

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	-البسمة
ب	-كلمة شكر
ج	-الإهداء
د	- قائمة المحتوى
هـ	- قائمة الجداول
2	- مقدمة
	الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث
4	2- الإشكالية
5	3- فرضيات البحث
6	4- أهداف البحث
6	5- أهمية البحث
7	6- مصطلحات البحث
8	7- الدراسات السابقة
10	8- التعليق على الدراسات السابقة

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: التدريب العقلي

13	تمهيد
14	1- التدريب العقلي
14	1-2- مفهوم التدريب العقلي
15	1-3- تعريف التدريب العقلي
16	1-4- دور التدريب العقلي
17	1-5- أهمية التدريب العقلي
18	1-6- أهداف التدريب العقلي
18	1-7- مبادئ التدريب العقلي
18	1-7-1- استخدام العقل كبديل للجهد البدني الإرادي
19	1-7-2- ينظر التدريب العقلي إلى المهارات العقلية
19	1-8- مراحل التدريب العقلي
19	1-8-1- مرحلة الإعداد العقلي
19	1-8-2- مرحلة التدريب على الطريقة العقلية
20	1-8-3- تدريب القوى العقلية
20	1-9- مجالات التدريب العقلي
20	1-9-1- المجال الرياضي

20	1-9-2- مجال الفنون
20	1-9-3- مجال العمل
20	1-9-4- مجال الصحة والتأهيل
20	1-9-5- المجال التعليمي
20	1-10-10- متطلبات التدريب العقلي
20	1-10-1-1- متطلبات شخصية
21	1-10-2-1- متطلبات أثناء التدريب العقلي
21	2- المهارات العقلية
22	2-1- الاسترخاء
22	2-2- تعريف الاسترخاء
22	2-3-1- أولاً: الاسترخاء العضلي
23	2-3-2- ثانياً: الاسترخاء العقلي
23	2-4- أهمية الاسترخاء
24	2-5- التصور العقلي
24	2-6- تعريف التصور العقلي
24	2-7- أنواع التصور العقلي
24	2-7-1- التصور الخارجي
24	2-7-2- التصور الداخلي

24	2-7-3- عدم التصور العقلي
25	2-8- فوائد التصور العقلي
25	2-9- تركيز الانتباه
25	2-10- تعريف تركيز الانتباه
25	2-10-1- البعد الأول: سعة الانتباه
25	2-10-2- البعد الثاني: اتجاه الانتباه
26	2-11- مهارات الانتباه
26	2-12- أهمية الانتباه
26	3- محتويات التدريب العقلي
27	3-1- شروط التدريب العقلي
27	3-2- العوامل المؤثرة في التدريب العقلي
28	3-3- استخدامات التدريب العقلي
28	3-4- نظريات التدريب العقلي
28	3-4-1- نظرية الإطار المرجعي الكلي
28	3-4-2- نظرية الانتباه الانتقائي
29	3-4-3- نظرية التغذية الراجعة
29	3-4-4- نظرية الاستبصار الداخلي
29	3-4-5- نظرية الدافع

29	3-4-6- النظرية الترابطية
30	خلاصة
الفصل الثاني: الأداء المهاري في دفع الجلة	
32	تمهيد
33	1- نبذة تاريخية عن دفع الجلة
33	1-1- تاريخ قذف الجلة في الجزائر من 1962 الى 1996م
34	1-2- تطور تقنيات الأداء الحركي وبنائه في دفع الجلة
34	1-3- الأسس العلمية لتقنيات الرمي
35	1-4- مواصفات وشكل الأداة أو الجلة
35	1-4-1- دائرة دفع الجلة
36	2- المراحل الفنية لدفع الجلة (باستخدام الزحف)
36	1-2- مسك الجلة
36	2-2- وقفة الاستعداد
37	2-3- التحضير للزحف
38	2-4- الزحف
38	2-5- وضع الدفع
38	2-6- مرحلة الدفع
40	2-7- التخلص والاتزان

40	3- خلاصة ملاحظات عناصر تكنيك أنواع القذف
41	3-1- خطوات تعليم رمي الجلة
42	3-2- التمارين الإعدادية لتعلم قذف الجلة
44	3-3- ملاحظات حول تكنيك دفع الجلة
45	3-4- الأخطاء الشائعة و إمكانية تصحيحها
47	خلاصة
الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية	
49	تمهيد
50	1- مفهوم التربية البدنية والرياضية
50	1-1- تعريف التربية البدنية والرياضية
51	1-2- خصائص التربية البدنية والرياضية
51	1-3- أهمية التربية البدنية والرياضية
52	1-4- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية
52	1-5- كيفية تحضير درس التربية البدنية والرياضية
53	1-6- بناء حصة التربية البدنية والرياضية
55	1-7- خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية
55	1-8- واجبات مدرس التربية البدنية والرياضية
55	1-9- متطلبات حصة التربية البدنية والرياضية

57	10-1- مهام حصة التربية البدنية والرياضية
58	11-1- أنواع الحصص في التربية البدنية والرياضية
58	1-11-1- حصة الإعداد البدني العام
58	2-11-1- حصة تدريب الرياضيين
58	3-11-1- حصة التمرينات التعويضية
58	4-11-1- حصة المهن التطبيقية
58	5-11-1- حصة التعارف
58	6-11-1- حصة التدعيم والتثبيت
59	7-11-1- الحصة المختلطة
59	8-11-1- حصة التقويم (الاختبار)
59	12-1- الأدوات والأجهزة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية
60	2- تقويم حصة التربية البدنية والرياضية
60	2-1- الأهداف الخاصة لحصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية
61	خلاصة
الفصل الرابع: خصائص المرحلة العمرية (المراهقة)	
63	تمهيد
64	1- النمو
64	1-1- تعريف النمو

64	1-2-1-مراحله
64	1-2-1- مرحلة ما قبل الولادة
64	1-2-2-1- مرحلة المهد(الرضاعة)
64	1-2-3-1- مرحلة الطفولة
64	1-2-4-1- مرحلة المراهقة
64	1-2-5-1- مرحلة الرشد
64	1-2-6-1- مرحلة الشيخوخة
65	2- المراهقة
65	1-2- مفهوم المراهقة
65	2-2- معنى المراهقة
66	2-3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة
67	2-4- أقسام المراهقة
67	2-4-1- المراهقة المبكرة
67	2-4-2- المراهقة الوسطى
67	2-4-3- المراهقة المتأخرة
68	2-5- أنماط المراهقة
68	2-5-1- المراهقة المتكيفة
68	2-5-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية

68	3-5-2 المراهقة العدوانية المتمردة
68	4-5-2 المراهقة المنحرفة
69	6-2 خصائص النمو في مرحلة المراهقة
69	1-6-2 النمو الجسمي
69	2-6-2 النمو الانفعالي
70	3-6-2 النمو العقلي المعرفي
70	4-6-2 النمو الجنسي
70	5-6-2 النمو الأخلاقي
71	6-6-2 النمو الاجتماعي
72	7-2 مشاكل المراهقة
72	1-7-2 المشاكل الانفعالية
72	2-7-2 المشاكل الصحية
72	3-7-2 المشاكل الجنسية
73	4-7-2 المشاكل النفسية
73	5-7-2 المشاكل الاجتماعية
74	8-2 حاجات المراهق في المرحلة الثانوية
74	1-8-2 الحاجة إلى الأمن
74	2-8-2 . الحاجة إلى مكنة الذات

74	3-8-2 الحاجة إلى الحب والقبول
74	4-8-2 الحاجة إلى الإشباع الجنسي
75	5-8-2 الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار
75	6-8-2 الحاجة البيولوجية
75	3- ممارسة الرياضة وعلاقتها بالمرهق
75	3-1-3 دوافع النشاط الرياضي
75	3-1-1-3 أولاً: دوافع مباشرة
75	3-1-2-3 ثانياً: دوافع غير مباشرة
76	3-2- أهمية التربية البدنية للمراهق
78	خلاصة
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية	
81	تمهيد
82	1- منهج البحث
82	2- عينة البحث
83	3- الضبط الإجرائي للمتغيرات
85	4- مجالات البحث
85	5- الأدوات المستعملة في البحث

