الإبهام بسند الجلة من الجانب وتحمل الجلة فوق عظمة الترقوة وتحت الفك من الجانب الأيمن للرقبة، ويرفع مفصل الكوع خفيفا متجها للإمام وللأسفل بحيث يشير الساعد للأمام ويصنع العضد مع الجذع زاوية 45° تقريبا.<sup>(1)</sup>

### 2-7-2- وقفة الاستعداد:

يقف فيها الرياضي مواجهها بالظهر لمقطع الرمي بحيث يضع قدم التزحلق خلف طريق الرمي والرجل المرجحة في اتجاه الدفع مع إبقاء مستوى الكتفين على مستوى أفقي<sup>(2)</sup> بينما يكون اتجاه الذراع اليسرى أماما وعاليا، ويكون ارتكاز الجلة على مسند اليد الذي هو نهاية الرميات للأصابع، ويكون انتشار الأصابع دون تباعد، ووضعها يكون بين الترقوة والرقبة أسفل الذقن مباشرة مع ارتفاع مرفق اليد اليمنى قليلا للأمام حيث يظل الكوع والساعد تحت الجلة.

(1) سمير عباس عمر، سعد الدين أبو الفتوح، عبد المنعم محمد هريدي، أسامة محمد أبو طبل: نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الاسكندرية، 2002، ص169.

(2) البسطويسي ب، أسباق المضمار ومسابقات الميدان، مصر، ص438.



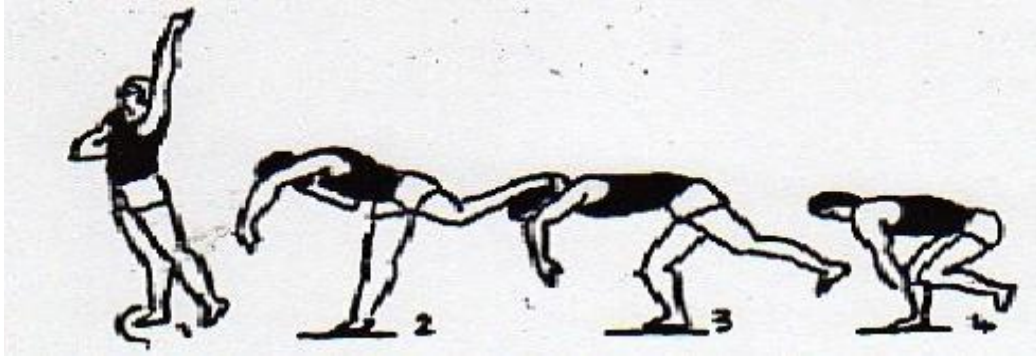
شكل رقم (06): يمثل كيفية مسك الجلة ووقفة الاستعداد.

### 2-7-3- التحضير للزحف:

من وضع الوقوف السابق يقوم المتسابق بثني الجذع للإمام بحيث يخرج الجزء العلوي من الجسم خارج الدائرة وفي نفس الوقت ترفع الرجل اليسرى للخلف ولأعلى إلى المستوى الذي يصل فيه الجذع إلى الوضع الأفقي الموازي للأرض والرجل اليسرى دون المستوى الأفقي بقليل.

وتكون الرجل اليمنى بها انثناء خفيف بمفصل الركبة ويقع وزن الجسم على القدم اليمنى مع الاحتفاظ بالجلة في مكانها الصحيح ويتغير وضع الرأس بالنسبة للجذع عندما يصل الجذع للوضع الأفقي وتصل درجة انثناء ركبة الرجل اليمنى إلى 90° تقريبا وينحني الجذع إلى الإمام مقتربا بذلك من فخض الرجل اليمنى وتسحب الرجل اليسرى نحو الرجل اليمنى ويرتفع كعب القدم اليمنى قليلا ويصبح وزن الجسم على مقدمة القدم اليمنى.<sup>1</sup>

(1) سمير عباس عمر، سعد الدين أبو الفتوح، عبد المنعم محمد هريدي، أسامة محمد أبو طبل: نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الاسكندرية، 2002، ص170.



الشكل رقم (07): يمثل حركة التحضير للتحفز.

2-7-4- الزحف:

عندما يبدأ المتسابق حركة الزحف عبر الدائرة فان قدم الرجل اليسرى تمرجح للخلف في اتجاه مقطع الرمي من مفصلي الركبة والخذ بحركة بندوليه قوية في اتجاه الحافة الداخلية للدائرة من الامام ولوحة الايقاف من الداخل كما تمتد الركبة على كامل امتدادها تقريبا ويصبح الجسم في حالة فقدان الاتزان.

وإثناء ذلك يتحرك الحوض مع الرجل اليسرى بدون إي دوران وترتفع اليد اليسرى نحو الأعلى حيث تمنع دوران الكتفين نحو اليسار مبكرا ويضل وضع الرأس دون تغيير والنظر باتجاه الرمي وترتكز القدم اليمنى على الكعب عندما يقترب مشط القدم اليسرى من الأرض.<sup>(1)</sup>

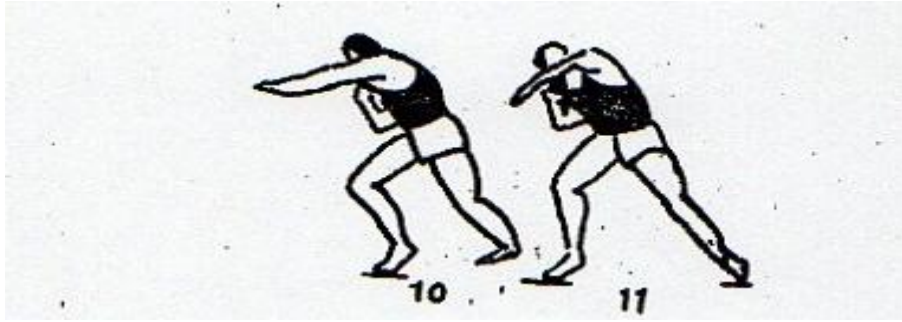


الشكل رقم (08): يمثل حركة الزحف.

<sup>1</sup> - سمير عباس عمر، سعد الدين أبو الفتوح، عبد المنعم محمد هريدي، أسامة محمد أبو طبل ، مرجع سبق ذكره، 2002،

2-7-5- وضع الدفع:

بمجرد وضع كلا القدمين على الأرض بعد حركة الزحف يكون الجسم بذلك والأداة قد اكتسبا سرعة في اتجاه الدفع ويطلق على هذا الوضع (وضع الدفع) حيث يبقى مركز ثقل الجسم على مقدمة القدم اليمنى في الجذع والجانب الأيسر من المقعدة والرجل اليسرى على امتداد واحد . وتهدف هذه المرحلة إلى الوصول بالجسم إلى وضع التحفز قبل إطلاقه للجلة<sup>(1)</sup>. منتصف الدائرة ، وتكون زاوية ركبة رجل الارتكاز من  $115^{\circ}$ - $125^{\circ}$  وتصنع قدم الارتكاز زاوية  $120^{\circ}$  تقريبا مع خط الدفع والرجل اليسرى تبدأ من الركبة المرتكزة على الحافة الداخلية الجانبية للقدم في مواجهة لوحة الإيقاف ويبقى الظهر مواجهها لمقطع الرمي على ان يكون



الشكل رقم (09): يمثل وضع الدفع.

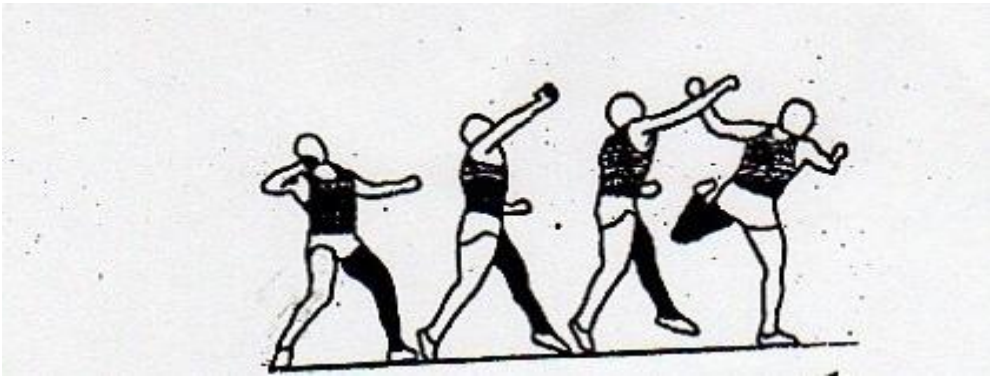
2-7-6- مرحلة الدفع:

وتبدأ، هذه المرحلة بوضع القدم اليسرى عند الحافة الداخلية للدائرة ، وتنتهي بدفع الجلة والتخلص منها، والغرض من هذه المرحلة هو مواصلة السرعة وعدم توقفها تنتقل السرعة المكتسبة من الجسم إلى الجلة لأجل تحقيق أكبر مسافة دفع ممكنة ونشاهد لف الجذع إلى جهة اليسار واليد اليسرى ثم محاولة الحفاظ على توازن القوى وعزم قتل

(1)سمير عباس عمر، سعد الدين أبو الفتوح، عبد المنعم محمد هريدي، أسامة محمد أبو طبل: نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الاسكندرية، 2002، ص172.

القوى ، وعندما يتوازن محور الكتفين والحوض يتعامدان على اتجاه الرمي تترك الجلة منطقة الرقبة ، ويستمر الذراع بالدفع ويتم هذا بالجسم كاملا مع استقامة سريعة بالذراع ، ودفع بزاوية مثالية قدرها 41° وسرعة قذف عالية تصل إلى 13م/ثا من اجل الحصول على مسافة أكثر من 20م تقريبا.<sup>(1)</sup>

بينما فقد عرفت تقنيات الرمي قديما بمواصفات تقريبا مماثلة لكن مع التحفظ الدقيق في الشرح حيث يرى بعض الباحثين والمؤلفين انه ليس من المعقول ان تتوفر نفس المؤهلات البدنية عند جميع الأفراد كي يقوموا بعملية القذف ، وقد أظهرت الأبحاث والدورات الاولمبية ان هناك ترابط وتبادل بين ارتفاع الجسم ووزنه من جهة وارتباطها بالمتطلبات الميكانيكية لقذف النقل من جهة أخرى لكونها نشاط رياضي ممارس<sup>(2)</sup>.



الشكل رقم (10) :يمثل مرحلة الدفع.

## 2-7-7- التخلص والاتزان:

تهدف هذه المرحلة إلى إيقاف كمية الحركة التي لم تنزل تدفع الجسم للإمام بعد التخلص من الأداة، أي العمل على إيقاف اندفاع الجسم للأمام وحفظه داخل الدائرة، ومن ثم يجب على اللاعب ان يقوم بحركة تبديل لمكان وضع القدمين في الدائرة وتنتقل القدم اليمنى

(1)حسن، ق.ح، التدريب بالعاب الساحة والميدان، مطبعة دار الحكمة، بغداد، 1990، ص416.

(2)حسن ق.ح، مرجع نفسه، ص 448.

للأمام خلف لوحة الإيقاف وتتحرك القدم اليسرى إلى الخلف ولأعلى وذلك للمحافظة على اتزان الجسم ومنع خروج اللاعب من الدائرة.<sup>1</sup>



الشكل رقم (11): يمثل حركة التخلص والاتزان.

## 2-8- عناصر تكنيك أنواع القذف:

إن أهم عنصر يتطلب في مرحلة التدريب هو تحقيق تعلم أداء المسار الحركي الصحيح ليد القذف.

- ترك الأرض بطريقة استعمال مد الرجل والقدم بصورة ارتجالية دون ظهور الوثب .
- اكتساب الجسم والجلة أقصى سرعة ممكنة ابتداء من :
- بداية منخفضة وحتى دفع من أعلى نقطة لانطلاق الجلة .
- زحزحة سريعة ومنخفضة وربطها وتوافقها مع مرحلة الانتقال .
- إيجاد انصب وضع للدفع .
- الدفع بقوة ونشاط ويمد كامل لعضلات الرجل اليمنى للجسم.
- التبديل بالقدمين بعد عملية الدفع بالوثب<sup>(2)</sup>

(1) سمير عباس عمر، سعد الدين أبو الفتوح، عبد المنعم محمد هريدي، أسامة محمد أبو طبل: نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الاسكندرية، 2002، ص174.

(2) حسن ق.ح: التدريب بالعاب الساحة والميدان، مطبعة دار الحكمة، بغداد، 1990، ص450.

2-9- خطوات تعليم رمي الجلة :

نظرا للتطور الملحوظ في المجال العلمي والرياضي، أصبحت طرق التعليم متعددة ومتفاوتة الأهمية، أصبحت أكثر هادفية مما كانت عليه في السابق منهم من يتبع الطريقة الكلية ومنهم من يتبع الطريقة الجزئية ونهم من يتبع الطريقة المختلطة.

ومما سبق ذكره وورد في الشروحات السابقة، نقوم بتلخيص أهم المعطيات الواجب إتباعها حتى يكون العمل كاملا من جميع جوانبه وبالتالي يرتقي الرياضي أو القاذف إلى أحسن درجات الرمي:

- سرعة التنقل في الوثبة لا ينبغي ان تزيد من 2-2.5م/ثا.
- ينبغي لاتجاه طريق الجلة في الوثبة الأولية أن يقترب من طريق الجلة أثناء الجهد النهائي.
- يجب ان يجري تعجيل الأداة عن الجهد النهائي بالتتابع التالي:  
الرجلين، الجذع، ثم باليد الدافعة وبنفس الترتيب إيقاف أجزاء منفردة من الجسم بهدف نقل كمية من حركات الجلة.
- أثناء بذل الجهد النهائي أي في نهاية الرمي، يتطلب من الرياضي أن يتحكم في حركة الرجلين والحوض ، حيث تكون سبابة بالنسبة للجزء العلوي من الجذع حتى وقت انتقال الرياضي بصدرة اتجاه انطلاق الجلة.
- يجب أثناء أو نهاية الرمي التحكم في اتجاه حركة الرمي أو مسار اليد الدافعة وحركة مفاصل الكتف
- يتوجب على الرياضي التحكم في مبدأ الزيادة التدريجية في السرعة الانتقالية والوصول بها إلى حدها الأقصى في نهاية الرمي.



- على الرياضي أن يبذل مجهود أكثر في عملية التركيز حتى يستجمع جميع قواه ويكون قوة انفجارية وبالتالي الوصول إلى أكبر مسافة ممكنة.(1)

- مرحلة التغطية و المحافظة على التوازن:

بعد ان يقوم الرياضي برمي الجلة للأعلى ونتيجة السرعة العالية التي أكتسبها من خلال الزحف وحولها إلى قوة الرمي للأداة سيكون ارتكازه على رجل اليسار فقط متدفقا للأمام ومن أجل المحافظة وعدم الخروج فوق لوح الإيقاف يقوم بعملية التبديل بنقل الرجل الخلفية اليمنى للأماموهي مثنية و إرجاع الرجل اليسرى للخلف من اجل حفظ مركز ثقل الجسم وامتصاص القوة وزيادة الأوزان وعدم الخروج فوق وأمام لوحة الإيقاف.

إن الخطوات المتبعة في تعليم رمي الجلة حاليا تختلف عن السابق، فقسما الآن يتبع الطريقة الجزئية ومنهم يتبع الطريقة الكلية والقسم الآخر يتبع الطريقة المختلطة التي هي (الكلية-الجزئية) وخلال عملية التعلم يتم ربط أجزاء الحركة ببعضها البعض الآخر بعد إتقان كل جزء على حدة ، ولكن حدث اختلاف في طريقة البدء بالتعلم فهل يتم البدء من بداية الحركة وصولا إلى نهايتها أم البدء من النهاية بعد ذلك إلى البداية .

إن هذه الطرائق تعتمد على نوع الفعالية ودرجة صعوبتها أولا ونوعية وعمر المتعلمين ثانيا. أما الشائع في التعليم تعتمد قذف الثقل في وقتنا الحاضر هو تعليم أهم جزء بالحركة أولا ويتم اتقانه بشكل جيد وهو وضع القذف أي القذف من الثبات وهو أكبر جزء في الحركة ، وبعد ذلك تعليم الحركة من أولها من البداية والربط وصولا إلى نهاية الحركة . وقبل البدء بتعليم أجزاء الحركة الفنية لابد من إعطاء تمارين إعدادية بسيطة وبعدها تمارين خاصة وتكميلية للحركة.(2).

(1)كروم محمد عراب: استخدام الطريقة الجزئية في طرق التدريس، تكنيك أوبراين في قذف الجلة، مستغانم، 2003، ص36.

(1)حسن ق.ح:التدريب بالعباب الساحة والميدان، مطبعة دار الحكمة، بغداد، 1990، ص 488.

2-9-1- التمارين الإعدادية لتعلم قذف الكرة :

وهذه الطريقة المتبعة في التعليم مهمة جدا، بحيث أنها تجعل التلميذ أكثر راحة من الناحية التعليمية ، وتخلق نوع من الإحساس والتقرب الجيد من الفعالية ، كما أنها تعمل على توسيع مجالات إدراكه وإحساسه وتجعله أكثر سيطرة على تقنيات الدفع وتساعد على التحكم في توافقه الحركي ويمكن إعطاء هذه الطريقة كوحدة تدريبية واحدة وعلى شكل مبسط داخل الوحدات التعليمية خلال الحصص ، وفيما يلي نموذج لهذه التمرينات:

أولاً: تمارين باستعمال الكرات الطبية :

وبالذراعين للأمام والأعلى وللخلف الأعلى من وضع الانثناء البسيط.

- التمارين نفسها مع الزميل ولمسافة بعيدة .

- دفع الكرة الطبية بالذراع من الصدر للأمام والأعلى من الوقوف والجلوس .

- دفع الكرة الطبية للأمام باستخدام الذراع اليمنى مرة والذراع اليسرى مرة

أخرى.

- إعطاء التمارين نفسها باستعمال الثقل وبدون الزميل .

ثانياً- تمارين للتحسيس بالثقل :

✓ تعليم طريقة مسلك الكرة الصحيحة .

✓ تدوير الكرة بين الرجلين .

✓ رمي الكرة للأعلى بالذراع اليمنى ومن ثم باليسرى عليها بشتى الركبتين .

✓ رمي الكرة للأعلى بالذراع اليمنى واستقباله بالذراع اليسرى وهكذا .

✓ من الوقوف خفض الذراع الحاملة للثقل إلى الأسفل ويتم ترك الكرة من هذا الوضع

ومحاولة مسكه مرة أخرى برؤوس الأصابع لتقويتها .

ثالثاً: التمارين الأساسية :

وتشمل هذه التمارين تعليم أجزاء الحركة الفنية حسب أهميتها وكمايلي :<sup>1</sup>

أ- تعليم حركة المد والقذف:

لتعليم هذا الجزء من الحركة يبدأ اللاعب بالوقوف فتحا جانبا بحيث تكون كفته اليسرى باتجاه قطاع الرمي إذا كان يستخدم الذراع اليمنى من هذا الوضع يتم نقل مركز ثقل الجسم فوق الجسم فوق الجسم الرجل اليمنى بعد ان كان موزعا على الرجلين ولف الجذع وثنيه نحو جهة اليمين بحيث يكون الصدر قريبا من ركبة الرجل اليمنى بحيث تكون الذراع اليسرى فتكون ممدودة إلى الأمام وبزاوية مقدارها "120°- 130°" ومستندة على القسم الداخلي من القدم .

ويتم تطبيق هذا الوضع من قبل المتعلمين وتصحيح الخطأ إلى أن تبقى بشكل جيد وبإمكان المدرب تقسيم هذا الوضع وتحويله إلى أعداد.

أما تطبيق عملية القذف فتتم من خلال حركة الرجلين أي بدفع الرجل اليمنى إلى الأرض والبدء بعملية المد بشكل تدريجي للرجلين ورفع الجسم للأعلى وأثناء ذلك يتم لف الجذع و الورك للأمام باتجاه الرمي، بحيث يكون وزن الجسم فوق الرجل الأمامية(اليسرى) والمحافظة على الرجل الخلفية للتماس مع الاستمرار بالمد الكامل بحيث يصل الرياضي على رؤوس الأصابع أثناء القذف، ويتم تطبيق هذا الوضع بشكل مستمر حتى يتقن من قبل المتعلمين جيدا.

ب- تعليم الوضع الابتدائي:

طريقة تعليمه هي أنه وعندما يعرف المتعلمون أجزاء الحركة كاملة يمكن المدرب من أجل تثبيت التعلم تحويل أجزاء الحركة إلى أعداد فيعطى الوقوف وحمل الجلة(2)

<sup>1</sup> كروم محمد عراب ، مرجع سبق ذكره ، ص38.

(1)حسن ق.ح، التدريب بالعاب الساحة والميدان، مطبعة دار الحكمة، بغداد، 1990،ص419-421.

وثني الجذع للأمام وإرجاع الرجل اليسرى للخلف ويعطى هذا التصور بعد سحب الرجل اليسرى للأمام وهكذا، كما يكون الإنجاز للمتعلمين.  
وبعد أن تتقن الحركة يعمل المدرب على دمج الحركة الثانية مع الحركة الثالثة أي الانتشاء و اللف في آن واحد.

### ج- تعليم حركة الزحف :

من أجل تعليم الزحف بشكل جيد و إتقانها لأبد من إعطاء عدد من التمارين كما يلي:  
من وضع الاتزان ويتم سحب الرجل اليمنى بشكل مستمر للخلف وبخط مستقيم.  
تمارين الزحف مع الزميل بحيث يمسك احد الزملاء ذراعي زميله الذي يأخذ الانتشاء بالجدع  
و بالتكرار وبعد ذلك يعاد التمرين بالتناوب.

يعاد تمرين الزحف إلى الخلف بدون مساعدة بعد وضع الكرة الطبية للخلف للوصول إليها.

- ✓ يتم رسم حرف T على الأرض ويتم الوقوف عليه وعمل الزحف إلى الخلف للوصول والحصول على أطول مسافة ممكنة مع تكرار التمرين لعدة مرات.
- ✓ إعادة نفس التمرين فوق منحدر بسيط لإسراع عملية الزحف .
- ✓ القيام بعملية الزحف بشكل مستمر فوق منحدر وعلى أرض منبسطة أيضا.
- ✓ القيام بالزحف باستعمال أنقال بسيطة فوق الكتف.

\* كما بالإمكان إضافة الكثير من التمارين للمساعدة في إتقان التقنية من طرف جميع المتعلمين.

### د- تعليم حركة النقل كاملة:

بعد إتقان جميع أجزاء رمي الكرة يتم ربطها جميعا منذ الوقوف إلى وضع القذف، ويتم إتقان الحركة كما يلي:

- ✓ أداء الحركة كاملة خارج الدائرة وبدون وعلى خط مستقيم.
- ✓ أداء الحركة كاملة باستعمال ثقل مع الرمي خارج الدائرة.
- ✓ أداء الحركة كاملة باستعمال جلة أقل وزن من القانون داخل الدائرة.
- ✓ التمرين السابق نفسه مع التركيز على الربط الجيد للحركة دون توقف.
- التمرين السابق نفسه باستعمال أوزان مختلفة من الأثقال.

### 2-9-2- ملاحظات حول تكنيك دفع الجلة :

- ✓ عمل مسار حركي طويل للجلة وفي خط مستقيم.
- ✓ اكتساب الجلة والجسم أقصى سرعة ممكنة ابتداء من:
- ✓ بداية منخفضة وحق دفع من أعلى نقطة انطلاق الجلة.
- ✓ زحقة سريعة ومنخفضة وربطها و توقعها مع مرحلة الانتقال.
- ✓ أخذ أنسب وضع للدفع.
- ✓ الظهر مواجه منطقة الدفع.
- ✓ كتلة الجسم على الرجل اليمنى المثنية.
- ✓ تعامد حدي الكتفين والمقعدة.
- ✓ قتل قوي في عضلات الجذع مع ثبات الجانب الأيسر للجسم.
- ✓ الجانب الأيسر يعمل مع الرجل اليسرى في خط مستقيم.
- ✓ يتحرك الجانب الأيمن على الجانب الأيسر (رافعة).
- ✓ إطالة المسار الحركي للجلة في مرحلة الدفع و الوصول بالسرعة إلى أقصى ما يمكن.
- ✓ الدفع بقوة ونشاط بمد كامل لعضلات الرجل اليمنى و الجسم.
- ✓ التبديل بالقدمين بعد عملية الدفع بالوثب.(1)

(1) البسطويسي ب، مرجع سبق ذكره ، ص448.

10-2- الأخطاء الشائعة و إمكانية تصحيحها:

1- الوقوف مواجهة بجنب الدفع:

▪ **السبب:** تصور خاطئ للحركة,نقص في استيعاب التكنيك

▪ **التصحيح:** الوقوف بالظهر المواجهة لمنطقة الدفع.

2- عدم وقوع مركز الثقل على الرجل اليمنى في وضع البدء وبعد حركة التحفز.

▪ **السبب:** نقص في استيعاب التكنيك.

▪ **التصحيح:** البدء بأخذ الوضع الصحيح دون حركة التحفز أولاً ثم ربط مركز

التحفز بالوضع بعد استيعابه.

3- نقص في مرجحة الرجل الحرة.

▪ **السبب:** تدريب غير كاف لعمل الرجل الحرة.

▪ **التصحيح:** التدريب المرجحة في وضع البدء مع انخفاض مركز الثقل ما أمكن

ودفع كرات طبية.

4- مسافات زحقة قصيرة.

▪ **السبب:** ضعف رجل الارتكاز,عدم تخيل صحيح للحركة ,مرجحة قليلة للرجل

الحرة.

▪ **التصحيح:** تدريب الزحف في مجموعات بدفع كرات طبية مع ملاحظة

المسافة.

5- دوران الجذع أثناء عملية الزحف اتجاه منطقة الدفع.

▪ **السبب:** استعجال لحركة الدفع,نقص في استيعاب التكنيك.

▪ **التصحيح:** الزحف بمساعدة مسك يد الزميل مع عدم تغير وضع الجسم .

6- عدم دوران قدم الزحف في اتجاه منطقة الدفع أثناء الزحف.

▪ **السبب:** عدم تصور صحيح للحركة.

- **التصحيح:** التركيز على دوران القدم حتى 120م خط المنتصف.
- 7- عدم وضع مركز ثقل على الرجل اليمنى المثنية بعد عملية الزحف.
- **السبب:** مركز الزحف قصير وغير كافية.
- **التصحيح:** تدريب حركة الزحف في 65°-80°
- 8 - عدم دفع قوي باستناد الرجلين أثناء عملية الدفع.
- **السبب:** ضعف عضلات الرجلين (نقص الإعداد البدني)
- **التصحيح:** تدريبات القوة المختلفة.
- 9- ترك الجلة مبكرا لمنطقة الرقبة
- **السبب:** تصور خاطئ في استعجال الأداء الحركي.
- **التصحيح:** خلق تصور صحيح للحركة، تدريبات بجلل أثقل من القانونية.
- 10- عدم وجود تناسق حركي من البداية إلى النهاية.
- **السبب:** عدم السيطرة الكاملة على الحركة، ضعف في الانتقال الحركي، تشنج في الأداء الحركي
- **التصحيح:** الأداء الحركي تحت الاشتراطات التكنيكية لكل مرحلة مع ربط كل مرحلة بأخرى (1).

(1) البسطويسي: ب، أ: مرجع سبق ذكره، ص 458.

### خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستنتج أن الأداء المهاري الجيد في دفع الجلة هو ثمار العمل المتواصل للرياضي، فإذا كان الأداء جيد فإن الرياضي يتحرر من جميع النواحي البدنية والتقنية والنفسية، فالأداء والمهارة عاملين خارجين عن نطاق طاقة الرياضي، وحسب العناصر السالف ذكرها في هذا الفصل نكون قد أعطينا نظرة شاملة عن الأداء الرياضي في دفع الجلة و كيفية تعلمه للوصول بهذا الأداء إلى أعلى مستوى.



[Type text]

# الفصل الثاني

مهارة دفع الجلسة

## تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحوث و الإجراءات الميدانية المتبعة بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة، وهذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع، عينة البحث، مجتمع البحث، كذلك توضيح التعاريف الإجرائية للمصطلحات الرئيسية للبحث إلى الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث، كما سيتم التطرق إلى عرض مفصل للأدوات البحث والقواعد التي ينبغي مراعاتها في الإعداد لها وتنفيذها، مع إختتام هذا الفصل بعرض دقيق للوسائل الإحصائية التي سوف يستند عليها الباحث في معالجة النتائج المتحصل عليها من درجات الخام في شكلها الأولي إلى درجات معيارية يمكن من خلالها إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث.

### 1-1- منهج البحث:

إن ملائمة المنهج لطبيعة البحث الذي تقوم الباحثة بصدد القيام به، هو الركيزة الأساسية التي تعطي القيمة العلمية للبحث المصدقية العلمية ، ويعتبر إختيار الباحثة للمنهج خطوة مهمة جدا في بحثها ، لأن المناهج العلمية متعددة وكل منهج يخدم نوعا معينا من البحث ، ويلائمه حسب ما تصبو الباحثة إليهم خلال بحثها .

ومن منطلق معرفة وحدات تعليمية مقترحة مدعمة بالتصور العقلي لتحسين مهارة دفع الجلة بطريقة زحف لدى تلاميذ مرحلة متوسط ، وللتحقق من الفرضيات والحصول على النتائج العلمية ، فقد إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي الذي يلائم طبيعة البحث.

### 1-2- مجتمع البحث:

إذا كان تعريف مجتمع البحث هو " جميع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء الذي يكونون موضوع مشكلة البحث " يجب أن يشمل البحث على النقاط التالية:

- أن يشمل جميع الأفراد مجتمع الإحصائي .
- أن تكون البيانات دقيقة .
- مراعات عدم تكرار الأشخاص أو بعض عينة البحث.

لذا مجتمع البحث يتكون من تلاميذ سنة الرابعة المتوسط بلدية خميستي ولاية تيسمسيلت، حيث بلغ العدد الإجمالي لأفراد العينة الدراسة 104 تلميذ وكان إختيارهم بطريقة مقصودة.

### 1-3- الدراسة الإستطلاعية: تعتبر الدراسة الإستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية

والممهدة للتجربة المراد القيام بها ، التي تؤدي بدورها الحصول على النتائج صحيحة ، وذلك حتى تكون للباحثة فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أرضية للعمل حيث كان الغرض منها مايلي:

- بناء وتنمين اشكالية البحث.
- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثة عند إجراء إختبارات.
- صدق وثبات وموضوعية عينة البحث لإختبارات.
- مراعات الوقت عند إجراء الإختبارات .
- معرفة المعوقات التي تظهر وتلاقي حدوث الأخطاء والتداخل في العمل .
- التأكد من وجود وحدات التعليمية وبطاقة الملاحظة المقترحة والأدوات اللازمة وضرورية مثل:صافرة ، حوض دفع الجلة ، ديكامتر...

### 1-3-1- أهداف الدراسة الإستطلاعية:

- ضبط عينة البحث وخصائصها.
- مدى ملائمة أدوات جمع البيانات لعينة البحث.
- معرفة مدى إستجابة أفراد العينة لوحدات التعليمية

### 1-3-2- الدراسة الأساسية:

تم إجرائها على العينة التجريبية من 01 مارس 2017 إلى غاية نهاية ماي 2017.

### 1-4- عينة البحث:

شملت عينة البحث على 35 تلميذ من أصل 104 تلميذ من الجنسين (ذكور) من مرحلة متوسط " متوسطة صاولة أحمد بن شهرة " بلدية خميستي ولاية تيسمسيلت، وقد تم إختيار التلاميذ بطريقة مقصودة ، كما قسمت هذه العينة إلي:

- 1-4-1- العينة التجريبية: 15 تلميذ تتراوح أعمارهم ما بين 11-15 سنة.
- 2-4-1- العينة الضابطة: 15 تلميذ تتراوح أعمارهم ما بين 11-15 سنة.
- 3-4-1- عينة الدراسة الاستطلاعية: 05 تلاميذ تتراوح أعمارهم ما بين 11-15 سنة .
- 5-1- تكافؤ العينتين:

وجود تجانس بين العينتين البحث في بعض المتغيرات لدى العينة الضابطة و التجريبية وهذا يدل عدم وجود فروق كبيرة بين " السن ، العمر، الوزن " التي تؤثر سلبا على مصداقية النتائج.

القياس المتغيرات	العدد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري
الطول	15	العينة التجريبية	1.65	0.0057
		العينة الضابطة	1.62	0.060
الوزن	15	العينة التجريبية	54.8	4.33
		العينة الضابطة	50	5.21
العمر	15	العينة التجريبية	15.2	0.4
		العينة الضابطة	14.7	0.9

جدول رقم 02 :يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في ( الطول ،  
الوزن ، العمر )

1-6- متغيرات البحث:

وتتجلى متغيرات البحث فيمايلي:

**1-6-1- المتغير المستقل:** وهو العامل الذي يفترض على الباحثة أن يؤثر في المتغير التابع ويعرف أيضا بالمتغير التجريبي ، وفي دراستنا هذه فإن المتغير المستقل يتمثل في " التصور العقلي " <sup>1</sup>.

**1-6-2- المتغير التابع :** وهو عبارة عن نتيجة الحاصلة عن وجود المتغير المستقل <sup>2</sup>، وهو المتغير التابع في هذه الدراسة هو " مهارة رمي الجلة " .

### 1-7- مجالات البحث:

**1-7-1- المجال المكاني:** أجريت الدراسة في متوسطة صاولة أحمد بن شهرة حيث تم تطبيق وحدات تعليمية وبطاقة الملاحظة المقترحة والإختبارات على تلاميذ مرحلة متوسط.

### 1-7-2- المجال الزماني:

أجريت الدراسة النظرية: من 20 ديسمبر 2017 حتى 14 فيفري 2017 .

أجريت الدراسة التطبيقية : من 01 مارس 2017 إلى ماي 2017.

**1-7-3-المجال البشري:** شملت عينة البحث التي أجريت عليها الإختبارات والتي ضمت 15 تلميذ من المجموع الأصلي 104 ، تمثلت في مجموعتين { التجريبية و الضابطة} حيث تتراوح أعمارهم ما بين (11-15 سنة ) .

### 1-8- ضبط متغيرات الأفراد البحث:

• تطبيق يكون في فترة صباحية 10-12سا.

• تعمل العينتين في نفس الوقت.

محمد زيان عمر ،البحث العلمي ومناهجه وتقنياته ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1996 ،ص54.<sup>1</sup>

محمد علي محمد، علم الاجتماع والمنهج العلمي ، دار المعارف الجامعية ، الإسكندرية ،1986،ص186.<sup>2</sup>

- تعمل العينتين في نفس مكان (ساحة المؤسسة).
- العمل في نفس الظروف المناخية.

### 1-9-1- الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

#### 1-9-1-1- الصدق:

يتم صدق الإختبار على مدى صلاحية لقياس ماوضع من أجله ، ويعد رأي المختصين من أكثر المعايير أهمية بالنسبة لمختلف أدوات القياس، ولأجل التأكد من صدق الإختبار المستخدم في بحثنا ، وهذا يعني أن الإختبارات تقيس ماوضعت لأجله.

#### 1-9-1-2 الثبات: يعتبر ثبات الاختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار الجيد

، اذا يعرفه (مقدم عبد الحفيظ 1993م) بأنه مدى الدقة و الاتساق ، و استقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على العينة من أفراد في مناسبتين مختلفتين.<sup>(1)</sup>

وبهدف التعرف على الخصائص السيكومترية للأداة المطبقة في بحثنا ، و حساب معامل الثبات و معامل الصدق ، قمت بتطبيق اختبار الأداء الفني لدفع الجلة بطريقة زحف وإختبار التصور العقلي على (05) تلاميذ من أفراد العينة الإجمالي.

و قد تم حساب ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفاصل أسبوع بين الاختبارين و الجدول التالي يوضح النتائج:

3 مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، 1997، ص56

جدول رقم 03: يوضح قيم معامل الصدق والثبات لإختبار التصور العقلي .

الثبات	صدق	التصور العقلي
0.90	0.80	التصور البصري
0.88	0.79	التصور السمعي
0.95	0.90	الإحساس الحركي
0.92	0.89	الحالة الإنفعالية المصاحبة
0.94	0.86	القدرة على التحكم
0.91	0.85	التصور العقلي من المنظوم العقلي

جدول رقم 04: يوضح قيم معامل الصدق والثبات لإختبار الأداء الفني.

الثبات	صدق	الأداء الفني
0.83	0.91	مرحلة الإستعداد
0.77	0.87	مرحلة التحفز
0.88	0.93	مرحلة الزحف
0.92	0.95	مرحلة الدفع و الإتزان

1-9-3- الموضوعية :

إن الإختبار التي قامت بها الباحثة واضحة وسهلة الفهم ، وخاصة من حيث الأسئلة فإنها موجهة لجميع الأعمار ، كما أنها غير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي .



10-1- الأدوات المستعملة في البحث:

تختلف الأداة المستخدمة في بحث باختلاف أهداف بحث والمجتمع الذي ستطبق فيه، ومنه استخدمت الباحثة الأدوات التالية وذلك بغية تحقيق أهداف البحث.

- الديكامتر.
- الميزان الطبي.
- حوض رمي الجلة.
- صافرة.
- ميقاتي.
- إستمارة لتسجيل النتائج.