85	6- الدراسة الاستطلاعية
86	7- الأسس العلمية للاختبار
88	8- مكونات البرنامج
90	9- طريقة التسجيل
92	10- الدراسة الإحصائية
96	خلاصة
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج	
98	تمهيد
99	1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
101	2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
103	3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
105	4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة
107	خلاصة
الفصل الثالث: مقارنة النتائج بالفرضيات	
109	تمهيد
110	1- مناقشة فرضيات البحث
110	1-1 مناقشة فرضية البحث الأولى
111	1-2 مناقشة فرضية البحث الثانية

112	1-3- مناقشة فرضية البحث الثالثة
113	1-4- مناقشة فرضية البحث الرابعة
114	2- الاستنتاجات
115	3- الاقتراحات
116	خاتمة
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

84	يوضح مواصفات عينة البحث العينة الضابطة والعينة التجريبية	01
87	يوضح الثبات والصدق لكل من والقياس الرقمي وتقييم الأداء المهاري	02
91	يوضح تقييم بطاقة الملاحظة للأداء الحركي الرياضة دفع الجلة الأصلي والنهائي	03
99	يبين نتائج الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحسوبة لاختبار القبلي للعينتين	04
101	يبين نتائج الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحسوبة لاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية	05
103	(: يبين نتائج الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحسوبة لاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة	06
105	يبين نتائج الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحسوبة للاختبار البعدي للعينتين	07

قائمة الأشكال

37	يمثل كيفية مسك الجلة ووقفه الاستعداد	01
37	يمثل حركة التحضير للتحفز	02
38	يمثل حركة الزحف	03
39	يمثل وضع الدفع	04
39	يمثل مرحلة الدفع	05
40	يمثل حركة التخلص والاتزان	06
92	يمثل تكتيك دفع الجلة	07
99	يوضح الأوساط الحسابية للعينتين في الاختبارات القبلية	08
101	يوضح الأوساط الحسابية للعينة التجريبية في القياس القبلي و البعدي	09
103	يوضح الأوساط الحسابية للعينة الضابطة في القياس القبلي و البعدي	10

105	يوضح الأوساط الحسابية للعينتين في الاختبارات البعدية	11
-----	--	----

1- مقدمة:

لقد تأثرت التربية البدنية والرياضية تأثراً كبيراً ببعض العلوم الطبيعية والإنسانية، ويعتبر علم النفس أحد العلوم الإنسانية الهامة التي تبحث في تكوين النفس البشرية وسلوك الإنسان في صورته المختلفة للتعرف على دوافع سلوكه وقدراته لمساعدته على تحديد أسلوب حياته وحل مشكلاته.

ويعتبر علم النفس الرياضي أحد فروع علم النفس التي يستمد منها المدرب الرياضي الكثير من المعلومات التي تسهم بنصيب وافر في تحقيق أهم الأهداف والواجبات التي يسعى إليها التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية وهي الوصول إلى المستويات العالية.

ويشير أسامة كامل راتب إلى أن علم النفس الرياضة يمثل أحد المحاور الهامة لتحقيق الدراسة العلمية لحركة الإنسان ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلوم الرياضة الأخرى وهو يأتي في مقدمة العلوم المساهمة في نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي هذا ويهتم علم النفس الرياضة التطبيقي بجانب واحد فقط من علم نفس الرياضة وهو معرفة وفهم النظريات النفسية والأساليب التي يمكن تطبيقها في الرياضة والنشاط البدني لتنمية الأداء ونمو الشخصية للرياضيين أو المشاركين في النشاط البدني.¹

ويعد التدريب العقلي أحد الأبعاد المهمة في مجال علم النفس الرياضي الذي يساعد في اكتساب الأداء المهاري والارتقاء بالمهارات الحركية، لذا قد أصبح التدريب العقلي دعامة رئيسية للتدريب الرياضي لاستخدامه العديد من المهارات النفسية لتنمية وتطوير الأداء المهاري وتحقيق أعلى مستويات الانجاز.

كما يعتبر التدريب العقلي أحد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الذي يلاقي اهتماماً كبيراً من المتخصصين في هذا المجال لما له من دور إيجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء الحركي وخاصة بعد أن أصبحت المهارات العقلية تمثل أهمية بالغة في الارتقاء بمستوى الأداء، ويتفق كل من Martens واونشتال unestahl على أن التدريب على بعض المهارات العقلية مثل الاسترخاء العضلي والعقلي، تنظيم التوتر، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس وغيرها من المهارات العقلية والنفسية التي تسير جنباً إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال إعداد طويل المدى وان إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات الرياضية العالية.²

¹ - أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص17، 19

² - أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص20.

ويشير محمد العربي شمعون نقلا عن سيون suinn أن الاهتمام بالتدريب العقلي بصفة خاصة هام جدا نظرا لأنه يمثل الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة لتطوير الأداء.³

ورياضة دفع الجلة تعتبر من أعرق الرياضات التي مارسها الإنسان في ألعاب القوى، وعرفت تطورا مستمرا في أساليب الرمي والأداء الحركي مثل طريقة الزحلقة الى الخلف التي يعود الفضل في ظهورها الى العالم الأمريكي دوايت اوبراين، ومع التطور الدائم في المجال الرياضي أصبحت جل الرياضات ومنها رياضة دفع الجلة تخضع الى برامج تدريبية مختلفة من أجل تحسين المستوى والأداء المهاري بالنسبة للرياضي وتمكينه من المشاركة في مختلف المسابقات وتحقيق الأرقام القياسية والانجازات الفردية.

ومنه جاء عنوان دراستنا على النحو التالي: أثر برنامج عقلي أمقترح في تحسين الأداء المهاري والانجاز الرقمي في دفع الجلة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

وقد قسمنا دراستنا إلى ثلاث جوانب:

الجانب التمهيدي:

والذي يحتوي على إشكالية البحث مع تحديد الفرضيات وتبيان أهمية وأهداف البحث وتحديد المفاهيم والمصطلحات والدراسات السابقة والمشابهة .

الجانب النظري:

والذي يحتوي على أربعة فصول كل فصل يبدأ بتمهيد وينتهي بخلاصة .

الفصل الأول: التدريب العقلي.

الفصل الثاني: الأداء المهاري في دفع الجلة.

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية.

الفصل الرابع: خصائص المرحلة العمرية .

الجانب التطبيقي: والذي بدوره قسمناه إلى ثلاثة فصول كل فصل يبدأ بتمهيد وينتهي بخلاصة.

³ - محمد العربي شمعون، عبد النبي جمال: التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص13.

الفصل الأول: "منهجية البحث وإجراءاته الميدانية" تطرقنا في هذا الفصل إلى المنهج المستخدم، عينة البحث، مجالات البحث، أدوات البحث، متغيرات البحث، المعالجة الإحصائية، صعوبات البحث.

الفصل الثاني: "عرض وتحليل النتائج" تطرقنا في هذا الفصل إلى عرض وتحليل نتائج البرنامج المقترح.

الفصل الثالث: تطرقنا إلى مقارنة النتائج بالفرضيات والاستنتاج العام ، الاقتراحات والتوصيات وأخيرا خاتمة.

أسباب اختيار الموضوع:

- رغبتنا في الاستفادة بمعلومات من موضوعنا هذا ضمن مشوارنا الرياضي.
- محاولة إثراء المكتبة الجامعية بمراجع أكثر حول موضوع التدريب العقلي.
- إظهار أهمية التدريب العقلي في المرحلة الثانوية.

2- الإشكالية :

ان التخطيط الجيد العلمي لبرامج التدريب الرياضي من الوسائل الفعالة التي تؤدي إلى التقدم بمستوى الرياضيين والناشئين والفرق في جميع الألعاب والرياضيات بالرغم من اتفاق معظم المدربين والخبراء على تحديد المحتويات والمكونات الرئيسية لبرنامج التدريب، إلا انه ما زال هناك تباين شديد في الوسائل والطرق التي تعمل على تحقيق الأهداف الرئيسية لهذه المحتويات التي تتكون منها برامج التدريب.

ولقد 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.

و قد لاحظ العديد من الباحثين من خلال خبرتهم الميدانية ان البرامج التدريبية الموسوعة 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 الثانوية، كما أنه ليس لدى الكثير من المدربين معلومات كافية في هذا المجال لتساعدهم على التنمية والارتقاء بهذا الجانب المهم لدى المرهقين في المرحلة الثانوية مما أدى إلى قلة المساهمة الفعالة في هذا المجال الدولي.

و يعتبر التدريب العقلي من الوسائل الهامة في علم النفس الرياضي حيث يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ وتوقع أي موقف أثناء المنافسة أو بعد المنافسات القادمة، كما يساعد على الشعور بالثقة والتركيز على الجوانب الايجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد، ويشير أسامة كامل راتب : ان إمكانية وصول الناشئ للمستويات العليا يتحقق بوصول اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي (الفورمة الرياضية) وذلك بإعداده بدنيا من خلا التحكم في أحمال التدريب (المجهود والراحة) وتحسين اللياقة البدنية والمهارات الرياضية للاعب وكذلك إعداده نفسيا، ويتحقق ذلك من خلال التدريب العقلي بمساعدة اللاعب في السيطرة على انفعالاته وتحسين اللياقة النفسية والمهارات النفسية.¹

¹ - أسامة كامل راتب: الاعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص24.

وتشير نتائج مصطفى عبد السلام العمري على فاعلية دور التدريب العقلي في الارتقاء بمستوى الأداء ومدى أهمية الدمج والتكامل بين الجوانب البدنية والعقلية لتحقيق أفضل الانجازات.¹

وجاءت مشكلة بحثنا على النحو التالي:

1-2- التساؤل العام :

. هل للبرنامج العقلي أثر في تحسين الإنجاز الرقمي و الأداء المهاري لرمي الجلة لدى تلاميذ أقسام النهائية؟

2-2- التساؤلات الجزئية :

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي في الإنجاز الرقمي و الأداء المهاري لرمي الجلة ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في الإنجاز الرقمي و الأداء المهاري لرمي الجلة ؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في الإنجاز الرقمي و الأداء المهاري لرمي الجلة ؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في الإنجاز الرقمي و الأداء المهاري لرمي الجلة ؟

3- فرضيات البحث :

أ- الفرضية الرئيسية :

للبرنامج العقلي المقترح أثر في تحسين الأداء المهاري و الانجاز الرقمي لرمي الجلة لدى تلاميذ قسم النهائي.

ب- الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي في الإنجاز الرقمي و الأداء المهاري في رمي الجلة

¹ - مصطفى عبد السلام العمري: تأثير برنامج عقلي لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة اداء الرمية الحرة للناشئين من الجنسين في كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة الرزيق، 1998، ص3.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي في الإنجاز الرقمي و الأداء المهاري لرمي الجلة

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة في القياس القبلي و البعدي في الإنجاز الرقمي و الأداء المهاري لرمي الجلة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في الإنجاز الرقمي و الأداء المهاري لرمي الجلة

4- أهداف البحث:

غرض علمي :

يتضح الغرض العلمي في تزويد حقل التربية البدنية و الرياضية بمصدر علمي جديد و حديث .

غرض عملي:

يظهر هذا الغرض من خلال الوصول إلى معرفة مدى تأثير الدليل التعليمي المقترح لتطوير الاداء المهاري في دفع الجلة لدى تلاميذ القسم النهائي.

و يهدف البحث إلى:

1- التعرف على نسبة العلاقة الارتباطية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المستوى الفني لرمي الجلة بعد تطبيق البرنامج.

2- التعرف على نسبة العلاقة الارتباطية بين البرنامج العقلي لمقترح بالمستوى الرقمي لمسابقة لرمي الجلة لدى أفراد العينة.

3- التعرف على أثر البرنامج العقلي المقترح على تطوير المستوى الفني في مسابقة لرمي الجلة لدى عينة البحث.

4- التعرف على أثر البرنامج العقلي المقترح على تطوير المستوى الرقمي فيم سابقة لرمي الجلة لدى عينة البحث.

5- أهمية البحث :

يمكن حصر أهمية هذه الدراسة في التركيز على العمليات العقلية المؤثرة على أداء التلاميذ القسم النهائي، إذ أن شخصية التلميذ في المرحلة الثانوية تحتاج إلى تحضيرات كبيرة نظرا لبعض الخوف أو القلق الذي يؤثر سلبا على

الأداء الجيد. لذلك قمنا بوضع برنامج عقلي لكشف المستوى الحقيقي للتلاميذ و تحسين أدائهم في مهارة رمي الجلة .

6- مصطلحات البحث:

6-1-التدريب العقلي Mental training:

يمثل الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارة العقلية في محاولة لتطوير الأداء.¹

التعريف الاجرائي: هو عملية عقلية يقوم الرياضي من خلالها تكوين تصورات للخبرة السابقة بغرض الاعداد العقلي للأداء.

67-2- الاسترخاء:

هو قدرة الرياضي على خفض حدة التوتر.²

التعريف الاجرائي: هو قدرة الرياضي على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستشارة خلال التدريب او المنافسة الرياضية.

6-3- التصور العقلي:

هو تحسين مواقف وخبرات سابقة لم يسبق حدوثها في الذهن.³

التعريف الاجرائي: هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه الدرجة يعني أن اللاعب يفكر بجواسه لاطهار أقصى قدراته الكامنة.

6-4- تركيز الانتباه:

هو القدرة على تثبيت الذهن على مثير محدد لفترة من الزمن.⁴

التعريف الاجرائي: هو القدرة على تركيز على المهارات والرموز في البيئة والمحافظة على تلك الصورة أثناء التنافس الرياضي.

6-5- الانجاز الرقمي

التعريف الاجرائي: يقصد بها لمسافة التي يحققها التلميذ بعد التخلص من الأداة عند الرمي.

¹ - محمد العربي شعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دا الفكر العربي القاهرة، 1996، ص13.

² - محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص8.

³ - نادية عبد القادر احمد: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على رفع مستوى الأداء على عارضة التوازن، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، بنات، جامعة حلون، 1987، ص244.

⁴ - عبد الرحمان محمد عبد الرحمان: تأثير برنامج للتدريب العقلي على دقة أداء ضربات الجزاء للناشئين في كرة القدم تحت 20 سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 2003، ص9.

6-6- تلاميذ الثانوية

التعريف الاجرائي: هم المجتمع المستهدف لإجراء الدراسة عليه، والذين سيتم منهم اختيار عينة الدراسة.

6-6- رياضة دفع الجلة :

مسابقة دفع الجلة من مسابقات الرمي في العاب القوى، وهي رياضة فردية ، وتتم عملية الرمي من أمام الكتف ومن دائرة قطرها 213 سم كما يحدد ذلك القانون الدولي ، وفي أثناء عملية الرمي نلاحظ سلسلة من المهارات تندمج مع بعضها لتظهر بشكل حركة انسيابية واحدة.¹

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

7-1- دراسة احمد محمد علي قطب:² (2006)

موضوعها تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير مستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية لناشئي تنس الطاولة

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير مستوى أداء بعض المهارات العقلية لناشئي تنس الطاولة على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية والجوانب البدنية المرتبطة بالأداء⁸.

واستخدم الباحث المنهج شبه تجريبي واختار عينة الدراسة من أفضل ناشئي المنطقة الشرقية لتنس الطاولة والمسجلين بالاتحاد المصري لتنس الطاولة.

وأسفرت النتائج على ان برنامج التدريب العقلي ذو فاعلية في تنمية المهارات العقلية الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه لدى عينة البحث.

7-2- دراسة عبد الرحمان غندور عبد الرحمان:³ (2008)

وموضوعها: فاعلية التدريب العقلي في تطوير بعض المهارات العقلية والسلوك الخططي الهجومي لدى ناشئي كرة اليد.

¹ - محمد محسن حصص، نوال إبراهيم شتلوت : طرق وأساليب التدريس في التربية البدنية الرياضية ، 2007، 2006، ص15. -

² - أحمد علي قطب: تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي تنس الطاولة، جامعة الزقازيق، 2006.

¹ - عبد الرحمان غندور عبد الرحمان: فاعلية التدريب العقلي في تطوير بعض المهارات العقلية والسلوك الخططي الهجومي لدى ناشئي كرة اليد، جامعة الزقازيق، 2008.

وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب العقلي المدعم بالأداء العملي على تطوير بعض المهارات العقلية والسلوك الخططي الهجومي عند ناشئ كرة اليد تحت 16 سنة

وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الموضوع وكانت عينة البحث من مجتمع ناشئ كرة اليد مواليد 1996

وأسفرت النتائج ان لبرنامج التدريب العقلي القدرة على تطوير بعض المهارات العقلية والسلوك الخططي الهجومي لناشئ كرة اليد.