11-1- مقياس التصور العقلي :

هذا المقياس من إعداد " محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل " تحت العنوان ( مقياس التصور العقلي ) ويهدف إلى التعرف على الدرجة التي يمكن بها التلاميذ استخدام الحواس أثناء التصور العقلي ، ويتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية هي :

- الممارسة الفردية .
- الممارسة مع الآخرين .
- مشاهدة الآخرين.
- الأداء في المنافسة.

وذلك من خلال أبعاد التصور العقلي وهي:

- التصور البصري.
- التصور السمعي.

- الإحساس الحركي.

- التصور الإنفعالي ( الحالة الإنفعالية المصاحبة).

وتتم الإستجابة لكل موقف وفقا لمقياس تقدير من خمسة أبعاد وذلك في العبارات الخمسة الأولى وهي:

1- عدم وجود صورة كلية

2- وجود صورة لكن غير واضحة

3- صورة متوسطة الوضوح

4- صورة واضحة

5- صورة واضحة تماما

#### مفتاح التصحيح لإختبار

يتم تقدير الدرجات في هذا المقياس وفقا لمايلي:

أولاً: جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم(1) في المواقف الأربعة لتمثل التصور البصري .

ثانياً: جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم(2) في المواقف الأربعة لتمثل التصور السمعي .

ثالثاً: جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم(3) في المواقف الأربعة لتمثل الإحساس الحركي .

رابعاً: جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم(4) في المواقف الأربعة لتمثل الحالة الإنفعالية المصاحبة .

خامسا: جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم(5) في المواقف الأربعة لتمثل القدرة على التحكم في التصور العقلي.

سادسا: الإستجابة ب: (نعم) على العبارة رقم (6) في المواقف الأربعة التي تحدد التصور العقلي من منظور داخلي.

الإستجابة ب: (لا) على العبارة رقم (6) في المواقف الأربعة التي تحدد التصور العقلي من منظور خارجي.

تقدير المستوى:

- 1- ممتاز.....18-20.
- 2- جيد.....15-17.
- 3-متوسطة.....12-14.
- 4-ضعيفة.....08-10.
- 5-ضعيفة جداً.....04-07

هناك مستويات لإستجابة لكل عبارة.

المطلوب وضع دائرة حول الرقم الذي ترى أنه ينطبق مع درجة التصور العقلي وذلك وفقا مايلي:

أولا: العبارات (04) الأولى.

يتم الإستجابة وفقا لميزان تقدير من 50أبعاد:

- 1-عدم وجود صورة كلية وضع دائرة حول رقم (01)
- 2-وجود صورة لكن غير واضحة وضع دائرة حول رقم(02)
- 3-صورة متوسطة الوضوح وضع دائرة حول رقم (03)
- 4-صورة واضحة وضع دائرة حول رقم (04)
- 5-صورة واضحة تماما وضع دائرة حول رقم (05)

ثانيا: العبارة 05 خاصة بالتحكم في التصور العقلي :

- 1- عدم التحكم في الصورة تماما      ضع دائرة حول رقم (01)
- 2- صعوبة التحكم في الصورة      ضع دائرة حول رقم (02)
- 3- تحكم متوسط في الصورة      ضع دائرة حول رقم (03)
- 4- تحكم فوق المتوسط في الصورة      ضع دائرة حول رقم (04)
- 5- تحكم في الصورة      ضع دائرة حول رقم (05)

ثالثا: العبارة 06 خاصة بمنظور التصور العقلي الداخلي :

يتم الإستجابة وفقا لميزان تقدير من بعدين ( نعم ) / ( لا ) والمطلوب وضع علامة (×) أمام المربع الذي تراه مناسباً .  
ويجب مراعاة النقاط التالية :

\* ليست تصورات صحيحة وأخرى خاطئة.

1-12- الاختبار الأداء الفني لمهارة دفع الجلة :

يهدف الى قياس قدرة عينة البحث على دفع الجلة عن طريق الزحف .

1-12-1 بطاقة ملاحظة مقترحة:

تهدف الى تقييم الأداء الفني لمهارة الدفع الجلة لعينة البحث وفق معايير محددة لكل

مرحلة و قد تم الابقاء على تقييم (هوفمان) التالي:

- المرحلة الاعدادية ( حمل الجلة ، وقفة الاستعداد ) 08 نقاط.
- المرحلة الانتقالية (التحضير للزحف) 05 نقاط.
- المرحلة الرئيسية (الزحف، الوصول الى مرحلة الدفع ) 02 نقاط.
- المرحلة النهائية (حركة الدفع ، التخلص و الاحتفاظ بالتوازن ) 02 نقاط.

1-13- البرامج التعليمية ( الوحدات التعليمية) :

1-13-1- خطوات إعداد الوحدات التعليمية:

يشير السيد عبيد ماجدة وآخرون إلى: (أن للتصميم التعليمي مجالات التأثيرات الإنفعالية والوجدانية ، تتمثل في الأهداف المتعلقة بالعواطف والإنفعالات والرغبات والميول والإتجاهات والتثقيف وطرائق التكيف )<sup>1</sup>.

### 1-13-2- شروط أسس وبناء الوحدات التعليمية:

لقد إعتمدت الباحثة عند وضعها لمحتوى هذا البرنامج التعليمي على مجموعة من الأسس العلمية والشروط المنهجية التالية:

- أ. ملائمة هذا البرنامج ومستوى قدرات أفراد العينة.
- ب. مرونة البرنامج التعليمي وبطاقة الملاحظة المقترحة وقبوله للتطبيق ميدانيا.
- ج. مراعاة أن يتناسب محتوى البرنامج والكفاءات المنتظر تحقيقها لدى المتعلمين في تلك المرحلة من التعليم.
- د. مراعاة أن يتوفر هذا البرنامج التعليمي على العامل التعلم المعرفي (التحصيل)
- هـ. مراعاة المبادئ الأساسية للتدريس مادة التربية البدنية و الرياضية من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد ومن المعلوم إلى المجهول ...
- و. مراعاة إختيار المواقف التعليمية حسب أهداف الدراسة.

### 1-13-3- قياس الصدق الوحداتي التعليمية وبطاقة الملاحظة المقترحة:

تم بناء بطاقة الملاحظة المقترحة و الوحدات التعليمية حسب نموذج المقاربة بالكفاءات، بحيث عرضت على مجموعة من الأساتذة والمختصين في مجال ألعاب القوى في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمركز الجامعي تيسمسيلت وبلغ عددهم 30 أساتذة، ، حيث طلب منهم تقييم البرنامج و البطاقة المقترحة ، و إعطاء وجهة نظرهم فيما كانا فعلا مناسبين للموضوع المراد دراسته باتفاق الأساتذة المحكمين.

(السيد عبيد ماجدة وآخرون ، أساسيات تصميم التدريس ، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان )،الأردن،2001،ص55<sup>1</sup> )

1-13-4- محتوى الوحدات التعليمية :

تضمن هذا البرنامج التعليمي مجموعة من الوحدات التعليمية وعددها (08) وحدة تعليمية خاصة بدفع الجلة، إستمدت الباحثة مضمونها من الدراسات السابقة ومن منهاج التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة، ومن الوثيقة المرافقة لهذا المنهاج ، وذلك مما تحتويه من توجيهات تساعد الأستاذة في وضع محتويات البرامج التعليمية المختلفة .

1-13-5- المادة التعليمية:

إختيار مهارة دفع الجلة لكونها ضمن البرنامج تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية للسنة الرابعة المتوسطة ،وهو مقرر ضمن النشاط الرياضي المدرسي.

1-13-6- المدة الزمنية للتجربة وتوزيع الحصص: كانت المدة الزمنية متساوية

لمجموعات البحث إذ بدأت التجربة الرئيسية بتاريخ 2017/03/01 وإنتهت 05/09/2017، بواقع 08 وحدات تعليمية لكل مجموعة ، وذلك بإجراء وحدة تعليمية واحدة كل أسبوع.

1-13-7- مكان التجربة الميدانية:

طبقت وحدات تعليمية وبطاقة الملاحظة المقترحة في ساحة متوسطة صاولة أحمد بن شهرة بلدية خميستي ولاية تيسمسيلت.

1-13-8- أهداف وحدات التعليمية:

-تنمية بعض المهارات العقلية والمتمثلة في( القدرة على الإسترخاء\* التصور العقلي \* تركيز الإنتباه) .

- أن يتعلم الوضعية الصحيحة عند دفع الجلة.

- أن يتقن مهارة الدفع.
- أن يتعلم مراحل دفع الجلة.
- تحسين بعض المهارات الأساسية في دفع الجلة .

#### 1-14- المعالجة الإحصائية:

التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي:

- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ إختبار ستيودنت "T".
- ❖ معامل الارتباط.

ملاحظة: تمت المعالجة الإحصائية بالإستعانة بنظام SPSS .

## خـلاصـة :

قد حاولنا قدر الإمكان من خلال هذا الفصل وضع الأهداف و الغايات في هذا الإتجاه بتحديد كل المتغيرات التي يمكن أن تساعدنا في البحث و بالفعل تم ذلك وهذا بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث كما تم تحديد عينة البحث ومجالات البحث و التي تمثل المجتمع الأصلي ثم الدراسة الإستطلاعية تماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية وإختيار الأدوات اللازمة وتحديد طرق القياس المستخدمة ، وضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقاة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية و إختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج.



## مقابلة النتائج بالفرضيات:

الفرضية الأول:

### 2-5- نتائج الإختبارات القبليّة : تكافؤ المجموعتين .

بالنظر إلى النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم (05) خاص بالتكافؤ كل من العينة التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الأساسية ( الطول ، الوزن ، السن ) بحيث أشارت نتائج قيمة (ت) المحسوبة مابين { 0.39-0.03 } وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة (2.14) عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بي كل مجموعتين في المتغيرات الأساسية .

وإمتد هذا التكافؤ في كل عينة إلى المتغيرات الأداء الفني ( مرحلة الإستعداد، مرحلة التحفز ، مرحلة الزحف،مرحلة الدفع والإتزان ) .

تضيف الباحثة إلى تكافؤ الفروق الفردية بين التلاميذ بالإضافة إلى إجراء الإختبارات والقياسات في ظروف متشابهة تماما وفي نفس الأماكن والأوقات للعينتين. وترجع الباحثة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل مجموعة تجريبية ومجموعتها الضابطة إلى تجانس أفراد العينة في ضوء القواعد العلمية التي حددت أسس اختيار العينة وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من ( أحمد أمين فوزي <sup>1</sup> ، محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان <sup>2</sup>).

<sup>1</sup>- أحمد أمين فوزي ، علم النفس الرياضي - مبادئه وتطبيقاته،الفنية للطباعة والنشر ،الإسكندرية،1992،ص 286.

<sup>2</sup>- محمد حسن علاوي ،نصر الدين رضوان مرجع سابق ،1987، ص 102.

مما تشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في كل عينة في أهم المتغيرات التي تؤثر على المتغير التجريبي قبل تنفيذ التجربة والتي أشار إليها كل من (محمد العربي شمعون<sup>1</sup> ، محمود عبد الفتاح عنان<sup>2</sup> ، أسامة كامل راتب<sup>3</sup>).

## 2-5-1- تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالأداء الفني (المتغيرات البدنية):

يوضح نتائج الجدول (06) نلاحظ قيم (ت) المحسوبة التي تراوحت بين (0.001-0.29) أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة (2.14) مما يدل وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المهارية ، حيث بلغت (ت) المحسوبة لإختبار الأداء الفني مرحلة الإستعداد 0.002 مرحلة التحفز 0.0036 مرحلة الزحف 0.001 مرحلة الدفع والإتزان 0.29 .

أصغر من قيمة (ت) الجدولية (2.14) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14 بين القياسات القبليّة للعينتين التجريبيّة والضابطة .

والذي ترجعه الباحثة إلى تأثير التدريب البدني والمهاري المطبق على العينة الضابطة ، وبالنظر إلى نسبة التحسن الحاصل في هذه المتغيرات لدى أفراد العينة الضابطة فهي نسب قليلة جدا مقارنة بنسب التحسن في العينة التجريبية إضافة إلى أنه لم يحصل التغير أو التحسن في جميع المتغيرات المهارية بل حدث في متغيرين اثنين فقط . يكون مرجعه إلى الدمج بين التدريب العقلي والتدريب البدني المهاري والذي طبق على العينة التجريبية ، وهذا ما يفسره وجود نسب تحسن عالية .

وهذا ما أكدته دراسة واضح أحمد الأمين"2010 ، بوخراز رضوان 2008 ، براء إبراهيم 2007، أحمد صبحي سالم 2004، رشاد العيوطي 2004 ، محمد عنبر بلال

<sup>1</sup>- محمد العربي شمعون ،مرجع سابق ،1996،ص 486.

<sup>2</sup>- محمود عبد الفتاح عنان ، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ،القاهرة ،1995،ص342.

<sup>3</sup>- أسامة كامل راتب ،مرجع سابق،1995،ص314.

2000، صلاح عيسوي ،" الذي توصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المهارية بين الإختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة. فاستخدام التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني والمهاري له الأثر الإيجابي على بعض المكونات البدنية والقدرات الحركية و المهارية المرتبطة بالأداء.

وترجع الباحث هذا الفرق في النتائج إلى تطبيق برنامج التدريب العقلي على العينة التجريبية فهناك تجانس وتكافؤ بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في كل المتغيرات ما عدا متغير برنامج التدريب العقلي ، فهو يحتوي على أبعاد عقلية ونفسية تحفز التلميذ وتزيد من حدود التنافس بالتعود على مثيراته وتوجيه استجاباته وبالتالي تعميق مساراته العصبية، كما تؤثر إيجابا على الأداء المهاري لتلميذ.

#### 2-5-2- تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالتصور العقلي ( المتغيرات العقلية):

من خلال النتائج المدونة في الجدول (07) الخاص بالمقارنة النتائج الإختبارات القبلية للمتغيرات للمتغيرات العقلية ، تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة (0.07-0.70)

أصغر من قيمة (ت) الجدولية (2.14) عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15

هذا ما أكدته دراسة واضح أحمد الأمين (2010) الذي توصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات الأساسية " المتغيرات المهارية والعقلية".

إلى جانب دراسة مسعد رشاد العيوطي(2004) يشير في دراسته وجود تكافؤ مجموعتي البحث في كل عينة وفي أهم المتغيرات قبل تنفيذ التجربة والتي تؤثر على المتغير التجريبي أشار إليها كل من محمد العربي شمعون<sup>1</sup> ومحمود عبد الفتاح.

<sup>1</sup> محمد العربي شمعون ، مرجع سبق ذكره ، 1996،ص 486.

وكذلك دراسة إيفروجن نبيل (2007) توصل وجود فروق بين المتغيرات المهارية والعقلية.

يشير (محمد العربي شمعون 1996) على أن التصور العقلي يساعد على إستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف<sup>1</sup>.

ويشير أيضا شمعون<sup>2</sup> نقلا عن جودي وهاريس Jowdy et Harris أن تزايد النشاط الكهربائي في العضلات يرتبط بالتصور العقلي والممارسة العقلية المنتظمة ، بغض النظر عن طبيعة التصور المستخدم ، حيث توجد بعض القواعد المنتظمة يمكن أن تساعد التلميذ على اختيار نوع التصور ، حيث يمكن له أن يعتمد في المراحل الأولى من عملية التعلم على الرموز البصرية بطريقة أكثر من الاعتماد على الإحساس الحركي ، ولهذا كان الاتجاه إلى أن تكون القاعدة هي تدريبات التصور العقلي من خلال الاسترجاع الخارجي للرموز.

ويقول (مسعد رشاد العيوطي (2004)<sup>3</sup> يشير "تووني سمرز" (Tony summers) (1995) إلى أهمية الدمج بين التصور العقلي والاسترخاء ، حيث يظهر الاسترخاء كأساس للتصور العقلي وتركيز الانتباه في الكثير من الدراسات . كما يرى شمعون (1996) أن القدرة على التصور من المتغيرات الهامة التي تعكس تأثير التدريب العقلي على الأداء ، فقد وجد أن التلاميذ من ذوي الوضوح والتحكم في التصور العقلي يحصلون على درجات أعلى في الأداء من التلاميذ ذوي وضوح أقل أو تحكم أقل، مما يؤكد أهمية العلاقة بين أبعاد التصور العقلي والمستوى المهاري .

<sup>1</sup> محمد العربي شمعون ، مرجع نفسه، 1996، ص222.

<sup>2</sup> محمد العربي شمعون ،مرجع سابق ، 1996، ص223.

<sup>3</sup> مسعد رشاد العيوطي ،مرجع سابق، 2004، ص80.

## 2-6-6 - مناقشة نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي للعينه الضابطة:

### 2-6-6-1 - تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالمتغيرات الأداء الفني " المهارية".

نلاحظ نتائج في الجدول (08) تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين { 2.38-9.38 }

أكبر من قيمة (ت) الجدولية {2.04} عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 28

مما يدل وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة لصالح الإختبار البعدي .

وفي هذا الصدد يشير (عصام عبد الخالق 1994) أن الإعداد البدني والمهاري يعمل على تنمية القدرات البدنية والحركية لالعاب من أجل تحسين النواحي المهارية الخطئية .

هذا ما يؤكد مروان (عبد المجيد إبراهيم) التعلم الحركي بمفهومه العام هو تغيير في الأداء يرتبط بالممارسة الإيجابية أي قيام الفرد الرياضي بنشاط الأداء أنشأت لديه حاجات تدعوه إلى القيام بمثل هذا النشاط، تكمن أهمية مكونات الشخصية للمتعلم خلال مراحل

نموها في الأسرة والشارع والمدرسة عن طريق التقليد وخاصة فيما اذا كانت النواحي إيجابية كان التعلم سهلا، ويكون التعلم صعبا إذا كانت تلك النواحي سلبية كمعاناة التعلم من الفشل والخيبة والقلق نفهم من خلال هذه النواحي النظرية بأن المتعلمين يختلفون من حيث السرعة في التعلم وبطنها وذلك راجع لتباين درجة الذكاء والقدرات العقلية ، وهذا مايجب مراعاته من طرف المعلم أثناء مراحل عملية التعليم ويسمى كذلك بالفروق الفردية.

هذاما توصل إليه (عمرو محمد عبد الرزاق 2000) في دراسته يؤكد أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المهارية للعينه الضابطة . ويؤيد هذه النتائج أيضا ما

أشار إليه (عزت الكاشف<sup>1</sup> وأسامة راتب<sup>2</sup>) أن الارتقاء بالتدريب على المهارات العقلية يساعد بالتالي على تطوير الأداء المهاري والخططي تلميذ .