7-3- دراسة بونوار أمحمد: ¹ (2005)

وموضوعها: محاولة وضع برنامج للتدريب العقلي لدى رياضي ألعاب القوى اختصاص القفز العالي.

وتهدف الدراسة إلى زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير وتنمية المهارات العقلية المرتبطة، وزيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء الأمثل وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على 12 لاعب من مولودية العاصمة لألعاب القوى اختصاص الوثب العالي 6 من صنف الأصغر و 6 من صنف الأكبر، وقام بتطبيق اختبارات (مقياس في التصور البصري، مقياس في التصور السمعي، مقياس في الإحساس الحركي، مقياس في التصور العقلي).

وأسفرت النتائج على أن التدريب العقلي في المجال الرياضي يكتسي أهمية بالغة في تحضير الرياضي في كل الاختصاصات الرياضية مهما كانت طبيعتها.

7-4- دراسة محمد محمود عبد الحميد: ² (2000)

تحت عنوان تأثير تنمية الانتباه و التصور العقلي على مستوى أداء الإرسال للاعب الكرة الطائرة.

وتهدف الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج التصور العقلي والانتباه على مستوى أداء الإرسال للاعب الكرة الطائرة ودرجة الارتباط بين كل من الانتباه والتصور ودقة الإرسال ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على 34 لاعب كرة الطائرة وإستخدم الباحث مقياس القدرة على الاسترخاء كوسيلة لجمع البيانات في المجال الرياضي لمحمد العربي شمعون، واختبارات الإرسال في كرة الطائرة.

¹ - بونوار أمحمد: محاولة وضع برنامج للتدريب العقلي لدى رياضي ألعاب القوى اختصاص القفز العالي، جامعة الجزائر، المدينة الجديدة، 2005.

² - محمد محمود عبد الحميد: تأثير تنمية الانتباه والتصور العقلي على أداء الإرسال للاعب الكرة الطائرة، جامعة الزقايق، 2000.

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث: فاعلية البرنامج المقترح على دقة الإرسال والقدرة على الاسترخاء والتصور وتركيز الانتباه للمجموعة التجريبية ووجود علاقة ارتباطية ايجابية بين القدرة على التصور العقلي وتركيز الانتباه ومستوى اداء الإرسال للاعبين الكرة الطائرة.

7-5- دراسة محمد احمد إبراهيم: ¹ (2001)

تحت عنوان: أثر تطور بعض مظاهر الانتباه على دقة التصويب لدى ناشئ الهوكي وكان الهدف من الدراسة التعرف على تأثير برنامج لتنمية مظاهر الانتباه على دقة التصويب واستخدام الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على 50 ناشئ تحت 16 سنة من ناشئ الهوكي ، واستخدم الباحث اختبار(بوردون-انفيمون)لقياس مظاهر الانتباه واختبار دقة التصويب في الهوكي.

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى دقة التصويب على المرمى في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

8- التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من العرض السابق للدراسات التي تناولت التدريب العقلي مدى فاعلية استخدام التدريب العقلي وفيما يلي أبرز ما نستخلصه من هذه الدراسات:

- اجريت هذه الدراسات من الفترة الممتدة من 2000 الى 2008.

- معظم الدراسات استخدمت المنهج التجريبي.

- تنوع المجال البشري (لاعبين، ناشئين، طلاب).

- تناولت هذه الدراسات مختلف الأنشطة الرياضية(كرة اليد، الطائرة، تنس).

- عدم اجراء دراسات تناولت الأداء المهاري في دفع الكرة.

¹ - محمد أحمد إبراهيم: أثر تطور بعض مظاهر الانتباه على دقة التصويب لدى ناشئ الهوكي، المجلة العلمية في علوم التربية، جامعة الاسكندرية، 2001.

تمهيد:

لما كان التقدم في السنوات الأخيرة في مجالات التدريب الرياضي كنتيجة حتمية لتقدم العديد من العلوم المرتبطة به، حيث أثبتت الدراسات في مجال علم النفس العلاقة الارتباطية الوثيقة بين القدرات العقلية والتفوق الرياضي، ولقد اجتهد علماء التدريب الرياضي بصفة عامة وعلماء التدريب الرياضي بصفة خاصة في محاولة للوصول إلى أفضل الطرق و الوسائل للارتقاء بمستوى الأداء، حتى ظهر أول الأعمال والذي أراح الستار عن نوع جديد من التدريب وهو ما يسمى الآن التدريب العقلي، وذلك عندما أثبت احد العلماء وجود انقباضات عضلية أثناء التصور الحركي تؤدي إلى تطوير المهارات الحركية، ويعتبر التدريب على المهارات العقلية والنفسية من أهم العمليات النفسية في المجال الرياضي، والذي يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية، من خلال الإعداد طويل المدى وان إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات العليا.

1- التدريب العقلي:

1-2- مفهوم التدريب العقلي:

إن التدريب العقلي من الموضوعات الهامة في مجال علم النفس الرياضي، وقد أصبح دعامة أساسية في مجال التدريب الرياضي خلال الفترات الماضية لاستخدامه العديد من المهارات العقلية بهدف تطوير الأداء المهاري وتحقيق أعلى مستويات الانجاز.

حيث ظهرت أول إشارة على تطبيق التدريب العقلي في جنوب شرق آسيا مع الساموراي Samurai طبقة المحاربين الارستقراطية اليابانية والتي استخدمت طرق التأمل Méditation والتركيز Concentration في تطوير المهارات النفسية.

وقد بدأ الاهتمام بالتدريب العقلي في أوائل عام 1916م، حيث أصدرت واشون waschbun كتابا عن علاقة التصور العقلي بالحركة وعلى الرغم من أن ما جاء في هذا الكتاب لا يصل إلى مستوى الحقائق العلمية ، إلا انه وضعت الأساس لبداية دراسة تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارة الحركية.

وتم أول عمل علمي في مجال التدريب العقلي على يد جاكبسون Jacobson 1932م، حيث أكد على وجود انقباضات عضلية أثناء التصور العقلي من خلال استخدام الرسم الكهربائي للعضلة (EMG) Electromyography وقد ساهمت مؤلفات مورسون Morrison 1934م وشاو Shaw 1939م في دعم هذه النتائج وإلقاء الضوء على أهمية التدريب العقلي.

وقد قام ساج Sage 1971م، بتقديم أربعة مفاهيم ترتبط بفاعلية التدريب العقلي وهي الدافعية Motivation ، والإدراك الرمزي Symbolique Perception، والوحدات العصبية العضلية المشتركة في الأداء Neuro Muscular Units، وقدمت هذه المفاهيم الكثير للموضوعات المرتبطة بالتدريب العقلي.¹

ومع بداية السبعينات ظهر أول برنامج متكامل للتدريب العقلي وضعه اونشتال Unestahl، ويهدف إلى الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وتم تطبيقه على 5000 لاعب من أنشطة رياضية مختلفة ومستويات متباينة، واشتمل البرنامج على العديد من مكونات الاسترخاء العضلي والقلبي والتأمل وتركيز الانتباه، والتدريب الدافعي، ووضع الأهداف وبرمجة الأهداف وحل المشكلات وتنمية الاتجاهات.

¹ - محمد العربي شعون: وماجدة محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000، ص23، 21.

1-3- تعريف التدريب العقلي:

استخدم مصطلح التدريب العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتغيير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة والانتظام في تدريب المهارات العقلية.

ونستعرض أهم التعارف التي توضح مفهوم التدريب العقلي من وجهة نظر العلماء المهتمين بعلم النفس التعليمي وعلم النفس الرياضي، وفي ما يلي بعض هذه التعارف والتي تعتبر بمثابة مفاهيم للتدريب والتي أوردتها بعض المهتمين بهذا المجال نذكر منهم حيث عرفه:

- مورجان Morgan 1972 على انه احد طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم.
 - سنجر Singer 1980، على انه تكرار المهارة متضمنا المحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركيا.¹
 - روشال Ruschal 1979، على انه احد الطرق الرئيسية للحصول على التحكم والتركيز والانتباه.²
 - جي مكس Maikes 1979، على انه استخدام التصور لإنتاج الأحاسيس المستخدمة في المهارات بغرض تقويم وتطوير المهارات والاتزان والثقة والترابط والتركيز.³

- محمد العربي 2001، على انه نظام تدريب متتابع طويل المدى يتضمن الإستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية وتوظيفها في تطوير الأداء في المستويات الرياضية المختلفة وتطوير الصحة العامة.⁴
 - محمد علاوي 2001، على انه التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية العقلية للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي والاستمتاع بالرياضة.⁵

مما سبق يتضح إن التعاريف اتخذت اتجاهات متعددة فرضتها المراحل التي مر بها التدريب العقلي، فالبعض ركز انه احد وسائل التدريب أو جزء مكمل له، والأخر تناول المهارة الحركية، والأخر ركز على العملية التعليمية وتغيير السلوك وتعزيز التعلم، وهناك من ركز على استرجاع المهارة والخبرة السابقة دون رؤية الحركة أثناء الاسترجاع العقلي، وتعريف آخر يجمع بين الإعداد للمنافسات والتتابع والانتظام في التدريب على المهارات العقلية، وأخر تعريف ينظر إلى بعد هام وهو ربط التدريب العقلي بالصحة العامة وتطوير الإنسان بشكل عام

¹ - Singer R.N: Motor Learning and Human performance. 3rd . MC. million pub. co.nc1980. p271.