كما تتفق النتائج التي توصلت إليها الباحثة في هذه الدراسة مع نتائج العديد من الدراسات التي أجريت في البيئة الأجنبية والتي ذكرها (عبد الرحمان عفيفي 2003)<sup>3</sup> حيث تناولت هذه الدراسات فاعلية برامج التدريب العقلي ومدى مساهمتها في الارتقاء بمستوى الأداء ودقته ومنها ما أثبتته (بافل بوندوزين) Bafel Bundzen (1992) ، من خلال القياسات الموضوعية واستخدام النشاط الكهربائي للمخ بفاعلية برنامج (أنتثال) Unesthtal للتدريب العقلي ، وأيضا ما قام به " ستروب Straub (1994) للتعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي على تنمية المهارات الحركية وكذلك تأثيرها على أصحاب المستويات المنخفضة والعالية في الأداء ، حيث قارن بين ثلاثة من أكبر البرامج انتشارا وهي "برنامج اوننتال وبرنامج بنت وبرنامج جايرون " وقد أشارت النتائج إلى فاعلية برامج التدريب العقلي في تطوير مستوى أداء المهارات الحركية.

كما يرجع (محمد العربي شمعون 1996)<sup>4</sup> فاعلية التدريب العقلي إلى قدرة الجهاز العصبي على التسجيل الحسي والأنماط الحركية وقدرتها على استرجاع وإعادة ترتيب التصور حيث يؤدي التدريب العقلي إلى إحداث تغيرات في الجهاز العصبي المركزي والتي يحدثها الأداء المهاري من خلال عشرات التكرارات.

وفي هذا الصدد يشير أيضا (محمد حسن علاوي 2002)<sup>5</sup> أن التصور العقلي من بين أهم الطرائق والأساليب الفاعلة لتعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب والإعداد لتطبيق ذلك في المواقف المتغيرة والمتعددة ، ونعني بذلك إعداد التلميذ نفسيا، كما يشير في موضع آخر إلى أنه يمكن استخدام تدريبات التصور للمساعدة على سرعة

<sup>1</sup> عزت محمود الكاشف ، الإعداد النفسي للرياضيين، ط1، دار الفكر العربي ،القاهرة ،1991،ص134.

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب ، مرجع سابق ،1995،ص 316.

<sup>3</sup> محمد عبد الرحمان عفيفي ، مرجع سابق ، 2003،ص86.

<sup>4</sup> محمد العربي شمعون ، مرجع سابق ،1996، ص 303.

<sup>5</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سابق ، 2002، ص251.

تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليده وكذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول التلميذ تعلمها أو إتقانها .

## 2-6-2- تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالمتغيرات العقلية " التصور العقلي".

من خلال عرض النتائج في الجدول (09) تبين أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين {0.01-0.24} أصغر من قيمة (ت) الجدولية {2.04} عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 28 وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية " التصور العقلي".

أشار العربي شمعون (1996)<sup>1</sup> في أن التصور العقلي يساعد اللاعب على إستدعاء الإحساس بالأداء الأمثل ، وتركيز الإنتباه على المهارة ، وإستبعاد التفكير السلبي ، وإعطاء المزيد من الدعم والثقة في النفس .

نلاحظ من خلال النتائج التي توصلت إليها أظهرت أن التصور العقلي والقدرة على الإسترخاء هما مهارتان عقليتان ومصدر لكثير من الأفكار الإيجابية والسلبية ، التي تكون في عقل التلميذ ، حيث أن أفكار الإيجابية تحسن من مستوى الأداء التلميذ وتطوير من أدائه بينما السلبيات تعوق أداء الرياضي عندما يتذكر مهارة الفشل في أدائها ، أو تسبب له الإحراج أو لا يستطيع منح نفسه فرصة إسترخاء لإزالة التوتر، دراسة (الراحلة 2001)

من أن التدريب العقلي يسهم إلى حد كبير في تحسين مهارة تركيز الإنتباه حسب إستنتاجاتهم من خلال البرامج العقلية المطبقة على اللاعبين.يقول (العربي شمعون

<sup>1</sup> محمد العربي شمعون ، مرجع سبق ذكره ، ص222.

1996<sup>1</sup> في أن الإنتباه مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل.

أن برنامج التصور العقلي يؤدي الى خفض مستوى القلق عند التلاميذ وزيادة الثقة بنفسهم وقدراتهم.

هذا ماتيينه دراسة مجدي محمود فهيم (2000) و قاسمي ياسين (2006) توصلوا إلى عدم وجود ذات دلالة إحصائية في المتغيرات العقلية للمجموعة الضابطة.

يقول (مفتي إبراهيم حماد 1998 ) إلى أن الإسترخاء يعني التوقف الكامل لكل الإنقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر ، والإسترخاء بهذا المفهوم مهارة عقلية لا بد أن تعلم وتكتسب مثلها مثل المهارات الحركية .<sup>2</sup>

وتتماشى هذه النتائج مع ما أشار إليه (محمد العربي شمعون 1999)<sup>3</sup>، (2001)<sup>4</sup>، كما تتفق مع ما أشار إليه أحمد أمين فوزي ( 2003)<sup>5</sup>، ومحمد حسن علاوي (1998)<sup>6</sup>، (2002)<sup>7</sup>، وليلى عبد العزيز زهران ( 1998)<sup>8</sup>، أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي وبالتالي تحسين مستوى الأداء .

<sup>1</sup> محمد العربي شمعون ، مرجع نفسه، ص258.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد ، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998، ص152.

<sup>3</sup> محمد العربي شمعون ،مرجع سابق، 1999، ص273

<sup>4</sup> محمد العربي شمعون، مرجع سابق، 2001، ص191

<sup>5</sup> أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، 2003، ص81.

<sup>6</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سابق، 1998، ص227.

<sup>7</sup> محمد حسن علاوي ،مرجع سابق ، 2002، ص216.

<sup>8</sup> ليلي عبد العزيز زهران ،مرجع سابق ، 1997، ص34.



وقد اتفقت نتائج العديد من الدراسات أن التحسن في القدرة على الاسترخاء العضلي والعقلي يرجع إلى فاعلية برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني والمهاري لما له من آثار إيجابية من الناحية النفسية على تعليم التمييز بين التوتر والاسترخاء وخفض التوتر لجميع أجزاء الجسم حيث أن التمرينات تناولت المناطق التي يتمركز فيها التوتر مثل : الوجه، الرقبة ، الفك ، الفخذين، الكتفين ،الصدر، الذراعين ، البطن ، الظهر والساقين .

وكما هو معروف أن التوتر الزائد قد يعوق العمليات العقلية بينما الاسترخاء يساعد على استعادة ووضوح التفكير ومن ثم مواجهة مصادر التوتر والتي تفاجئ التلميذ بمتطلبات يجب التكيف معها والعمل من خلالها .

وبالتالي فالتلميذ يجب أن يتعلم كيف يسيطر ويتحكم في العمليات والتفاعلات الفسيولوجية والذهنية، والركيزة في ذلك تعتمد على كيفية الاسترخاء البدني والذهني ، فالتلميذ المسترخي بدنيا وذهنيا هو التلميذ المتمكن والواثق من نفسه وبالتالي يكون إنجازة أفضل.

من خلال هذا التحليل والمناقشة نستنتج صحة الفرضية القائمة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة لصالح الإختبار البعدي.

### الفرضية الثانية:

2-7- مناقشة النتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية :

2-7-1- تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالمتغيرات المهارة:

نلاحظ في الجدول (10) أن (ت) المحسوبة تراوحت مابين { 7.28-5.6 } أكبر من قيمة (ت) الجدولية { 2.04 } حيث تراوحت بين كل من مرحلة الإستعداد 7.28 و التحفز 4.80 و الزحف 5.8 والدفع و الإتزان عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 28

وبالتالي نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المهارية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للصالح الإختبار البعدي.

وهذا ما تؤكدته دراسة (علاء محمد يوسف 2006) أن الفرق في النتائج إلى تطبيق برنامج التصور العقلي فهو يحتوي على أبعاد عقلية تحفز التلاميذ على التنافس كما تؤثر إيجابا على الأداء المهاري التلاميذ. لأن التصور العقلي ينقص من حدة الخوف والقلق المصاحبة

في الأداء ويعمل على تحسين القدرات المهارية.

تكمن أهمية التصور العقلي في الوصول إلى أفضل ما لديه من الأداء وأن ممارسة التدريبات العقلية تعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري.

يشير البرنامج التصور العقلي خاصة في محتوى تركيز الإنتباه والمثيرات المرتبط بالأداء حيث أن ذلك يسمح بتحقيق الطاقة النفسية المتلى التي تساعد على تعبئة قواه البدنية والإنفعالية والعقلية على نحو أفضل .

## 2-7-2- تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالمتغيرات العقلية :

من خلال النتائج المدونة في الجدول (11) أن قيمة (ت) المحسوبة قدرت { 3.02-

{ 7.67

هذا ما يظهره التصور البصري 8.71 و التصور السمعي 3.24 و الإحساس الحركي 3.02 و الحالة الإنفعالية المصاحبة 3.96 و القدرة على التحكم 6.43 و التصور العقلي من المنظور العقلي 7.67 ، أكبر من قيمة (ت) الجدولية 2.04 عند مستوى دلالة 0.05

ترجع الباحثة هذا التحسن الكبير الذي حقته المجموعة التجريبية راجع لفعالية البرنامج التصور العقلي والمتمثل في التصور البصري ، السمعي ، الحركي ، الحالة الإنفعالية ، التحكم ، من المنظور العقلي ، في هذا الصدد يشير ( محمد حسن علاوي 2002 ) أن التصور العقلي من بين أهم الطرائق والأساليب الفاعلة لتعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب والإعداد لتطبيق ذلك في المواقف ، التصور العقلي يساعد في سرعة التعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق التصور العقلي للتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول التلاميذ تعلمها أو إتقانها . إستخدام التدريب المنظم للتصور العقلي على الإسترخاء وتركيز الإنتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي يذكر ( أحمد عزت راجع 1985 <sup>1</sup> ) أن التصور العقلي للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات ويعاونه في أن يصبح أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية في المواقف اللعب التنافسي .

يلعب التصور العقلي دورا كبيرا في عملية التعلم الحركي ، فالتصور العقلي وظيفة معرفية للكائن الحي وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء و يلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي وتظهر أهمية التصور العقلي في تعلم المهارات الحركية في أن اللاعب يستعمل نفس الممرات العصبية التي تستعمل عند الأداء .

وهذا ما أكدته كثير من الدراسات (واضح أحمد الأمين 2010 ) ، و (علاء محمد يوسف 2006) و(مسعد رشاد العيوطي 2004).

<sup>1</sup> أحمد عزت راجع ، أصول علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة ، 1985 ، ص 317.

وفي هذا الصدد يشير أيضا (محمد حسن علاوي) أن التصور العقلي من بين أهم الطرائق والأساليب الفاعلة لتعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب والإعداد لتطبيق ذلك في المواقف المتغيرة والمتعددة ، ونعني بذلك إعداد اللاعب نفسيا، كما يشير في موضع آخر إلى أنه يمكن استخدام تدريبات التصور للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليده وكذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللاعب تعلمها أو إتقانها .

وبالتالي فالنتائج المتوصل إليها تؤكد على ضرورة استخدام التصور العقلي إلى جانب التدريب البدني والمهاري ، بالرغم من ذلك لا يمكن أن يكون التدريب العقلي بديلا للممارسة والتدريب البدني والمهاري ، إلا أنه يساعد على تحسين وإتقان المهارات الحركية ، وذلك أن حالة التلاميذ العقلية يمكن أن يكون لها تأثير كبير على حالته البدنية ، فالعديد من استجابات الجهاز العصبي الذاتي مثل ضربات القلب ، درجة الحرارة وغيرها والتي كان يعتقد أنها خارج نطاق التحكم الواعي ، تم البرهنة على أنها تتأثر بالحالة العقلية ، وهذا ما أشار إليه (محمد شمعون ، وأسامة كامل راتب) كما أثبتت العديد من البحوث أن التصور العقلي النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي ربما يكون محدودا ، ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسلة من الجهاز العصبي إلى تلك العضلات العاملة ، وبذلك فإن التلميذ عندما يقوم بتكرار تصور تلك المهارة عدة مرات فإن ذلك يعمل على تدعيم الممرات العصبية ويؤدي إلى الاشتراك الفعلي لعضلات جسمه في أداء المهارة ، كما أن تكرار تصور المهارة يؤدي إلى تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات وتجعله أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية ، كما تزيد من التوافق مع ما هو متوقع أن يحدث أثناء المباراة.

ويضيف (محمد شمعون ) أيضا أن التصور العقلي يساعد المخ على تكوين خطة حركية لتغيير نمط معين ، وهو ما يفسر كيفية تطوير التصور العقلي لعملية التعلم المهاري والارتقاء بمستوى الأداء.

وتتفق هذه النتائج أيضا مع ما أشار إليه (أحمد أمين فوزي 1992 ) فقد تطرق إلى الحالة النفسية المصاحبة للمنافسات الرياضية وآثرها على الأداء الرياضي من أن التلميذ غير المعد نفسيا للتعامل مع الظروف المحيطة بالمباراة سواء ذاتية (كالتعب والإرهاق) أو خارجية كالجمهور والملعب والتلميذ المنافس أو كلاهما معا ، يؤثر عليه بصورة سلبية تظهر في شكل انحراف في طريقة أدائه وبالتالي عدم النجاح في الوصول إلى الهدف المرغوب .

من خلال هذا التحليل والمناقشة نستنتج صحة الفرضية القائمة على أنه توجد فروق

ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في المتغيرات قيد

الدراسة لصالح الإختبار القبلي لصالح الإختبار القبلي.

**الفرضية الثالثة:**

**2-8-8- مناقشة نتائج الإختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة :**

**2-8-1- تفسير ومناقشة النتائج الخاصة بالمتغيرات المهارة :**

بالنظر إلى نتائج الجدول (12) يبين أن قيمت (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت)

المحسوبة (2.04) عند مستوى دلالة 0.05 عند درجة حرية 28

بحيث تراوحت الأستعداد 5.85 والتحفز 2.55 و الزحف 3.84 و الدفع والإتزان 2.58

وبالتالي نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المهارية بين الإختبار

البعدي للعينتين التجريبية والضابطة لصالح العينة التجريبية. نلاحظ أن نتائج إيجابية عالية

للسالء التجربفة؁ فكون الءمء بفن الءصوء العقلف والءرفب البءنف المهارفة والذف طبء العفة التجربفة؁ وهذا مافسره وءوء نسبة ءءسن عالفة.

أشار (مءء العربف شمءون 1996 ) إن الوصول إلى أعلى وأفضل مسءوى إنءاز من الأداء المهارف فءب أن فصاحب الءرفب عناصر اللفاقة البءنف والمهاراا الءركفة فقول (مءء ءابر برقق) أن الءفوق فف الأداء المهارف فءوقف على الإءءاء العقلف فالءفكفر السلفم فؤءف إلى فزافء الءاففة لأءاء وفصلء الأءءاء .

هذا ما أءءءه ءراسء ءراسء ( بوءراز رضوان 2008 و رشاء العفوطف 2004 و ءاءف محمد ءاءف 1998) وفف الأءفر ءءوصل أن ضرورة إسءءءام الءصوء العقلف إلى ءاانب الءرفب البءنف والمهارف؁ إلا أنه فساعد على ءءسفن وإءقان المهاراا الءركفة؁ وذلك أن ءالة الءلمفء العقلف فمكن أن فكون لها ءأفر ءبفرأ على ءالة البءنفة .

أن إسءءءام الءصوء العقلف ءو فعالفة فف ءطوفر مهاراا الإسءرءاء والءركفز.

فءكر (أءمء عزء راءء 1985) أن الءصوء العقلف للمهاراا الءركفة فساعد الءلمفء فف ءءقق المزفء من الفهم لطفبعة أداء المهاراا ففعاونه فف أن فصءء أكثر ألفة بمءطلباا ءءاء أداء المهاراا الءركفة.

2-8-2- ءفسفر ومناقشة الءءاءء الءاصة بالءءفرراا العقلفة " الءصوء

العقلف".

من ءلال الءءاءء المءونة فف ءءءول (13) ءبفن قفمة (ء) المءسوبة الءف ءراوءء ما بفن { 9.5-2.34 } أكبر من قفمة (ء) ءءءولفة 2.04 عند مسءوى ءلالة 0.05

للسالء الإءءبار البءءف للعةفة التجربفة بالنسبة للمواقف الأربعة.

وهذا ما أكدته العديد من الدراسات ومن بينها دراسة (واضح أحمد الأمين 2010 وأمل محمود عبد الله 1998 ووقاسمي ياسين 2006 وعلاء محمد يوسف 2006)

أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الإختبار البعدي للصالح العينة التجريبية وهذا التحسن راجع إستخدام التصور العقلي بإستمرار يساعد التلاميذ أن يصبح أكثر إدراكا وواعيا مايدور من حوله ومساعدته في الإسترخاء وتركيز الإنتباه على الأداء الرياضي.

يوضح محمد العربي شمعون أن التصور العقلي يساعد المخ على تكوين خطة حركية لتغير نمط معين ، وهو مايفسر كيفية تطوير التصور العقلي لعملية تعلم المهاري والإرتقاء بمستوى الأداء .

إن إستخدام التصور العقلي مرغوب لأنه يجعل الصورة تتعكس وتتطبع في العقل فيتأثر بها التصور الحركي لأداء فتسهم في إستقبال المثيرات المماثلة لمواقف تنفيذه وقد إشتمل برنامج المطبق على العينة التجريبية في أداء دراسة على تعليم تصور المهارة بشكل مفصل من بدايتها حتى نهايتها.

وتضيف الباحثة أن تنمية قدرات التلاميذ العقلية ومهاراته العقلية من شأنه أن يساهم بشكل كبير في تنمية مهارة .

وهذا ما أكدته العديد من الدراسات ومن بينها دراسة (واضح أحمد الأمين 2010 وأمل محمود عبد الله 1998 ووقاسمي ياسين 2006 وعلاء محمد يوسف 2006).

وهذا أشار إليه (محمد علاوي 1994) ، وأحمد عبد الوافي السراري 1998 ، ومحمد العربي شمعون 1996) ، إلى أن الوصول إلى أعلى وأفضل مستوى إنجاز من الأداء المهاري يجب أن يصاحب التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية تدريبا عقليا على المهارات العقلية .

وكذلك يتفق كل من (أحمد إبراهيم علام 2008، محمد فهمي 2007، علاء محمد سالم 2006، "يوهان johan" 2003، "مادوسودان و راجيدر" 2003-) المشار إليها في الدراسات السابقة- أن تدريبات الأداء المهاري تؤدي إلى تحسن درجة المهارة الحركية فيرجع ارتفاع متوسط درجة دفع الجلة للعينه التجريبية مقارنة بالعينه الضابطة إلى فاعلية برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني و المهاري .