² - Rushall.B :psyching in sport. london. pelham. 1979. p106.

³ - Jay Maikes: Basketball fundamentals a complete mental Ttraining Guide. Leisure press. 1987. p145.

⁴ - محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، 2001، ص 31.

⁵ - محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص193.

1-4- دور التدريب العقلي:

يمثل التدريب العقلي الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف ، وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة ، ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات ، وحتى يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك فالواجب تطوير إمكانياته العقلية ، ولهذا فإن التدريب العقلي يعد جزءا من التدريب الرياضي وترجع أهمية التدريب العقلي ، إلى أنه لا يقتصر استخدامه على الإشراف في المنافسة الرياضية ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام ، وفي مراحل اكتساب المهارة الحركية ويؤدي دورا مهما في عملية التعلم لأتقل أهمية عن الإعداد للمنافسات ، وقد بدأ تطبيقه كأحد الأبعاد الرئيسية في المنهاج المدرسي في كل من السويد ، استراليا واحتل خمسة عشر دقيقة من درس التربية البدنية.

وتزداد أهمية هذا النوع من التدريب بعد الوصول إلى درجة من التمكن من استخدام هذا الأسلوب ، حيث يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ ، وإتاحة الفرصة من الأداء في الأحداث المستقبلية ، أي ليس فقط التصور العقلي لما حدث ولكن ، يمكن توقع أي موقف أثناء المنافسة القادمة وهذا يساهم في الاستعداد للاستجابة في المواقف القادمة، هذا بالإضافة إلى تجاوز حد التعلم وعدم التأثير على الأداء سواء القلق أو الضغط العصبي أو التوتر⁽¹⁾ ، ويساهم التدريب العقلي في الشعور بمزيد من الثقة والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد وتمنع حدوث تصور سلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تتسبب في زيادة القلق ، والتوقعات الفاشلة التي تقلل فرص الأداء الصحيح.

ويعتمد هذا التدريب على النظريات العلمية ونتائج البحوث وتوصل إلى مجموعة من الأدوات والأجهزة التي تعمل على القياس الموضوعي والتي يمكن الاعتماد عليها في تشخيص الحالة العقلية للاعبين ، وأدى الاهتمام إلى انتشار العديد من البرامج الموضوعية التي تم تطبيقها على أعداد كبيرة من اللاعبين من أنشطة رياضية مختلفة ثم تقييمها على فترات طويلة وصلت في بعض البرامج إلى 15 سنة وتم تأكيد فاعليتها من جهات علمية متعددة. ويقدم التدريب العقلي إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إمداد اللاعبين بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار ، وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل ، ويساعد في زيادة القدرة على التصور

¹ - أبو العلاء احمد عبد الفتاح، الاحتراف الرياضي، الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة 1997، ص،80.

العقلي من خلال التدريب المنتظم مع الاستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع العقلي الذي يؤدي إلى وضع تصور عقلي أفضل للأداء الجيد.

ويساهم التدريب العقلي في تطوير مستوى المهارة حيث أنه عندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء. ويعتبر هذا النوع من التدريب أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي والثقة في النفس.

وعلى الرغم من أن التدريب العقلي بدأ في المجال الرياضي ، إلا أنه تعدى حدود هذا المجال إلى أبعاد مختلفة من الحياة ، حتى أن المؤتمر الدولي عن التدريب العقلي التنفوق الذي انعقد في (أوتاوا) كندا 1955 يتضمن 5 مجالات هي ⁽¹⁾، الفنون، العمل، الصحة، التأهيل، التعليم، ورفاهية الحياة بالإضافة إلى المجال الرياضي، ويعكس الاهتمام في الجانب الطبي الأهمية البالغة للتدريب العقلي، حيث يستخدم الآن بصورة مكثفة في تحمل الألم من خلال البرامج التي تم وضعها في هذا الاتجاه والتي تطبقها بعض المستشفيات في الخارج والتي أشارت النتائج إلى خفض معدلات استخدام أدوية المسكنات بدرجة كبيرة، فضلا عن البرامج الأخرى المرتبطة بالمساعدة على النوم، وزيادة الكفاح من أجل البقاء مع حالات الأمراض المزمنة.

وترجع أهمية التدريب العقلي إلى إمكانية مساهمته في تعلم مهارات التحكم في الضغط العصبي، وتقدير الذات والاتجاه الإيجابي نحو الحياة، والتي لها التأثير الأبقى من الأداء البدني حيث أن اللياقة البدنية تقل بعد اعتزال المجال الرياضي، بينما التدريب العقلي يمكن أن يؤدي إلى لياقة عقلية تستمر لمدة أطول.

1-5- أهمية التدريب العقلي:²

- يعد التدريب العقلي جزءا مهما في عملية التدريب الرياضي.
- يلعب دورا هاما في عملية التعلم وفي مرحلة اكتساب المهارات الحركية.
- يساهم في التركيز على النواحي الايجابية التي تعمل على توقع الأداء الجيد.
- يساهم في تقديم إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إمداد اللاعبين بالطرق المناسبة.
- يساهم في تطوير مستوى المهارات من خلال تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح.
- يعتبر احد العوامل الرئيسية في الحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه والثقة في النفس.
- يساهم في تعلم مهارة التحكم في الضغط العصبي وتقدير الذات والاتجاه الايجابي نحو الحياة.

¹ - السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي، القاهرة 1997، ص62.

² - محمد العربي شمعون، وماجة محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000، ص33، 31.

1-6- أهداف التدريب العقلي: (1)

- 1- زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير وتنمية المهارات العقلية المرتبطة.
- 2- زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي.
- 3- إزالة العوائق أمام التطوير العام للأداء.
- 4- استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء.
- 5- زيادة الاستفادة من التدريب البدني من خلال:
 - أ - تطوير نوعية و نظام التدريب.
 - ب- تطوير القدرة على الراحة و استعادة الشفاء من الفترات التدريبية.
- 6- تطوير أداء المهارات العقلية و الأعداد للمنافسات.
- 7- تطوير و تنمية الشخصية.
- 8- تطوير الصحة العامة.

1-7- مبادئ التدريب العقلي: (2)

1-7-1- استخدام العقل كبديل للجهد البدني الإرادي:

يهدف التدريب العقلي إلى تعليم اللاعب كيفية إيجاد طرق جديدة بديلة للتحكم، حيث أنا الطريقة العادية من خلال استخدام العضلات، و توظيف كافة الجهود، يصعب أن تؤدي وظيفتها في بعض الأحيان. و توضح الفرق بين الجهد البدني إلى النهاية لتحقيق الهدف.

الطريقة الثانية، تصور عقلي عن عدو المسافة بطريقة جيدة، و استرجاع عدو المسافة بسرعة، و إصدار القرارات للعضلات المشاركة في الأداء، و ترك الأمر بعد ذلك للجسم، مع ملاحظة انسياب الخطوات و سرعتها أثناء العدو.

النموذج الثاني : مقاومة ثني الذراع من مفصل الكوع بواسطة زميل.

الطريقة الأولى : مقاومة ثني الذراع من خلال بذل أقصى جهد لمنع حدوث هذا الثني.

الطريقة الثانية : تصور عقلي أن الذراع عبارة عن عارضة من الحديد مثبتة في حائط، والمطلوب هو المقارنة بين بذل الجهد في الطريقتين و حساب العائد من هذه التجارب، واستخدام التحكم في التصور العقلي كبديل لبذل الجهد البدني.