ويؤكد تلك الحقيقة أيضا عصام أمين على أن الرياضيين بصفة عامة يتقاربون في مستوياتهم البدنية و المهارية والخطية إلى أن هناك عامل هام للفصل بينهم ألا وهو العامل العقلي الذي يعتبر عملا مكملا للتدريب البدني و المهاري .

وفي هذا الصدد يذكر (عصام حلمي ، محمد جابر) بريقع أن التفوق في الأداء المهاري يتوقف على الاتجاه العقلي فالتفكير السليم يؤدي إلى زيادة الدافعية للأداء ويصلح الأخطاء ، ويستثير مصادر الطاقة الداخلية والتحكم في قدراته .

كما تتفق الباحثة مع ما ذكره (عصام عبد الخالق) في الدور الذي يلعبه الجانب الفكري في تنمية القدرات العقلية للفرد لمساعدته على التفكير السليم والتصرف المناسب وتفسير المواقف المتداخلة أثناء المنافسة تفسيراً واضحاً .

وهذا ما يؤكد أهمية برنامج التدريب العقلي المطبق على العينه التجريبية والذي احتوى على التصور العقلي للمهارة وتركيز الانتباه على كل ما له علاقة بالأداء ، وبالتالي كانت نتائج ايجابية وتحسن الأداء المهاري لهذه العينه.

من خلال هذا التحليل والمناقشة نستنتج صحة الفرضية القائمة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة التجريبية في القياس البعدي و لصالح العينه التجريبية.



وفي الأخير نستنتج صحة الفرضية العامة تؤثر وحدات تعليمية مدعمة بالتصور العقلي  
تأثير إيجابي لتحسين مهارة دفع الجلة لدى تلاميذ مرحلة متوسط، مما يفرض علينا قبول  
الفرض البديل.

## الإستنتاجات :

في حدود عينة البحث والبرنامج المطبق والإختبارات المطبقة وإعتمادا ماتوصلت لها الباحثة بعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي تبين لنا مايلي :

- لا توجد فروق دالة إحصائية في الإختبار القبلي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في لمتغيرات المهارية والمتغيرات العقلية .

- وجود فروق دالة إحصائيا بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية .

- وجود فروق دالة إحصائيا بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في المتغيرات العقلية .

- وجود فروق دالة إحصائيا بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في المتغيرات العقلية للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي .

- وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الإختبار البعدي في المتغيرات المهارية لصالح المجموعة التجريبية.

- وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الإختبار البعدي في المتغيرات العقلية لصالح المجموعة التجريبية.

- برنامج التصور العقلي المقترح ذو فاعلية في تحسين مستوى تعلم المتغيرات المهارية

- برنامج التصور العقلي المقترح ذو فاعلية في تحسين مستوى تعلم المتغيرات العقلية.

-أثر التدريب العقلي المقترح إيجابا في تنمية المهارات العقلية ( القدرة على الإسترخاء،  
التصور العقلي ، تركيز الإنتباه ، الثقة بالنفس،)

## خاتمة:

إن التطور الملحوظ في مستوى الرياضة أدى إلى ظهور نتائج قد لا تفسر بالجانب  
البدني البحث الرياضي، حيث لم يبق هذا العامل هو الفاصل بين النجاح وال فشل أو الفوز و

الخسارة ، إذ أن الجانب العقلي لتلاميذ قد يسهم بنسبة ملحوظة في تحديد النتيجة ، وهذا ما ينبه إليه المعلمون الترية البدنية والرياضية ، بتطوير مستوى التلاميذ من جانب العقلي موازنة مع الجانب البدني والمهاري والنفسي .

جاءت الدراسة والتي سعت من خلالها الباحثة إلى إبراز مدى نجاعة التصور العقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري وتحسين المهارات العقلية للتلاميذ ، والتي من شأنها رفع مستواه إلى مستواه الأحسن ، وتطوير مستوى تفكيره. إستعمال التصور العقلي في ميدان النشاط البدني الرياضي يسمح بتطوير مهارات الرياضيين خاصة التركيز والتحكم في إنفعالاتهم في الأنشطة الفردية وبالخصوص دفع الجلة ، بتوجيه الأداء القني -التكتيكي نحو الهدوء والرزانة دون التسرع وهذا ما يوضع حدا للعب التشنج الذي يتصف بالتسرع والتساهل ، حتى نصل لرفع المستوى التلاميذ والإرتقاء نحو الأعلى، وقد تأكد استغلال التدريب العقلي في البلدان الأجنبية في شتى الميادين الاقتصادية، الاجتماعية و الرياضية و هذا ما يفسر سر نجاحهم، فرغم تعدد البحوث العلمية حول التدريب العقلي إلا أنها تبقى جد ضئيلة في بلادنا ، لذا نرجو أن يساهم عملنا هذا في إثراء البحث العلمي في مجال النشاط البدني الرياضي التنافسي، وأن تشكل هذه النتائج و المعلومات المتحصل عليها مكسبا للإفادة في التطبيق العملي، لعلها تمد المختص و العام برؤية حقيقية لكيفية تعامل المعلمين مع المتعلمين بصفة عامة.

تأتي هذه الدراسة التي ترتبط إرتباطا وثيقا بميدان علم النفس الرياضي المعرفي من أجل البحث عن تأثير وحدات تعليمية مقترحة مدعمة بالتصور العقلي لتحسين مهارة دفع الجلة لدى تلاميذ رابعة متوسط 11-15 سنة.

القيام ببحوث علمية ودراسات ميدانية وذلك من أجل تطبيقه ميدانيا بعد الدراسة الإستطلاعية التي قامت بها الباحثة والتي أسفرت نتائجها بإستخدام التصور العقلي عن

طريق التكرارالمهارات كطرق التقليدية في مرحلة التعلم والإتقان،ومن بين الآليات المستخدمة في المجال الرياضي لتعزيز التكامل بين الجسم والعقل نجد التحكم في تقنيّات التّدريب العقلي والذي يؤدّي بالفرد للتحكّم في الكثير من المواقف وخاصةً منها الرياضيّة سواء من الجانب النّفسي حركي أو الجانب الانفعالي أو الخططي وهذا تأكيدا لما ينصّ عليه الكثير من الباحثين أنّه يجب التّعامل مع الفرد وخاصةً الرّياضي على أنّه وحدة بيولوجيّة ونفسية واجتماعيّة متكاملة، وهذا في الوقت الذي يعرف فيه علم النّفس الرّياضي تطوّرا كبيرا من خلال دراسات متعدّدة ومتنوّعة.

أسفرت النتائج المتعلقة بالمحاور الدراسة أن البرنامج التصور العقلي و الوحدات التعليمية المقترحة على تحسين المهارات العقلية والمهارات البدنية قيد الدراسة ، وفي الأخير نستنتج تحقق فروض البحث الجزئية والفرضية العامة.

### الإقتراحات والتوصيات :

إستنادا إلى النتائج والإستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة تقترح مايلي:

- إستخدام التصور العقلي في المجال الرياضي وخاصة على مستوى معهد التربية البدنية والرياضية وكذا المعاهد الوطنية المتخصصة في المجال الرياضي .

- إدراج موضوع التدريب العقلي في المقررات الجامعية في وحدة علم النفس الرياضي في معاهد التربية البدنية والرياضية .
- فتح تخصص في ميدان التدريب العقلي في التدرج ومن بعد التدرج على مستوى التربية البدنية والرياضية والمعاهد لرياضية الأخرى .
- التوظيف الواسع للتدريب العقلي في مجال المدرسي حتى يصبح في متناول الجميع.
- أن يدرج التدريب العقلي بمختلف مهاراته في البرنامج السنوي لجميع الفرق والأندية الرياضية.
- إستعمال المهارات العقلية وتوظيفها في مختلف الرياضات.
- السعي لتوفير الإمكانيات المادية العتاد الرياضي.
- ضرورة تحديد نوع المهارات العقلية المستخدمة في التدريب والتي تتناسب مع نوع النشاط الرياضي والمهارة المستهدفة. -برنامج التصور العقلي المستخدم كان له تأثير الإيجابي في تحسين مستوى أداء المهارات الأساسية .
- ضرورة تحديد نوع المهارات العقلية المستخدمة في التدريب والتي تتناسب مع نوع النشاط الرياضي والمهارة المستهدفة.
- ينبغي الاهتمام أكثر بتوفير المراجع الخاصة بالمهارات العقلية في مكتبات الجامعات و المعاهد الرياضية.
- ينبغي على المعلم أن يتحكم في تقنية واحدة على الأقل للتدريب العقلي حتى يتمكن من تعليمها للتلاميذ بإنقاف لتساعدهم في حياتهم الرياضية وحياتهم اليومية.

**تمهيد:**

و نظرا لطبيعة البحث ومنهج و توجب علينا تخصيص هذا الفصل الذي يتناول عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها وعلى هذا الأساس قمنا بتحليل النتائج تحليلا موضوعيا يعتمد على الطرق العلمية و المنطقية وهذا حسب الدراسة التجريبية التي تناولت وحدات تعليمية مقترحة مدعمة بالتصور العقلي لتحسين مهارة دفع الجلة لدى تلاميذ في مرحلة متوسط ،بالمتوسطة صا ولة أحمد بن شهرة بلدية خميستي ولاية تيسمسيات ،فبعد عرض هذه النتائج في الجداول تم التطرق إلى مناقشتها وتوضيح كل نتيجة مستعينا بمجموعة من الوسائل والطرق الإحصائية بالإضافة إلى ذلك تم تمثيل هذه النتائج تمثيلا بيانيا.

2- عرض النتائج :

2-1- عرض النتائج القبلية للعينتين:

- تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة.

1/ من حيث الطول ، الوزن ، والعمر.

المتغيرات	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0.05
	المتوسط	الإحراف	المتوسط	الإحراف			
الطول	1.66	0.004	0.003	1.64	0.39	2.14	غير دال
الوزن	57.66	34.38	57	54	0.03	2.14	غير دال
العمر	15.13	0.12	0.78	14.93	0.38	2.14	غير دال

جدول رقم (05): يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الطول ، الوزن ، العمر.

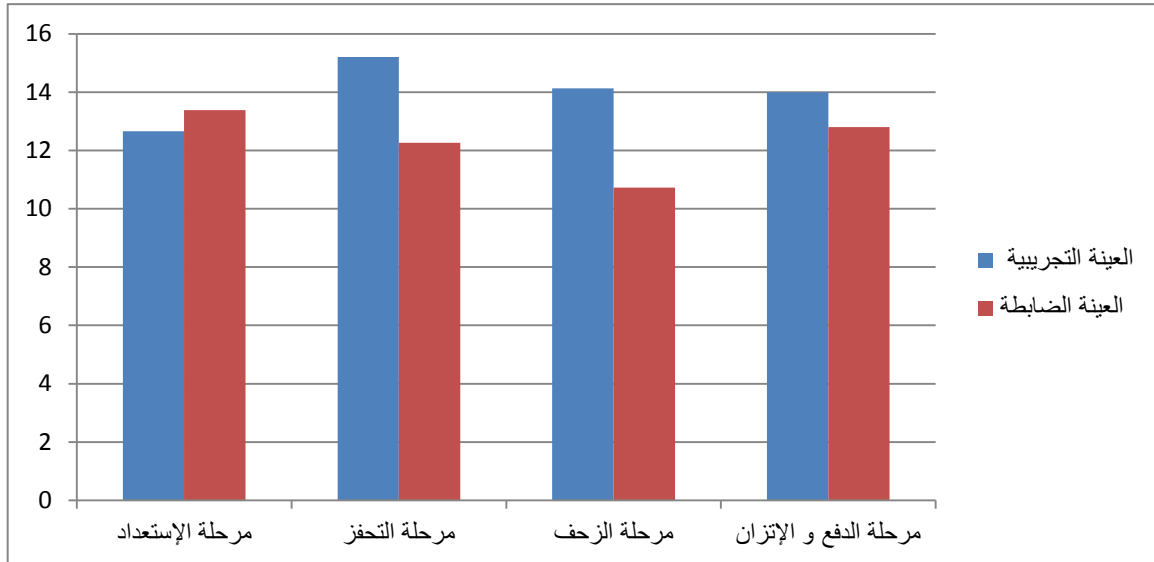
من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات النمو ( الطول ، الوزن ، العمر). بما أن قيمة ت المحسوبة التي تتحصر قيمتها ما بين { 0.03-0.39 } أصغر من قيمة ت الجدولية { 2.14 } لهذه المتغيرات المورفولوجيا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14 مما يدل على تكافؤ مجموعتين في هذه المتغيرات.



2/ تكافؤ المجموعتين من حيث المتغيرات المهارية (الأداء الفني):

الأداء الفني	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0.05
	ع	س	ع	س			
مرحلة الإستعداد	12.66	10.73	13.38	1.92	0.002	2.14	غير دال
مرحلة التحفز	15.2	3.45	12.26	1.78	0.00036		غير دال
مرحلة الزحف	14.13	2.26	10.73	5.20	0.001		غير دال
مرحلة الدفع و الإتران	14	6.14	12.8	9.02	0.29		غير دال

جدول رقم (06): يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية.



شكل رقم (12): يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية

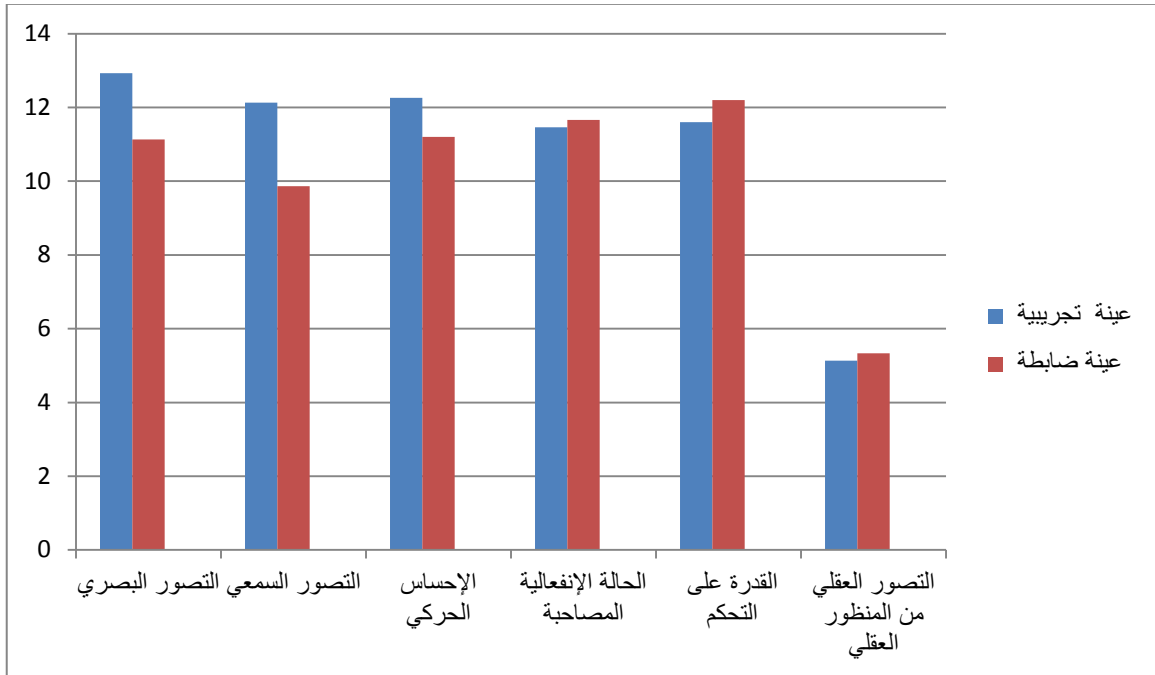
(الأداء الفني).

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن كل القيم ت المحسوبة تراوحت ما بين {0.001-0.29} أصغر من قيمة ت الجدولية {2.14} عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 14 وبالتالي عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية مما يدل تكافؤ مجموعتي في هذا المتغير.

3/ تكافؤ المجموعتين من حيث لمتغيرات العقلية (التصور العقلي) :

المتغيرات	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0.05
	س	ع	س	ع			
التصور البصري	12.93	3.35	11.13	9.83	0.07	2.14	غير دال
التصور السمعي	12.13	4.83	9.86	10.12	0.04		غير دال
الإحساس الحركي	12.26	3.49	11.2	5.74	0.16		غير دال
الحالة الإنفعالية المصاحبة	11.46	4.40	11.66	3.23	0.78		غير دال
القدرة على التحكم	11.6	5.54	12.2	7.02	0.58		غير دال
التصور العقلي من المنظور العقلي	5.13	0.69	5.33	2.09	0.70		غير دال

جدول رقم (07): بين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات العقلية.



شكل رقم (13): بين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات العقلية.

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن كل قيم  $t$  المحسوبة تراوحت من  $\{0.07\}$  إلى  $\{0.70\}$  وهي أقل من  $t$  الجدولية مقدرة بـ  $2.14$  عند مستوى الدلالة  $0.05$  ودرجة حرية  $15$  وبالتالي عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات العقلية مما يدل تكافؤ مجموعتي البحث.

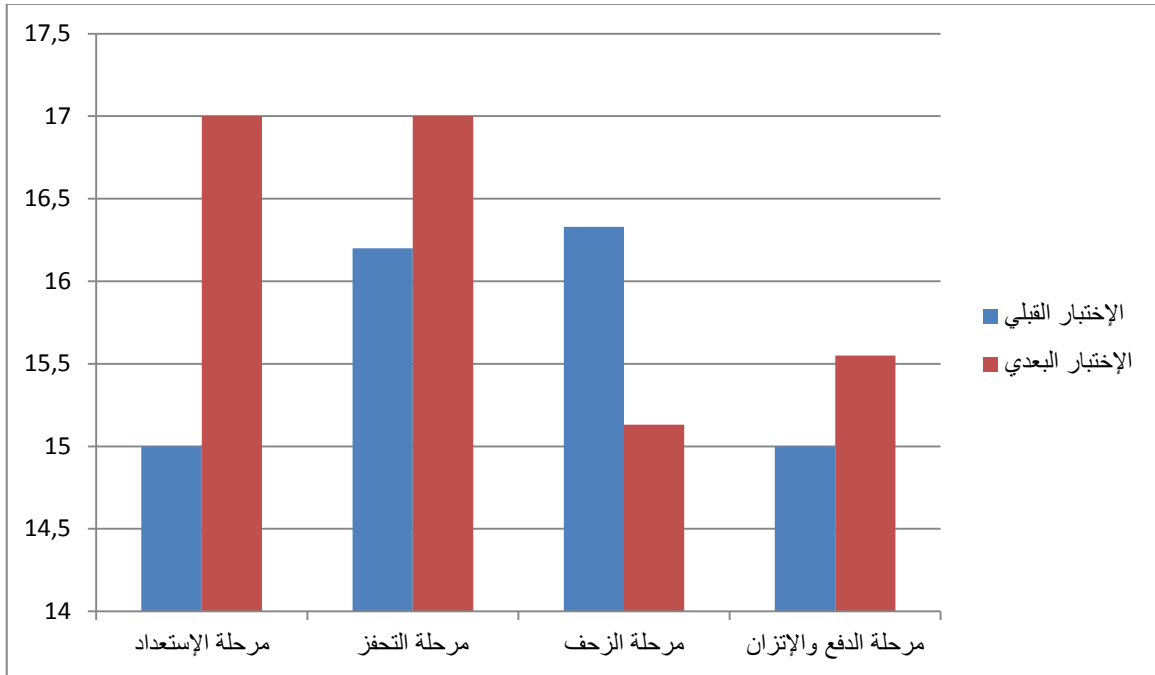
2-2- عرض نتائج إختبارات العينة الضابطة:

- دلالة الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة :

1/ للمتغيرات المهارية (الأداء الفني).

الدالة عند 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		الأداء الفني
			ع	س	ع	س	
دال	2.04	6.27	0	17	2.71	15	مرحلة الإستعداد
دال		3.77	0	17	0.17	16.2	مرحلة التحفز
دال		2.52	2.52	15.13	1.52	16.33	مرحلة الزحف
دال		9.38	2.38	15.55	2.14	15	مرحلة الدفع و الإتنان

جدول رقم (08): يبين دلالة الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي للمتغيرات لأداء الفني للمجموعة الضابطة.



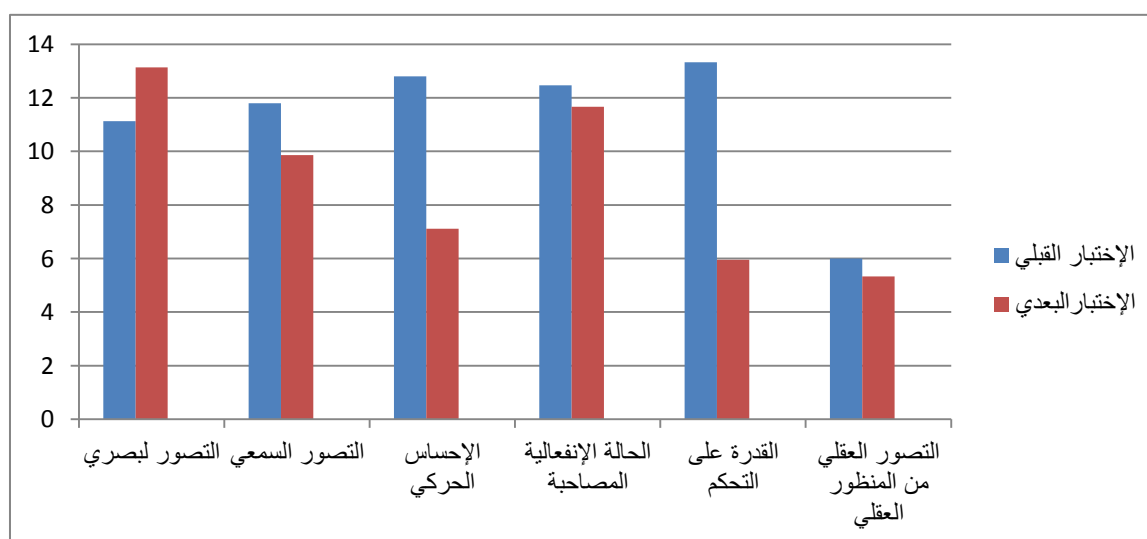
شكل رقم(14):يبين دلالة الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي للمتغيرات لأداءالفني للمجموعة الضابطة.

من خلال الجدول (08) نلاحظ أن قيم ت المحسوبة التي تراوحت ما بين  $\{-2.38$  -  $9.38\}$  أكبر من قيمة ت الجدولية  $2.04$  عند مستوى الدلالة  $0.05$  ودرجة الحرية  $28$  وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في المتغيرات الأداء الفني للمجموعة الضابطة.

2/ المتغيرات العقلية (التصور العقلي) :

المتغيرات	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولة	الدلالة عند 0.05
	ع	س	ع	س			
التصور البصري	9.83	11.13	9.83	13.13	0.09	2.04	غير دال
التصور السمعي	11.02	11.8	10.12	9.86	0.11		غير دال
الإحساس الحركي	9.86	12.8	10.12	7.11	0.01		غير دال
الحالة الإنفعالية المصاحبة	3.69	12.46	3.23	11.66	0.24		غير دال
القدرة على التحكم	5.95	13.33	7.02	12.2	0.23		غير دال
التصور العقلي من المنظور العقلي	2.71	6	2.09	5.33	0.24		غير دال

جدول رقم (09): بين دلالة الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في المتغيرات التصور العقلي.



شكل رقم (15): بين دلالة الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في المتغيرات العقلية (التصور العقلي).

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن قيم ت المحسوبة تراوحت من {0.01-0.24} أقل من قيمة ت الجدولية 2.04 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 28 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في المتغيرات العقلية للمجموعة الضابطة.

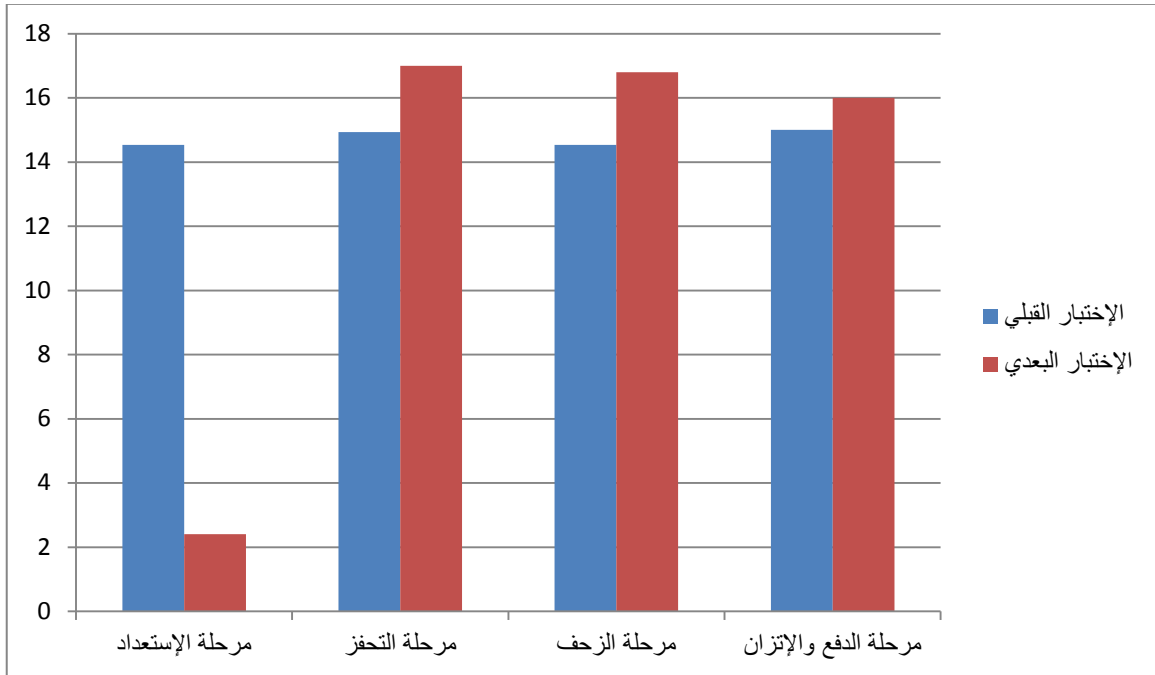
### 2-3- عرض نتائج إختبارات العينة التجريبية :

- دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

#### 1/ المتغيرات المهارية ( الأداء الفني):

الدالة عند 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		الأداء الفني
			ع	س	ع	س	
دال	2.04	7.28	0	16	1.49	14.53	مرحلة الإستعداد
دال		4.80	0	17	2.78	14.93	مرحلة التحفز
دال		5.8	0.17	16.8	1.69	14.53	مرحلة الزحف
دال		5.6	0.14	16	0	15	مرحلة الدفع و الإتران

جدول رقم (10): يبين دلالة الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي للمتغيرات لأداء الفني للمجموعة التجريبية.



شكل رقم (16): يبين دلالة الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي للمتغيرات لأداء الفني للمجموعة التجريبية.

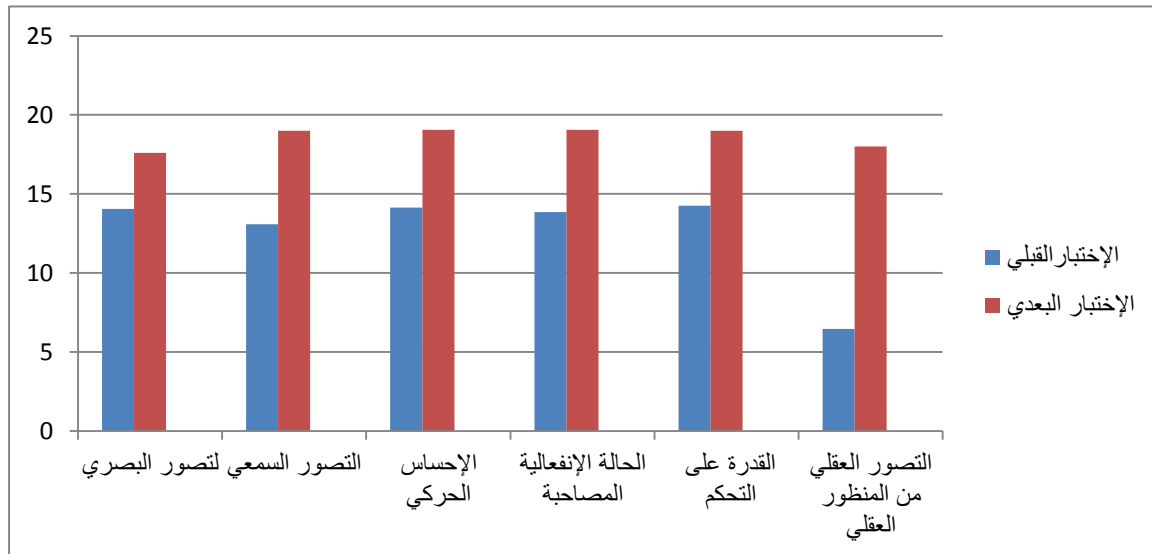
يتضح من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن قيم ت المحسوبة تراوحت ما بين { 5.6- 7.28 } أكبر من قيمة ت الجدولية مقدرة ب 2.04 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 28 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في المتغيرات الأداء الفني للمجموعة التجريبية.



2/ المتغيرات العقلية (التصور العقلي) :

المتغيرات	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0.05
	ع	س	ع	س			
التصور البصري	14.06	3.92	17.6	0.82	8.71	2.04	دال
التصور السمعي	13.08	6.17	19	3	3.24		دال
الإحساس الحركي	14.13	4.26	19.06	0.78	3.02		دال
الحالة الإنفعالية المصاحبة	13.86	3.83	19.06	0.78	3.96		دال
القدرة على التحكم	14.26	3.35	19	3	6.43		دال
التصور العقلي من المنظور العقلي	6.46	2.40	18	1.28	7.67		دال

جدول رقم (11): بين دلالة الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في المتغيرات التصور العقلي.



شكل رقم (17): بين دلالة الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في المتغيرات العقلية (التصور العقلي).

من خلال الجدول رقم ( 11 ) نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة تراوحت من { 3.02-7.67 } أكبر من قيمة ت الجدولية 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 28 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في المتغيرات العقلية لصالح المجموعة التجريبية

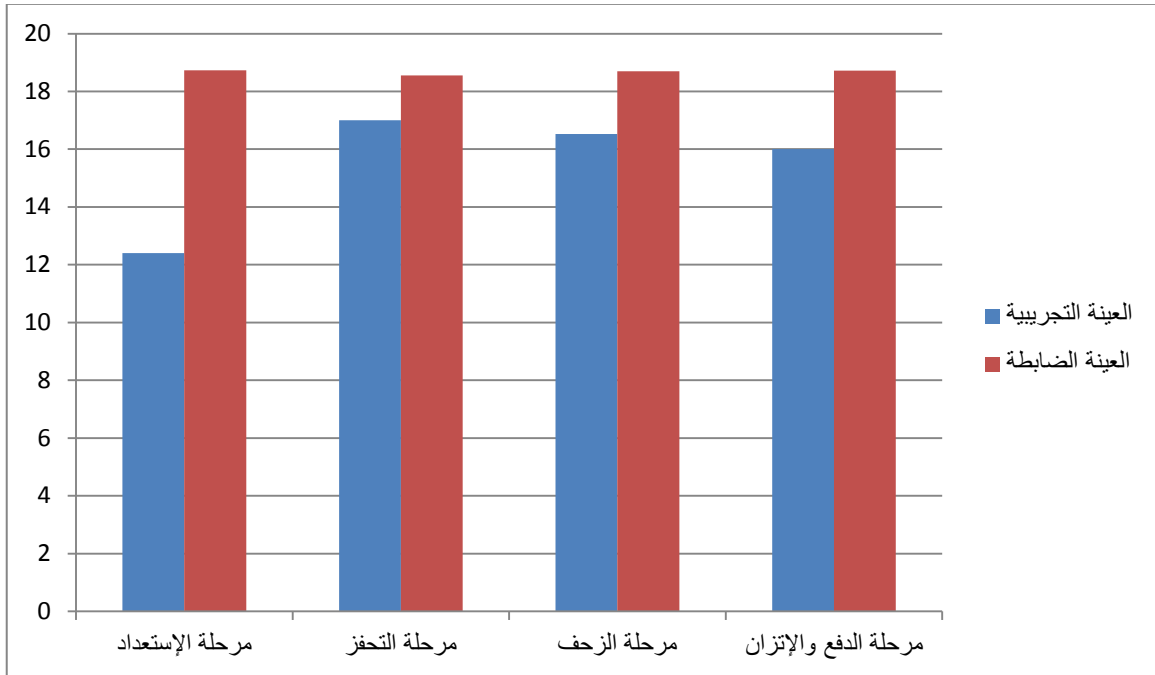
#### 2-4- عرض نتائج الإختبارات البعدية للعينتين (التجريبية -الضابطة):

- دلالة الفروق في الإختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح العينة التجريبية .

#### 1/ المتغيرات المهارية (الأداء الفني):

الدالة عند 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		الأداء الفني
			ع	س	ع	س	
دال	2.04	5.85	1.78	<b>18.73</b>	3.97	12.4	مرحلة الإستعداد
دال		2.55	1.70	18.55	0	17	مرحلة التحفز
دال		3.84	1.78	18.70	1.26	16.53	مرحلة الزحف
دال		2.58	1.87	18.72	0.14	16	مرحلة الدفع و الإلتزان

جدول رقم(12):يبين دلالة الفروق في الإختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات لأداء الفني.



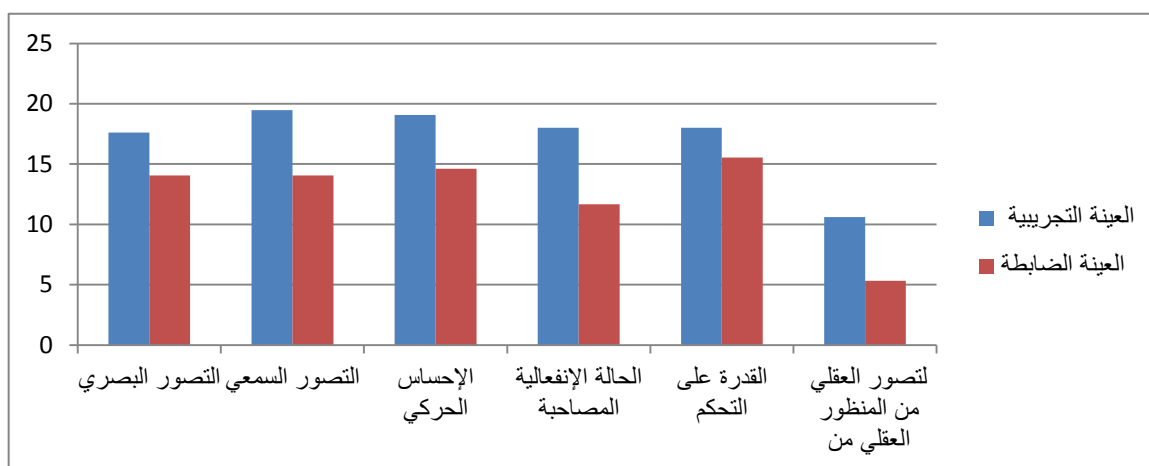
شكل رقم (18): يبين دلالة الفروق في الإختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية (لأداء الفني).

من خلال الجدول رقم ( 12 ) نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة تراوحت من { 5.85-2.55 } أكبر من قيمة ت الجدولية 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 28 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية لصالح المجموعة التجريبية.

2/ المتغيرات العقلية (التصور العقلي):

المتغيرات	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدالة عند 0.05
	ع	س	ع	س			
التصور البصري	0.82	17.6	3.63	14.06	5.15		دال
التصور السمعي	0.26	19.46	6.54	14.6	7.31		دال
الإحساس الحركي	0.78	19.06	6.54	14.6	6.41		دال
الحالة الإنفعالية المصاحبة	1.28	18	3.23	11.66	3.78		دال
القدرة على التحكم	1.28	18	3.12	15.53	9.5	2.04	دال
التصور العقلي من المنظور العقلي	6.97	10.6	2.04	5.33	2.34		دال

جدول رقم (13): بين دلالة الفروق بين الإختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات التصور العقلي.



شكل رقم (19): بين دلالة الفروق بين الإختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات التصور العقلي.