¹ - محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص90

² - محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، 1995، ص62.

1-7-2- ينظر التدريب العقلي إلى المهارات العقلية:

بنفس الطريقة التي ينظر بها إلى المهارات البدنية، و يمكن توضيح هذا المبدأ من خلال

تعرض إلى فلسفة المهارات العقلية و التي يمكن إنجازها فيما يلي:

- إن التطور و النمو الإنساني يتم من خلال إدارة عوامل مدربة في العقل الإنساني.
- إن نموذج النمو الرياضي يبدأ بالتصور العقلي لأهداف و واجبات الأداء⁽¹⁾.
- إن النموذج الرياضي ينظر إلى الإنسان كدافع للمستقبل أكثر من نتيجة للماضي.
- إن حالة الأداء المثالية و حالة الاستشفاء المثالية و حالة الواقعية المثالية يمكن الوصول إليها و المحافظة عليها و تطويرها، بواسطة الإيجاء عندما يصعب اختبار الواقعية.

- إن مبادئ المستويات الرياضية العالية و الصحة العامة يمكن التعرف عليها والتحكم فيها و تطويرها⁽²⁾.

و يركز هذا المبدأ على أهمية المهارات العقلية و دورها في الوصول إلى حالة الأداء المثالية، و إمكانية تكويرها بواسطة الطرق المختلفة في التدريب العقلي و أنه يجب النظر في تركيز الانتباه و التصور العقلي و الاسترجاع العقلي، و وضع أهداف التحكم في التوتر وإعادة التكوين المعرفي و عزل الأفكار السلبية، و إعادة التكوين الذاتي و غيرها من المهارات العقلية بنفس المستوى و الاهتمام الذي يعطي لعناصر اللياقة البدنية من قوة، مرونة و رشاقة، سرعة و غيرها من المهارات البدنية، لأن كلا منها بالإضافة إلى عوامل أخرى، تساهم في الوصول إلى تحقيق الإنجاز، و أن إغفال هذا الدور و عدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة..

1-8-1- مراحل التدريب العقلي:

ينقسم التدريب العقلي إلى ثلاثة مراحل يتم التدريب عليها وفقا للترتيب التالي:

1-8-1-1- مرحلة الإعداد العقلي (mental conditioning):

تهدف هذه المرحلة إلى تعلم الاسترخاء العضلي و العقلي، حالات العقل و حالة بديل الوعي و التي تمثل القاعدة الأساسية للتحكم و التغير الإيجابي.

1-8-1-2- مرحلة التدريب على الطريقة العقلية (mental technique training):

هدف هذه المرحلة هو تعليم النظم البديلة للتحكم الذاتي، طرق التوجيه الذاتي، التكوين الذاتي وطرق التصور العقلي و التي لها تأثيرها في ارتباطها بحالة بديل الوعي.

¹ - السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي، القاهرة 1997، ص 83.

² - السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي، القاهرة 1997، ص 87.

1-8-3- تدريب القوى العقلية (mental strength training):

في هذه المرحلة يتم دمج المهارات العقلية في المرحلة الأولى، و الثانية و تطبيقها في مجالات مثل، الدافعية، الاستجابة الانفعالية، الحالات المزاجية، الاتجاهات، التركيز ... الخ.

1-9-1- مجالات التدريب العقلي:

تعددت مجالات التدريب العقلي بعد النجاح الذي تحقق في المجال الرياضي، و نعرض لهذه المجالات من خلال الموضوعات التي يتضمنها المؤتمر الدولي للتدريب العقلي الذي عقد في (أوتاوا) كندا في مايو 1955 تحت عنوان، التدريب العقلي و التفوق الرياضي .

1-9-1- المجال الرياضي :

اللاعب، المدرب، الإداري، الرياضي، الأخصائي في علم النفس الرياضي، استشاري التدريب العقلي.

1-9-2- مجال الفنون :

الفنان، الموسيقي، الراقص، المغني، الممثل، المدرب، المعلم، المايسترو، استشاري التدريب العقلي.

1-9-3- مجال العمل :

جو العمل الضاغط، الجراح، المحامي، المدرس، استشاري الإدارة، أولياء الأمور، استشاري التدريب العقلي.

1-9-4- مجال الصحة و التأهيل:

المرض، الصراع مع المرض المزمن، اللاعبين في مرحلة الاستشفاء، مستوى عالي من الصحة، المحترفون في الرعاية الصحية، مساندة المجموعات، استشاري التدريب العقلي.

1-9-5- المجال التعليمي:

الآباء، المدرسون، رعاية الأطفال، إداريو المناهج المدرسية، استشاري التدريب العقلي. و يمكن ملاحظة وجود استشاري التدريب العقلي في جميع المجالات مما يدعم أهمية هذا النوع من التدريب و انتشاره في مجالات الحياة المختلفة.

1-10-1- متطلبات التدريب العقلي: (1)

تنقسم المتطلبات إلى:

1-10-1-1- متطلبات شخصية : و تتضمن:

- اتجاه إيجابي نحو التدريب العقلي.

¹ - محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، 1996، ص 65.

- إعطاء الفرصة لصفاء العقل و الهدوء.
- الوصول إلى الاسترخاء دون بذل جهد، مع عدم استخدام القوة.
- عدم التأثر بالعوامل الخارجية.
- تجاهل الأفكار المتضاربة التي يمكن أن تطرأ على العقل.
- التحلي بالصبر و ترك الأمور تحدث بطريقة طبيعية.
- العودة إلى الحالة العقلية العادية، في حالة حدوث بعض الجنوح من العقل.

1-10-2- متطلبات أثناء التدريب العقلي:

يفضل أن يبدأ التدريب العقلي تحت ظروف مناسبة و تتضمن:

- جو هادئ.
- ارتداء ملابس مريحة.
- انخفاض في الإضاءة.
- إزالة العوائق مثل : رباط العنق، الساعات.
- تحديد توقيت منتظم دون مقاطعة.
- مناسبة المكان.
- المصاحبة الموسيقية.

2- المهارات العقلية:

ان المهارات العقلية تلعب دورا هاما في تحقيق الانجازات الرياضية وان إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة ويجب التأكد على أهمية المهارات العقلية ودورها الفعال في الوصول إلى حالة الأداء المثالية وان تنمية المهارات العقلية يجب ان يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية حيث ان التكامل بين المهارات العقلية هو الطريق إلى تطوير المهارات الحركية والالتقاء بمستوى الأداء.¹

وقسم محمد العربي شمعون أهم المهارات الأساسية إلى:²

- الاسترخاء Relaxation
- التصور العقلي Mental Imagery
- تركيز الانتباه Concentration

¹ - محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص45.

² - محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001، ص90.

Control of energy management	- التحكم في الطاقة النفسية
Control of the press	- التحكم في التوتر
Put Aims	- وضع الأهداف
Mental rehearsal	- الاسترخاء العقلي
solve problemes	- حل المشكلات

بينما حدد أسامة كامل راتب المهارات الأساسية لبرنامج تدريب المهارات النفسية العقلية إلى:

Imagery	- مهارات التصور العقلي
Psychic energy management	- تنظيم الطاقة النفسية
Stress management	- إدارة الضغوط النفسية
Attentional skills	- مهارات الانتباه
Self-confidence goal setting skill	- مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف

ويرى أسامة كامل راتب انه توجد علاقة وثيقة بين تلك المهارات النفسية و ان التحسن في إحدى المهارات يتبعه تحسن في المهارات الأخرى، وواضح انه يتم التدريب على المهارات النفسية في بداية أو نهاية التمرين ويتوقف ذلك على محتوى جرعة تدريب المهارات وعادة تكون فترة جرعة التدريب للمهارات النفسية تتراوح ما بين 15-20 دقيقة بواقع 4-5 أيام في الأسبوع.¹

2-1- الاسترخاء Relaxation:

2-2- تعريف الاسترخاء:

يعرف محمد العربي شمعون الاسترخاء على انه احد المهارات العقلية التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستشارة الانفعالية خلال التدريب أو المنافسات الرياضية.² ويعرفه Nash على انه قدرة الفرد على خفض توتره والتحكم في انفعالاته.³

2-3- أنواع الاسترخاء: ينقسم الاسترخاء إلى نوعين هما:

2-3-1- أولاً: الاسترخاء العضلي: Muscular Relaxation

¹ - أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص90.

² - محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص273.

³ - نزمين رفيق محمد: تأثير التدريب العقلي على المستوى المهاري للضربة الساحقة في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية ت ر بنات، جامعة خلوان، 2000، ص39.

الذي يعني خفض التوتر في العضلات وذلك عن طريق التمييز بين الانقباض والانبساط للمجموعات العضلية المخالفة بالجسم ويتضمن أنواعا متعددة تشترك جميعها في الهدف وهو الوصول إلى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء. ومن أنواع الاسترخاء العضلي نذكر:

- الاسترخاء التعاقبي.
- الاسترخاء التخيلي.
- الاسترخاء الذاتي.
- الاسترخاء الموضوعي.
- الاسترخاء خلال الجهد.
- استرخاء النفس الواحد.
- الاسترخاء العضلي.
- استرخاء التغذية الراجعة.¹

2-3-2- ثانيا: الاسترخاء العقلي: Mental Relaxation

هو درجة الاسترخاء العميق الذي يعمل على تنظيم التوتر والتحكم في الانفعالات عن طريق التنفس العميق وينقسم إلى:

- 1- الاستجابة للاسترخاء.
- 2- التحكم في التنفس.
- 3- الاسترخاء المعرفي.²

2-4- أهمية الاسترخاء:

- خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة ايجابية.
- تقديم المزيد من الوعي بالإحساس الحركي.
- العودة إلى نقطة الاتزان.
- التغلب على حالات القلق المصاحبة في اليوم السابق للمنافسة.
- الدخول في النوم في الأيام الأخيرة للاشتراك في المنافسات.
- استخدام الاسترخاء في الفترات البينية التي تسمح فيها طبيعة التنافس بذلك.

¹ - محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 182، 202.

² - محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 204.

- إزالة التوتر في مجموعات عضلية محدودة إثناء المنافسات.¹

2-5- التصور العقلي Mental Imagery:

2-6- تعريف التصور العقلي:

يعرفه محمد حسن علاوي نقلا عن هاريس Harris بأنه استدعاء أو استحضر أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الإحداث المختزنة من واقع الخبرات وإنما يعمل على إنشاء و إحداث أفكار وخبرات جديدة.²

و يعرفه محمد العربي شمعون بأنه انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها.³ ويعرفه أسامة كامل راتب انه استحضر اللاعب صورة في عقله لمهارات أو خبرات سابقة أو إحداثا ومواقف لم يسبق حدوثها من قبل كما يمكنه ان يستحضر مع هذه الصورة مشاعره وانفعالاته التي ترتبط بهذا الموقف المعين.⁴

2-7- أنواع التصور العقلي:

2-7-1- التصور الخارجي:

وهو تصور اللاعب لنفسه كما هو لو كان يشاهد فيلما سينمائيا أو يشاهد نفسه على شريط فيديو.

2-7-2- التصور الداخلي:

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صورا لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء.⁵

2-7-3- عدم التصور العقلي:

ويعني عدم وجود أي شكل من أشكال التصور السابقة سواء الداخلي أو الخارجي ، لكن اللاعب يمارس الخبرة ويشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط.⁶

¹ - محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص172.
² - محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص248.
³ - محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص21.
⁴ - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة- المفاهيم التطبيقات: دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص216.
⁵ - محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص227.
⁶ - محمد العربي شمعون، عبد النبي جمال: التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص52.

2-8- فوائد التصور العقلي:

- تحسين التركيز.
- بناء الثقة في النفس.
- السيطرة على الانفعالات.
- ممارسة المهارات الرياضية.
- تطوير إستراتيجية اللعب.
- مواجهة الألم والإصابة.¹

2-9- تركيز الانتباه:

2-10- تعريف تركيز الانتباه:

عرفه محمد حسن علاوي بأنه تطبيق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين واستمرا الانتباه على هذا المثير المختار لفترة من الزمن.²

كما عرفه أسامة كامل راتب بأنه نوع من تطبيق الانتباه و تثبيته على مثير معين ويعد بمثابة انتباه انتقائي يعكس قدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة شدته.³

كما يعرفه محمد العربي شمعون بأنه القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن.⁴

وقام بتقسيم الانتباه من حيث النوع إلى بعدين أساسيين هما:

2-10-1- البعد الأول: سعة الانتباه: والذي ينقسم إلى :

- الانتباه الواسع.

- الانتباه الضيق.

2-10-2- البعد الثاني: اتجاه الانتباه: وينقسم إلى :

- الانتباه الداخلي.

- الانتباه الخارجي.⁵

¹ - أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص120، 122.

² - محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص283.

³ أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية- المفاهيم التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص32.

⁴ - محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص220.

⁵ - محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص260.

2-11- مهارات الانتباه:

تشمل مهارات الانتباه على:

- انتقاء الانتباه.
- تحويل الانتباه.
- شدة الانتباه: ويتضمن بعدين هما تركيز الانتباه واليقظة.
- توزيع الانتباه.
- ثبات الانتباه.
- تشتيت الانتباه.

2-12- أهمية الانتباه:

- يعتبر احد المهارات العقلية الضرورية للأداء الناجح.
- يساهم في تطوير الأداء المهاري,
- يساهم في مساعدة اللاعب على توجيه طاقته النفسية والدخول الى منطقة الطاقة النفسية المثلى.¹

3- محتويات التدريب العقلي :

يرى (جايرون) gauron أن محتوى التدريب العقلي⁽²⁾ . يتضمن:

- التدريب الجيد على الاسترخاء.
- استرجاع النواحي الفنية.
- التعرف على البر وفيل الانفعالي للاعب.
- التدريب على تركيز الانتباه.
- التصور الحركي العقلي.
- استرجاع الخبرات الناجحة.
- التدريب على عزل التفكير.
- استرجاع الخبرات الناجحة.

¹ - محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص259.

² - محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، ط2، القاهرة، 2001، ص47.

3-1- شروط التدريب العقلي:

هناك بعض الشروط التي يجب توافرها حتى يمكن تحقيق أكبر عائد من التدريب العقلي:

- الاتجاه الايجابي .
- الخبرة السابقة .
- الأداء الصحيح .
- الإيقاع الحركي .
- الانتظام في التدريب .
- مستوى اللياقة البدنية والذكاء.¹

3-2- العوامل المؤثرة في التدريب العقلي:

- أولاً: العوامل المرتبطة بالأداء:
- طول فترة التدريب .
- توزيع فترات التدريب .
- نوع المهارة .
- نوع التدريب العقلي المستخدم .
- ميكانيكية الأداء .
- ثانياً: العوامل المرتبطة بتعليمات الأداء:
- طول فترة التدريب .
- التعليمات الخارجية الإضافية .
- إعداد اللاعب للتدريب العقلي .
- ثالثاً: العوامل المرتبطة بخصائص الأداء:
- الأشكال الحسية .
- درجة الوضوح والقدرة على التحكم في التصور العقلي .
- درجة الاستشارة .
- مستوى الأداء .

¹ - محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، ط2، القاهرة، 2001، ص83.

- نوع الجنس (بنين- بنات).¹

3-3- استخدامات التدريب العقلي:

- يشير أسامة كامل راتب²، و محمد العربي شمعون³، إلى أن استخدامات وفوائد التدريب العقلي تنحصر في:
- تحسين التركيز واكتساب وتنمية المهارات الحركية.
- بناء الثقة في النفس.
- السيطرة على الانفعالات.
- ممارسة المهارات الرياضية والإعداد للمنافسات.
- تطوير استراتيجيات اللعب.
- مواجهة الألم والإصابة.
- الأنشطة الرياضية ذات الظروف الخاصة.

3-4- نظريات التدريب العقلي:

3-4-1- نظرية الإطار المرجعي الكلي: agros fram work theory .

يعتبر لوثر 1968 Lowthr هو رائد هذه النظرية، والتي ترى انه من الواجب على المتعلم أن يكون قادرا على تكوين إطار عام عن المهارة المراد تعلمها حتى يمكن تطوير الأداء، وهنا تبرز أهمية التدريب العقلي في مساعدة المتعلم على تكوين فكرة عامة عن العمل المطلوب انجازه.

3-4-2- نظرية الانتباه الانتقائي: selective attention theory.