يتضح لنا من خلال الجدول (13) أن قيمة  $t$  المحسوبة التي تراوحت ما بين {2.34-  
9.5}

أكبر من  $t$  الجدولية المقدره ب: (2.04) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 28  
وبالتالي توجد فروق دالة إحصائية في المتغيرات العقلية بين المجموعتين التجريبية  
والضابطة في الإختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

ملحق رقم 03: تقييم لبطاقة الملاحظة حسب آراء كل من "هوفمان، احمد بسطويسي، ايستولد

المراحل	التسلسل الحركي للأداء	المعايير	تقييم هوفمان	تقييم بسطويسي	تقييم ايتسولد
المرحلة الإعدادية ( مرحلة التحفز)	1- حمل الجلة 2- وقفت الاستعداد	- وضع اللاعب الأداة في انصب موضع استعدادا لبدئ الحركة , و التأقلم مع الجلة.	08	09	07
المرحلة الانتقالية ( الزحلقة)	1- بداية الزحف	- اكتساب السرعة لكل من اللاعب و الأداة عن طريق الانتقال الحركي من الأطراف إلى الجذع, خلق أول سرعة لعملية الدفع.	05	06	05
المرحلة الرئيسية ( الاستعداد للرمي)	1- الزحف 2- الوصول إلى مرحلة الدفع	- انتقال الحركة من الجذع إلى الأداة بأسرع ما يمكن مع توجيهها بالزاوية الصحيحة لأبعد مسافة ممكنة, استعداد الجسم لأخذ وضع الدفع.	02	02	03
المرحلة النهائية ( الدفع)	1- حركة الدفع 2- التخلص و الاحتفاظ بالتوازن	- الوصول إلى أكبر قوة للدفع و التخلص مع تبديل مكان الرجلين في الهواء تكون الرجل اليمنى الى الأمام و اليسرى بالى الخلف للحفاظ على التوازن,	02	00	02
			17	17	17

## بطاقة الملاحظة المقترحة حسب تقييم هوفمان

التقييم	المعايير		التسلسل الحركي للأداء	المراحل	
08	02	1- تحمل الجلة وتكون اليد أسفل الذقن و فوق عظم الترقوة حيث تكون الأصابع خلف الجلة 2- المسافة بين القدمين باتساع الحوض، ثقل الجسم على الرجل الأمامية و تتركز القدم الخلفية على المشط 3- ترفع الذراع الحرة عاليا بميل بسيط للأمام .	1- حمل الجلة 2- وقفت الاستعداد	المرحلة الإعدادية	
	04				
	02				
05	02	1- دفع الرجل الخلفية للخلف بقوة و تمتد الرجل الأمامية مع مراعاة عدم تجاوز الحرة لمستوى الكتفين. 2- انثناء الجذع للأمام و سحب الرجل اليسرى نحو الرجل اليمنى مع مراعاة عدم تجاوز مستوى الركبة اليسرى لليمنى .	1- التحضير الزحف	المرحلة الانتقالية	
	03				
02	01	1- زحف الرجل اليمنى إلى الخلف عندما يقترب مشط القدم اليسرى من الأرض 2- يلف المتسابق الجذع لمواجهة مقطع الرمي مع أخذ الوضع الدفع	1- الزحف 2- وضع الدفع	المرحلة الرئيسية	
	01				

02	01	1- تقوم الذراع الحاملة للأداة بدفع الجلة للأمام و للأعلى	1- حركة الدفع 2- التخلص و الاحتفاظ	المرحلة النهائية
	01	2- تبديل مكان وضع القدمين للمحافظة على الاتزان وعدم خروج اللاعب من الدائرة	بالتوازن	
17	<hr/> <hr/> <p style="text-align: right;">المجموع</p> <p style="text-align: center;">وع</p>			



## ملحق رقم 01 :

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

إعداد: محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل .

- يشمل هذا المقياس على أربعة مواقف رياضية:

1/- اللعب مع الآخرين .

3/- الممارسة الفردية.

2/- الأداء في المنافسة .

4/- مشاهدة الزميل .

- يتم الإستجابة اكل موقف عن طريق الأبعاد الستة (06) التالية :

- التصور البصري - الإحساس الحركي - التحكم في الصورة .

- التصور السمعي - الحالة الإنفعالية المصاحبة

- التصور العقلي من المنظور العقلي .

### تعليمات عامة:

1/ التصور العقلي لهذه المواقف الرياضية أو المهارات المحددة فقط.

2/ التصور العقلي بأدق التفاصيل حتى يمكن الوصول إلى الصورة الحقيقية بقدر المستطاع .

3/ إستخدام التصور العقلي في الوصول إلى أقصى درجة من الوضوح .

### تعليمات خاصة بالموقف.

/التفكير بالموقف الرياضي المحدد.

/التفكير في مكان وتوقيت حدوث الموقف الرياضي .

/غلق العينين مع التنفس العميق عدة مرات للوصول إلى أقصى مدى ممكن

لإسترخاء.

/عزل جميع الأفكار الأخرى جانبا

/الإحتفاظ بغلق العينين مع الوصول إلى أقصى درجة من الوضوح.

- سنجد عدد من العبارات المرتبطة بالتصور العقلي في كل موقف من المواقف الأربعة وفي الأبعاد الستة .

- إقرأ كل عبارة بعناية ثم قرر:

الإستجابة بطريقة مباشرة ومعبرة عن درجة التصور العقلي الشخصي.

الإستجابة وفقاً لما ينطبق مع تصورك.

الرجاء الإجابة على جميع العبارات في كل موقف.

### مقياس التصور العقلي

#### الموقف الأول : الممارسة الفردية .

إختر مهارة محددة في رياضتك ...التصور العقلي أنك تؤدي المهارة في المكان المعتاد بمفردك( حوض دفع الجلة ) أغلق العينين حوالي دقيقة وحاول أن تشاهد نفسك في هذا المكان ، وتشعر بجسمك وهو يؤدي الحركات ، وكن واعياً بحالتك العقلية و الإنفعالية.

الرقم	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة جداً
01	كيف رأيت نفسك تؤدي المهارة المطلوبة؟.	01	02	03	04	05
02	كيف رأيت نفسك تستمع لأصوات المصاحبة لأداء؟.	01	02	03	04	05
03	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة؟.	01	02	03	04	05
04	ماهي درجة الوعي بالحالة الإنفعالية المصاحبة؟.	01	02	03	04	05
الرقم	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
05	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟.	01	02	03	04	05
الرقم	العبارات	نعم	لا			
06	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟.	02	01			

قدر درجة وضوح التصور العقلي لهذا الموقف عن طريق وضع دائرة حول الرقم على يسار العبارة والذي يتفق مع ماتراه.

### الموقف الثاني: الممارسة مع الآخرين:

أداء التصور العقلي لنفس المهارة السابقة ولكن في حضور مدربك وزملائك في الفريق ، في هذه اللحظة أرتكبت خطأ واضحاً، أغلق العينين حوالي دقيقة وإستحضر الصورة العقلية لهذا الخطأ والموقف الذي يحدث بعده مباشرة.

الرقم	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة جداً
01	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف؟	01	02	03	04	05
02	كيف رأيت نفسك تستمع لأصوات في هذا الموقف؟	01	02	03	04	05
03	كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف؟	01	02	03	04	05
04	كيف يشعر بالحالات الإنفعالية في هذا الموقف؟	01	02	03	04	05

الرقم	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
05	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟	01	02	03	04	05

-قدر درجة وضوح التصور العقلي لهذا الموقف عن طريق وضع دائرة حول الرقم على يسار العبارة والذي يتفق مع ماتراه.

الرقم	العبارات	نعم	لا
06	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟.	02	01

### الموقف الثالث: مشاهدة الزميل :

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

الرقم	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة جداً
01	كيف رأيت زميلك في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05
02	كيف رأيت نفسك تسمع لأصوات في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05
03	كيف شعرت بجسمك أو حركاتك أثناء أداء مهارة المطلوبة؟.	01	02	03	04	05
04	كيف تشعر بالحالات الإنفعالية في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05

قدر درجة وضوح التصور العقلي لهذا الموقف عن طريق وضع دائرة حول الرقم على يسار العبارة الذي يتفق مع تراه .

الرقم	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	التحكم كامل
05	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05
الرقم	العبارات	نعم	لا			
06	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟.	02	01			

## الموقف الرابع :الأداء في المنافسة :

التصور العقلي لنفسك بالأداء في إحدى المسابقات " المباريات "وأنت تلعب بمهارة فائقة، ويوجد جمهور وزملاء يعبرون عن تقديرهم لك، الآن أغلق العينين حوالي دقيقة ، وتصور هذا الموقف بواقعية ونشاط كما أمكنك ذلك.

الرقم	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة جداً
01	كيف رأيت زميلك في هذا الموقف ؟.	01	02	03	04	05
02	كيف رأيت نفسك تسمع لأصوات في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05
03	كيف شعرت بجسمك أو حركات أثناء أداء المهارة المطلوبة؟.	01	02	03	04	05
04	كيف تشعر بالحالات الإنفعالية في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05

قدر درجة وضوح التصور العقلي لهذا الموقف عن طريق وضع دائرة حول الرقم على يسار العبارة والذي يتفق مع ما يراه.

الرقم	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
05	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟.	01	02	03	04	05
الرقم	العبارات	نعم	لا			
06	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟.	02	01			

## مفتاح التصحيح لإختبار

- يتم تقدير الدرجات في هذا المقياس وفقا لمايلي:
- أولاً:** جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم(1) في المواقف الأربعة لتمثل التصور البصري .
- ثانياً:** جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم(2) في المواقف الأربعة لتمثل التصور السمعي .
- ثالثاً:** جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم(3) في المواقف الأربعة لتمثل الإحساس الحركي .
- رابعاً:** جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم(4) في المواقف الأربعة لتمثل الحالة الإنفعالية المصاحبة .
- خامساً:** جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم(5) في المواقف الأربعة لتمثل القدرة على التحكم في التصور العقلي.
- سادساً:** الإستجابة ب: (نعم) على العبارة رقم (6) في المواقف الأربعة التي تحدد التصور العقلي من منظور داخلي.
- الإستجابة ب: (لا) على العبارة رقم (6) في المواقف الأربعة التي تحدد التصور العقلي من منظور خارجي.

### تقدير المستوى:

- 1- ممتاز.....18-20.
- 2- جيد.....15-17.
- 3-متوسطة.....12-14.
- 4-ضعيفة.....08-10.
- 5-ضعيفة جداً.....04-07.

هناك مستويات لإستجابة لكل عبارة.  
المطلوب وضع دائرة حول الرقم الذي ترى أنه ينطبق مع درجة التصور العقلي وذلك وفقا لمايلي:

**أولاً: العبارات (04) الأولى.**

يتم الإستجابة وفقا لميزان تقدير من 50 أبعاد:

- 1-عدم وجود صورة كلية  
ضع دائرة حول رقم (01)
- 2-وجود صورة لكن غير واضحة  
ضع دائرة حول رقم(02)

- 3- صورة متوسطة الوضوح  
4- صورة واضحة  
5- صورة واضحة تماما
- ضع دائرة حول رقم (03)  
ضع دائرة حول رقم (04)  
ضع دائرة حول رقم (05)

ثانيا: العبارة 05 خاصة بالتحكم في التصور العقلي :

- 1- عدم التحكم في الصورة تماما  
2- صعوبة التحكم في الصورة  
3- تحكم متوسط في الصورة  
4- تحكم فوق المتوسط في الصورة  
5- تحكم في الصورة
- ضع دائرة حول رقم (01)  
ضع دائرة حول رقم (02)  
ضع دائرة حول رقم (03)  
ضع دائرة حول رقم (04)  
ضع دائرة حول رقم (05)

ثالثا: العبارة 06 خاصة بمنظور التصور العقلي الداخلي :

يتم الإستجابة وفقا لميزان تقدير من بعدين ( نعم ) / ( لا ) والمطلوب وضع علامة (×) أمام المربع الذي تراه مناسباً .  
ويجب مراعاة النقاط التالية :  
\* ليست تصورات صحيحة وأخرى خاطئة.

### ملحق رقم 02

إقتراح برنامج التصور العقلي :

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح للتصور العقلي إلى المساهمة في الإرتفاع بمستوى دقة الأداء في دفع الجلة ، للعينة المختارة عن طريق تدريب المهارات العقلية ( الإسترخاء ، تركيز الإنتباه ، التصور العقلي ) وتكون البرنامج من الأبعاد التالية :

## البعد الأول: الإسترخاء العضلي

الهدف منه :

☞ تدريب التلاميذ على الإحساس بالفرق بين التوتر العضلي والإسترخاء العضلي .

☞ تدريب التلاميذ على التحكم في مستوى الإنقباضات العضلية في المجموعات العضلية المختلفة .

☞ مساعد التلميذ على أن يصبح أقل توترا وأكثر قدرة على الأداء .

### تدريبات الإسترخاء العضلي :

1/ شرح الهدف من تدريبات الإسترخاء حتى يساهم ذلك في مزيد من الإقناع بدور الإسترخاء في تطوير مستوى الأداء .

2/ من وضعية الإنبطاح بصورة مريحة وهادئة مد الرجلين بكاملها بحيث تشير أصابع القدمين إلى الخارج والذراعين بجوار الجسم ، والعينين مغمضتين .

### الذراع:

1/ اقبض أصابع يدك اليمنى واليسرى معا ولاحظ الفرق بين التوتر والإنقباض والإسترخاء .

2/ الإستمرار في الإسترخاء .

3/ اقبض أصابع يدك بقوة ضعيفة ثم متوسطة ثم بأقصى قوة في قبضتك ويدك.

4/ ثني المرفق على الساعد والشعور بالتوتر في العضلة ذات الرأسين للذراع

اليسرى ثم اليمنى ثم اليمنى واليسرى معا .

5/ قبض الذراع اليمنى ثم اليسرى بكاملهما ، لاحظ الفرق بين التوتر والإنقباض

والإسترخاء الذي يحدث بعد ذلك .



## الرأس :

- 1/ إرفع حاجبيك لأعلى لمدة 3 ثواني .
- 2/ إضغط حاجبيك لأسفل حتى تشعر بالإنقباض والتوتر في حاجبيك وعينيك .
- 3/ الإسترخاء في عينيك وجبهتك ، لاحظ الفرق بين التوتر والإسترخاء الذي حدث
- 4/ اقبض جبهتك وعينيك بدرجة بسيطة ثم متوسطة ثم أقصى انقباض ، ولاحظ الفرق .
- 5/ إقبض بأسنانك حتى تشعر بالتوتر في الأسنان والفك .
- 6/ تحريك الفك لأسفل نحو الرقبة ولاحظ التوتر في الفك .
- 7/ اطوي اللسان واجعله يلمس سقف الحلق بقدر الإمكان والشعور بالتوتر في اللسان والفك .
- 8/ تشكيل حرف ( 0 ) بالشفاه واشعر بالإنقباض والتوتر في الشفاه .
- 9/ اقبض عضلات الوجه والجبهة والحاجبين والعينين والفكين والشفاه بدرجة بسيطة ثم متوسطة ثم أقصى انقباض .
- 10/ استرخاء وهدوء تام .... تام .... تام

## الرقبة والأكتاف :

- 1/ اضغط الرأس للخلف مع عدم تقوس الرقبة والشعور بالتوتر يأتي لمنطقة الرقبة.
- 2/ ثني الرأس للأمام على الصدر مع الضغط تدريجيا وجعل التوتر في منطقة الحنجرة وخلف الرقبة .
- 3/ لف الرقبة لوصول الذقن فوق الكتف الأيمن ثم الأيسر مع الضغط والثبات والشعور بالإنقباض على جانب الرقبة .
- 4/ رفع الكتفين لأعلى نحو الأذنين والشعور بالتوتر يزداد على الكتفين .
- 5/ تحريك الكتفين للأسفل نحو القدمين وشعور بالتوتر .

## الصدر والظهر والبطن :

- 1/ ضغط الكتفين للداخل أمام الصدر وملاحظة التوتر في عضلات الصدر .
- 2/ رفع الظهر حتى يأخذ شكل قوس والإحساس بالإنقباض في عضلات الظهر العليا .
- 3/ قبض عضلات الظهر نحو العمود الفقري مع رفع الكتفين لأعلى وملاحظة عدم رفع الظهر عن الأرض .
- 4/ قبض عضلات البطن بضغط المعدة للداخل وملاحظة التوتر يأتي لمنطقة البطن .

## ملاحظة :

- ✓ يكرر كل تمرين لكل مجموعة عضلية مرتين على الأقل قبل الانتقال إلى المجموعة العضلية التالية .
- ✓ الاسترخاء الكامل يستغرق مدة (10-15) ثانية .<sup>1، 2</sup>

يتم تطبيق الانبساط وفقا لما يلي :

- الاسترخاء في جميع المجموعات في لحظة الانقباض في المجموعة الخاصة .
- الانبساط التدريجي للوصول إلى أقصى استرخاء .
- استرخاء جميع المجموعات بعد الانتهاء من كل مجموعة على حدا.
- استخدام الزفير للوصول إلى مرحلة أعمق من الاسترخاء ( عن طريق الفم ) .
- الشعور بالراحة والهدوء وثقل الوزن والوصول إلى الاسترخاء العميق .
- استخدام التنفس من خلال الشهيق من الأنف وكتم النفس 5 ثواني ثم الخروج التدريجي لهواء الزفير من الفم على أن يكون الشهيق من البطن وليس من الصدر وذلك لتحقيق أقصى عائد من الاسترخاء .
- الوصول للاسترخاء العميق .

<sup>1</sup> محمد العربي شمعون ،التدريب العقلي في المجال الرياضي ،مرجع سبق ذكره ،صص 185-193.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ،ط9 ،دار المعارف ،القاهرة ،1994،صص 180-185.

## البعد الثاني : الاسترخاء العقلي

يتم استخدام أسلوب التحكم في التنفس لتنفيذ هذا البعد باعتبار أن التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء وأكثرها تأثيراً على التحكم في التوتر والقلق وقد اعتمد ذلك على أداء مجموعة من تدريبات التنفس التي يتم التركيز فيها على التنفس من الحجاب الحاجز وليس من الصدر ،حيث يساعد ذلك على التحرر من التوتر واكتساب لتلاميذ مهارة الاسترخاء .

ويتم ذلك عن طريق :

### الاستجابة للاسترخاء :

توجد أربعة عناصر ضرورية يجب توفرها في هذه الطريقة لتهدئة العقل :

- 1-مكان هادئ : لحجب المثيرات الخارجية والإزعاجات تكون في الحد الأدنى ،ودرجة الحرارة مناسبة للشعور بالراحة والتعايش مع الجو المحيط .
- 2-وضع مريح: حتى يستطيع اللاعب البقاء فيه لمدة طويلة من الوقت يمكن من خلاله الاستمرار في تطبيق البرنامج.
- 3-الرغبة العقلية : ويتضمن تركيز الانتباه على فكرة واحدة أو كلمة واحدة يبتدع تكرارها مرة بعد أخرى (إهدأ،استرخ ، relax ،.....) مع ربطه بالزفير في عملية التنفس في كل البرنامج.
- 4-مواجهة الأفكار السلبية ( الهدامة ) :على التلاميذ أن يتعلم السماح لهذه الأفكار والصور التي تظهر في العقل أن تتحرك وتذهب بعيداً إليها . والمهم هنا هو التحكم في العقل وتركيز الإنتباه على كلمة واحدة (إهدأ،استرخ ، relax ،.....).

### التحكم في التنفس :

تؤدي التدريبات من وضعية الإنبطاح على الأرض في مكان هادئ ويتم إجراء أنماط التنفس المختلفة سواء لحركة الحجاب الحاجز أو الصدر أو البطن كالاتي :

## تعلم التنفس :

- ☞ الإستنشاق الهواء مع مراقبة حركة الجسم.
- ☞ أخذ شهيق عميقا وبيط.
- ☞ إحتفاظ بالتنفس.
- ☞ ثني الركبتين والقدمين على الأرض من وضعية الإنبطاح .
- ☞ إنتشار الإسترخاء في كامل أجزاء الجسم .

## توجيهات :

- 1-الإبتسام عند الشعور ببداية الضغط.
- 2-إهتزاز عضلات اليدين والكتفين والرقبة للإسترخاء.
- 3-التمهل وأخذ الوقت الكافي والتركيز عند أداء مهارة دفع الجلة في حدود ما حدده القانون.
- 4-إستخدام كلمات رمزية مثل " إهدأ " " إسترخي " أو " ركز " هذه الكلمات تساعد التلاميذ على تذكرهم لأنفسهم بالإسترخاء الذي يؤدي إلى عدم زيادة الضغط العصبي فيصبح العقل صافيا وفي غاية التركيز.
- 5-الإسترخاء قبل أداء المهارة.
- 6-التركيز على نقطة واحدة.<sup>1</sup>

### البعد الثالث: تركيز الإنتباه في الأداء الحركي

تحتوي هذه المرحلة على تدريبات عقلية تساعد على المحافظة على تركيز الإنتباه والتخلص من المشاكل التي تؤثر على مستوى الأداء عن طريق مجموعة من التدريبات تساعد على التحكم في الإنتباه.

### الهدف منه:

- 1-زيادة قدرة التلاميذ على التركيز أثناء الأداء في التدريب والمنافسة.
- 2-التركيز على الجوانب الخاصة بأداء مهارة دفع الجلة.

<sup>1</sup> - محمد العربي شمعون ، علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 ، ص 70-82.

## تدريبات تركيز الانتباه في الأداء الحركي:

1- شرح الهدف من تدريبات تركيز الانتباه والبدء بتدريبات تمهيدية للوصول إلى تركيز الانتباه، مثل تركيز الانتباه على التنفس ، دقات القلب ، ثني الركبتين ، الملابس.....إلخ.

2- يطلب من التلاميذ فتح العينين محاولة التعرف على التشابه والاختلاف بين هذه الأشكال والرسومات والصور أو إخراج المختلف فيها.

3- إعطاء التلاميذ وهو في وضع الاسترخاء مفتاح العينين متاهة من المتاهات ويطلب منه محاولة الخروج منها.

4- عرض على التلاميذ صورة للوجه ومحاولة التعمق فيها وإخراج ما بها من أشياء وهو مفتاح العينين ثم يسترخي ويتعمق بفكره في الصورة ثم يفتح العينين وينظر إليها مرة أخرى حتى تتكون لديه الصورة كاملة.

5- يعرض على التلاميذ مجموعة من الرسومات لمهارة دفع الكرة بأنواعها ويحاول التلميذ التعرف عليها.

6- يعرض على التلاميذ مجموعة من الصور غير مرتبة لمهارة دفع الكرة ويطلب من التلميذ محاولة ترتيبها حسب أدائها.

## طرق التدريب على مهارات تركيز الانتباه لأداء دفع الكرة:

أولاً: وضع نظام ثابت لطريقة دفع الكرة:

- ✓ تحديد وضع الجسم.
- ✓ تحديد مكان ضرب الكرة.
- ✓ يركز التلاميذ على نقطة تلاقي الكف بالكرة.
- ✓ التركيز على التنفس بعمق.
- ✓ تصور الأداء المثالي لمهارة دفع الكرة.

ثانيا: طريقة تركيز الإنتباه في اللحظة المناسبة :

إستخدام التركيز العقلي في السيطرة على الحالة الإنفعالية وسرعة التغير من الحالة السلبية إلى الحالة الإيجابية أثناء المنافسة في لحظات الحرجة، وتساعد هذه الطريقة في تركيز الإنتباه على:

- ❖ عدم التفوه بألفاظ من شأنها أن تصيب بالإحباط خلال الأشواط التالية.
- ❖ استعادة الثقة بالنفس للأداء والهدوء.
- ❖ الأداء بأقصى ما يستطيع به من طاقات وقدرات.
- ❖ الوصول إلى الحالة الإنفعالية المثلى لأداء مهارة دفع الجلة.

<sup>1</sup> مصطفى باهي ، سمير جاد ، مدخل إلى الإتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، ط1، الدار العربية للنشر والتوزيع، 2004، ص67.

(<sup>1</sup>) بعلي عبد الحميد ، لوط ابراهيم ، دحماني محمد ، اتجاه الأساتذة التربوية البدنية و الرياضة نحو مهنة التدريس في الطور الثانوي 2010-2011، جامعة الشلف.

(<sup>1</sup>)نادية عبد القادر أحمد، تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تحسين الأداء على عارضة التوازن ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلون، 1987، ص244.

(<sup>1</sup>) محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل، اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 2001، ص78.

<sup>1</sup> - مسعد رشاد العيوطي، تأثير برنامج للتصور العقلي لمهارة الضرب الساحق على مستوى أدائها وبعض الجوانب العقلية للاعبين كرة الطائرة تحت 17 سنة، جامعة قناة السويس، 2004، ص30.

<sup>1</sup> - مسعد رشاد ، مرجع سابق، 2004 ص31.

2 مسعد رشاد، نفس المرجع، ص36.

<sup>1</sup> - علاء محمد يوسف ، تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي على دقة التصويبة الثلاثية للاعبين كرة السلة ، جامعة المنصورة، القاهرة، 2006، ص25

<sup>1</sup> - Web sit [http:// www.athleticsight.com / vol 1 ss 2 / soccerselfefficacy .htm](http://www.athleticsight.com/vol1ss2/soccerselfefficacy.htm) 25/12/2005.

<sup>1</sup> - Web site [http : // www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi).

<sup>1</sup> - Web site : <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci.htm>.

<sup>1</sup> - براء إبراهيم أحمد، فاعلية التدريب العقلي على الإرتقاء بمستوى متباين من الثقة بالنفس والأداء المهاري في رياضة المبارزة ، رسالة دكتوراه ، القاهرة، 2007، ص68.

<sup>1</sup> - براء إبراهيم أحمد ، مرجع سبق ذكره ، ص 72.

<sup>1</sup> - Web site: <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci.htm>

<sup>1</sup>مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص246.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة ، 2002 ، ص248.

<sup>1</sup> محمد العربي شمعون شمعون ، جمال عبد النبي ، التدريب العقلي في التنس ، ط1، الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص50.

<sup>1</sup> WEINBERG ROBERT .S. GOULD DANIEL, PSYCHOLOGIE DU SPORT ET DE LACTIVITE PHYSIQUE, TADUIT PAR LE CHERCHEUR , ED VIGOT PARIS, 1997 ;P290.

<sup>1</sup> CITEPAR:COX RICHARD.H , OP.CIT.2005, P220.

<sup>1</sup> DENIS MICHEL , IMAGE ET COGNITION, TRADUIT PAR LE CHERCHEUR , 1ERE ED ,P.U.F.PARIS,1989, P64.

<sup>1</sup> محمد العربي شمعون ، جمال عبد النبي، مرجع سبق ذكره، ص52.

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي ، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1997 ، ص318.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي ، مرجع سبق ذكره، ص250.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي ، مرجع سبق ذكره، ص253-250.

<sup>1</sup> CITE PAR:WEINBERG ROBERT .S., GOULD DANIEL, OP , CITE , P294.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي ، مرجع سبق ذكره ، ص251.

<sup>1</sup> Cite par:WEINBERG( ROBERT.S.),GOULD DANIEL, OP.CIT,P294.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي ، مرجع نفسه، ص241.

- <sup>1</sup> محمد حسن علاوي ، مرجع سبق ذكره، ص 25
- <sup>1</sup> محمد العربي شمعون ، جمال عبد النبي ، مرجع سبق ذكره، ص 53.
- <sup>1</sup> WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), op.cit, p 293
- <sup>1</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سبق ذكره، ص 254.
- <sup>1</sup> محمد العربي شمعون، جمال عبد النبي ، مرجع سبق ذكره، ص 53.
- <sup>1</sup> محمد حسن علاوي، مرجع نفسه، ص 254-258.
- <sup>1</sup> محمد العربي شمعون، جمال عبد النبي، مرجع نفسه، ص 55-58 .
- <sup>1</sup> أسامة كامل راتب، مرجع سبق ذكره، ص 320
- <sup>1</sup> محمد العربي شمعون، جمال عبد النبي، مرجع نفسه، ص 53
- <sup>1</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سبق ذكره، ص 254
- <sup>1</sup> محمد العربي شمعون ، جمال عبد النبي، مرجع نفسه، ص 55
- <sup>1</sup> محمد حسن علاوي، مرجع نفسه، ص 256.
- <sup>1</sup> **Cité par: WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), op.cit, p305.**
- <sup>1</sup> محمد العربي شمعون، جمال عبد النبي، مرجع سبق ذكره، ص 55.
- <sup>1</sup> THILL (EDGAR) ET FLEURANCE (PHILIPPE), op.cit, 1998, P 35.
- <sup>1</sup> WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), op.cit, p306
- <sup>1</sup> THILL (EDGAR) ET FLEURANCE (PHILIPPE), op.cit, 1998, P 42
- <sup>1</sup> Cité par : THOMAS (RAYMOND), op.cit, 1994, p 109
- <sup>1</sup> أسامة كامل راتب، مرجع سبق ذكره، ص 325-330.
- <sup>1</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سبق ذكره، ص 257.
- <sup>1</sup> WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), op.cit, p 298
- <sup>1</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سبق ذكره، ص 257.
- <sup>3</sup> WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), Idem, p 299
- <sup>1</sup> محمد العربي شمعون ، علم النفس الرياضي و القياس النفسي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999 ص 131.
- <sup>1</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سبق ذكره، ص 262.
- <sup>1</sup> محمد العربي شمعون، علم النفس الرياضي و القياس النفسي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999 ص 131.
- <sup>1</sup> Thill (Edgar) , Fleurance (Philippe), op.cit, p32
- <sup>1</sup> Cox (Richard .H), op.cit, P 224.
- <sup>1</sup> Cox (Richard .H), Idem, P 228)
- <sup>1</sup> دافيدوف ليندا، التعليم وعمليات الأساسية، الدار لإستثمارات الثقافية، القاهرة، 2000، ص 88.
- <sup>1</sup> دافيدوف ليندا، مرجع سبق ذكره، ص 89.
- <sup>1</sup> دافيدوف ليندا، مرجع نفسه، ص 96.
- <sup>1</sup> عزيز سمارة، عصام النمر، هشام الحسن، سيكولوجية الطفولة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 162 .
- <sup>1</sup> عزيز سمارة، عصام النمر، هشام الحسن، مرجع سبق ذكره، ص 163-166
- <sup>1</sup> عزيز سمارة، عصام النمر، هشام حسن، مرجع سبق ذكره، ص 167-171.
- <sup>1</sup> رولان دورون، فرانسواز باروا، موسوعة علم النفس، ط1، منشورات عويدات، بيروت 1997، ص 562.
- <sup>1</sup> عزيز سمارة، عصام النمر، هشام حسن، ص 172-179.



- (1)القيسي، ق.ج: محاضرات ألعاب القوى، منشورات جامعية، 1989، ص89.
- (1)athlétismes, F.A : (Interprète ), d’histoire d’ athlétisme algérienne, Alger, 1993, p46.
- (1) كروم محمد عراب، استخدام الطريقة الجزئية في تطوير التدريس، تكنيك أوبراين في قذف الجلة، مستغانم، 2003، ص16.
- (2) الشيخ م.ي، الميكانيك الحيوية وعلم الحركة للتمارين الرياضية، دار المعارف، الاسكندرية، مصر، 1975، ص80.
- (1)أنسكوي، ق.م القيسي، بيوميكانيك التقنيات الأساسية، موسكو، 1971، ص 18.
- (2)محجوب وجيه، القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص62.
- (3)القيسي ق.ج، محاضرات ألعاب القوى، منشورات جامعية، 1989، ص67.
- (1)سمير عباس عمر، سعد الدين أبو الفتوح، عبد المنعم محمد هريدي، أسامة محمد أبو طبل: نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الاسكندرية، 2002، ص169.
- (2)البسطويسي ب، أسباق المضمار ومسابقات الميدان، مصر، ص438.
- (1)سمير عباس عمر، سعد الدين أبو الفتوح، عبد المنعم محمد هريدي، أسامة محمد أبو طبل: نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الاسكندرية، 2002، ص170.
- <sup>1</sup> - سمير عباس عمر، سعد الدين أبو الفتوح، عبد المنعم محمد هريدي، أسامة محمد أبو طبل ، مرجع سبق ذكره، 2002، ص169
- (1)سمير عباس عمر، سعد الدين أبو الفتوح، عبد المنعم محمد هريدي، أسامة محمد أبو طبل: نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الاسكندرية، 2002، ص172.
- (1)حسن، ق.ج، التدريب بالعاب الساحة والميدان، مطبعة دار الحكمة، بغداد، 1990، ص416.
- (2)حسن ق.ج، مرجع نفسه، ص 448.
- (1)سمير عباس عمر، سعد الدين أبو الفتوح، عبد المنعم محمد هريدي، أسامة محمد أبو طبل: نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الاسكندرية، 2002، ص174.
- (2)حسن ق.ج: التدريب بالعاب الساحة والميدان، مطبعة دار الحكمة، بغداد، 1990، ص 450.
- (1)كروم محمد عراب: استخدام الطريقة الجزئية في طرق التدريس، تكنيك أوبراين في قذف الجلة، مستغانم، 2003، ص36.
- (1)حسن ق.ج:التدريب بالعاب الساحة والميدان، مطبعة دار الحكمة، بغداد، 1990، ص 488.
- <sup>1</sup> كروم محمد عراب ، مرجع سبق ذكره ، ص38.
- (1)حسن ق.ج، التدريب بالعاب الساحة والميدان، مطبعة دار الحكمة، بغداد، 1990، ص419-421.
- (1)البسطويسي ب، أ، مرجع سبق ذكره ، ص448.
- (1)البسطويسي:ب، أ: مرجع سبق ذكره، ص458.
- (1)عبد الرحمن الوافي ، وزيان سعيد ، النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع، دون تاريخ، ص49.
- (2)محمد السيد محمد الزعلوي، خصائص النمو في المراهقة.، ط1، مكتبة التوبة، 1998، مصر، ص14.
- (3)البيهي فؤاد السيد ، الأسس النفسية للنمو، ط 4 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975، ص275.
- (4)عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي، النمو النفسي، ط4 ، دار النهضة العربية ، 1973 ، ص 301.
- (5)محمد مصطفى زيدان ، علم النفس الإجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1995، ص31.
- (1) محمد مصطفى زيدان، علم النفس التربوي ، دار الشروق، جدة ، ص 158 - 152.
- (1) عبد الرحمن الوافي و زيان سعيد ، مرجع سبق ذكره، ص 51.
- (2)رمضان محمد ألقذافي :علم نفس الطفولة والمراهقة . المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية. ص353 - 354.
- (3)عبد الرحمن الوافي ، و زيان سعيد ، مرجع نفسه ، ص 55.
- (4) أكرم زاكي خطابية، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، ط1 ، دار الفكر عمان، 1997، ص72- 73.

- (1) عبد الرحمن الوافي وزيان سعيد ،النمو من الطفولة إلى المراهقة ، مرجع سبق ذكره، ص 59.
- (2) رمضان محمد ألقاضي ،علم نفس الطفولة والمراهقة، مرجع سبق ذكره ، ص 357.
- (3) مجدي احمد محمد عبد الله ،النمو النفسي بين السواء والمرض ،دارا لمعرفة الجامعية ،لتوزيع والنشر، 2003، ص256.
- <sup>1</sup> مفتي إبراهيم حمادة ، التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر ، ط1، مصر ، 1666، ص121.
- (1) مجدي احمد محمد عبد الله : مرجع سابق. ص257-259.
- (1) هدى محمد قناوي ، سيكولوجية المراهقة، دار الفكر للطباعة والنشر ، ص 19 .
- (2) مجدي احمد محمد عبد الله ، مرجع سبق ذكره، ص 259 .
- <sup>1</sup> فاخر عاقل ، علم النفس التربوي ، دار العلم للملايين ، ط4، بيروت لبنان ، ص124.
- <sup>1</sup> عواطف أبو العلا ، التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية ، دار النهضة العربية ، ص56.
- <sup>1</sup> عواطف أبو العلا ، مرجع سبق ذكره، ص56-58.
- <sup>1</sup> فاخر عاقل ، مرجع سبق ذكره ، ص125.
- <sup>1</sup> مختار محي الدين ، محاضر علم النفس الإجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ط1، 1990، ص 166-168.
- <sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو لدى الطفل والمراهق ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1981، ص318.
- (1) خليل ميخائيل عوض ، مشكلات المراهقة في المدن والريف ، دار المعارف ، مصر ، 1971، ص72.
- (2) خليل ميخائيل عوض ، مرجع نفسه، ص72.
- <sup>1</sup> خليل ميخائيل عوض ، مرجع سبق ذكره ، ص73-74.
- <sup>1</sup> يونس إنتنثار ، السلوك الإنساني المكتبة الجامعية ، مصر ، ط2002، ص191.
- (1)<sup>1</sup>caga- Etleill.R.Thomas: Manuel de ledenciation sport. Evigot.paris.1993.p227.

- <sup>1</sup> إسماعيل محمد عماد الدين ، النمو في مرحلة المراهقة ، دار القلم الكويت ، 1982، ص126.
- <sup>1</sup> إسماعيل محمد عماد الدين ، مرجع سبق ذكره ، ص125.
- <sup>1</sup> إسماعيل محمد عماد الدين ، مرجع سبق ذكره، ص125.
- <sup>1</sup> إسماعيل محمد عماد الدين ، مرجع نفسه، ص126.
- بلعالم عبد القيوم، كونغ فوشو ، وأثرها في تقليل من السلوك العدواني عند المراهقين ، قسم التربية البدنية والرياضية ،جامعة الجزائر، 2002، ص49.
- <sup>1</sup> بلعالم عبد القيوم ، مرجع سبق ذكره، ص50-51.
- <sup>1</sup> بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي، ط1، مصر 1996، ص185.
- <sup>1</sup> بسطويسي أحمد ، مرجع سبق ذكره ، ص186-187.
- (1) زعيتر بهاء الدين ، وآخرون دور رياضة كرة القدم في تنمية جانب الاجتماعي لدى المراهقين. مذكرة ليسانس، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية ، جامعة مسيلة، 2007، ص16.
- <sup>1</sup> سمعان وهيب ، محمد موسى ، الإدارة المدرسية الحديثة ، دار المعارف ، مصر، ط1، 1989، ص77.