تشير هذه النظرية إلى إن احد أولويات الاهتمام في تعليم المهارة الحركية هو الانتباه الانتقائي حيث يتم توجيه انتباه المتعلم إلى الأبعاد الهامة المكونة للمهارة المراد تعلمها، وتبدو علاقة التدريب العقلي بهذه النظرية في قدرتها على مساعدة المتعلم في تركيز الانتباه على استرجاع الجوانب الهامة في المهارة بالإضافة إلى تكرار الممارسة يعمل على تعزيزها ويساهم أيضا على عدم نسيانها، حيث أن هذه النظرية تعمل على الإتقان المهاري بعد تمام عملية التعلم.

¹ - محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، ط2، القاهرة، 2001، ص19.

² - أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2000، ص122.

³ - محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، ط2، القاهرة، 2001، ص84.

3-4-3- نظرية التغذية الراجعة: feed back theory.

تعود هذه النظرية إلى نظرية النظم، ويعتبر التدريب العقلي احد النظم من خلال عمل المقارنات بين المدخلات و المخرجات مع مطابقة الاستجابات الصحيحة بما يزيد من التوافق وتطوير الأداء.

3-4-4- نظرية الاستبصار الداخلي: inner comprehension theory.

وهي ترى انه يمكن حل المشكلة عقب إدراك وتفهم العلاقات بين محاورها ويلعب التدريب العقلي دور في ذلك من خلال استدعاء الصور الشاملة للأداء المماري بما يجعل لديهم خبرة كافية لتعديل أو تثبيت السلوك.

3-4-5- نظرية الدافع: motive theory .

تتلخص في أن وراء كل سلوك دافع أو مجموعة من الدوافع تحركه، وان التدريب العقلي يعمل على زيادة مستوى الدافع لدى اللاعب من خلال زيادة تركيزه وانتباه وبناء دوافع جديدة لكل مرحلة من مراحل التعليم الحركي.

3-4-6- النظرية الترابطية: aconnectional theory.

من الواضح أنها تتبع المدرسة السلوكية من خلال ارتباط الاستجابات بمثيرات معينة، ويعمل التدريب العقلي على فهم خصائص الاستجابات الحركية والجوانب المختلفة لتعلمها واستيعابها وتدعيمها من خلال إيجاد ترابط متين بينها بتكرار أدائه في شكل ألي أي من خلال استرجاع الصور العقلية زمنيا ومكانيا بما يسهم في تنمية الاستجابة الحركية لاحقا.¹

¹ - محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، 1996، ص54، 58.

خلاصة:

يعتبر التدريب العقلي جزءاً مهماً من التدريب الرياضي، حيث يمثل إحدى الحلقات الجوهرية في الإعداد للمنافسات والتي تتمثل في الإعداد البدني والمهاري والعقلي، وقد يقدم إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إمداد اللاعب بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم الأفكار، وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل، فهو يتضمن تصور الحكمة، وتسلسل المهارات والمواقف و الأهداف وجميع أبعاد المنافسة من منافسين وحكام وملعب و أدوات، ويجب على اللاعب أن يمتلك القدرة على تطبيق الخطط الموضوعة لتحقيق الإنجازات الرياضية التي تتطلب قدراً كبيراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرار.

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 بقاءه من خلال طرق الدفع المختلفة خلال العصور الوسطى.

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 حينها 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 الزحلقة 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 فاغتنتم 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.⁽¹⁾

1-1- 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 مهمة 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"

¹ - القيسي، ق.ج: محاضرات ألعاب القوى، منشورات جامعة، 1989، ص 89.

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 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 "جبايلي" في فعالية الرمي ما بين 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.

1-2- 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 بتنمية الرياضي "رالف دتر" والثانية من 1910-1920 وميزها اللاعبين "هوزر- وشيفلد"، والفترة الثالثة من 1930-1965 تميزت بطريقة "أوبراين" وهي طريقة الزحلقة للخلف، والفترة الرابعة من 1966 إلى... يومنا هذا فالكثير من الرماة أمثال "نيير-دافيز-دالا سلونج..الخ" إضافة إلى أبطال الثمانينات أمثال "اليسانس واندريه" الإيطالي حقق رمية 19.22، وبعد ذلك جاء دور الألماني "اودوباير" الذي حطم الرقم القياسي بمسافة 23.06م سنة 1988. (2)

1-3- 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 أبعد ما يمكن، فانه يمكن تنويع وتعدد التحليل لغرض الحركة الواحدة.

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

² - كروم محمد عراب: استخدام الطريقة الجزئية في تطوير التدريس، تكنيك أوبراين في قذف الجلة، مستغانم، 2003، ص16.

فاللاعب 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⁽¹⁾.

ب- أسس تكنيك الرمي: يعتبر الهدف الرئيسي للرمي في ألعاب القوى هو الوصول بالمقذوف أو الأداة إلى أبعد 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 مثلا 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، فانه 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 الزحلقة والركض التقريبي... الخ.⁽²⁾

كما أن هناك تعاريف أخرى، بحيث نجده عند "وجيه حجوب" أن العملية البيوميكانيكية لحل واجب حركي على أساس الصفات و الأسس الميكانيكية وكذلك الشروط الميكانيكية المتوفرة بالمحيط انسجاما مع قانون اللعبة، فهو إمكانية حلول الواجب الحركي.⁽³⁾

1-4-4- مواصفات وشكل الأداة أو الجلة:

يختلف الأداء الحركي لدفع الجلة من الناحيتين الفنية و القانونية عن مسابقات الرمي من 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.⁽⁴⁾

1-4-4-1- دائرة دفع الجلة: تقذف الجلة من دائرة قطرها 2.135م على سطح مدكوك بموازاة 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: 11.4سم.

¹ - الشيخ م.ي: الميكانيك الحيوية وعلم الحركة للتمارين الرياضية، دار المعارف، الاسكندرية، مصر، 1975، ص80.

² - أنسكوي: ق.م القيسي، بيوميكانيك التقنيات الأساسية، موسكو، 1971، ص 18.

³ - محجوب وجيه: القياس في التزينة البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص62.

⁴ - القيسي ق.ح: محاضرات ألعاب القوى، منشورات جامعة، 1989، ص67.

طول اللوحة: يكون طولها 1.22م أو 1.25م. ارتفاع اللوحة: 15سم

2- 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:

1-2- 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.

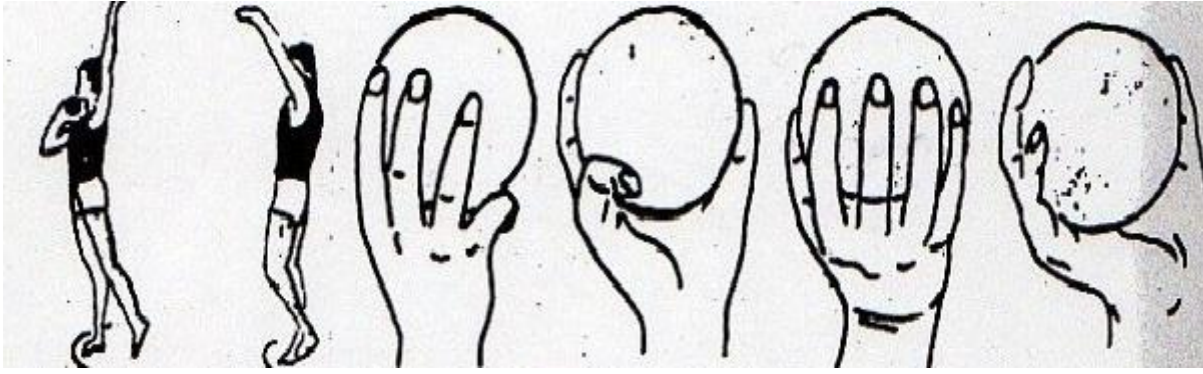
وفي الطريقة الثانية تنتشر الأصابع الأربعة خلف الجلة بينما يقوم الإبهام بسند الجلة من الجانب وتحمل الجلة فوق عظمة الترقوة وتحت الفك من الجانب الأيمن للرقبة، ويرفع مفصل الكوع خفيفا متجها للإمام وللأسفل بحيث يشير الساعد للإمام ويصنع العضد مع الجذع زاوية 45° تقريبا.¹

2-2- وقفة الاستعداد:

يقف فيها الرياضي مواجهها بالظهر لمقطع الرمي بحيث يضع قدم التزحلق خلف طريق الرمي والرجل المرححة في اتجاه الدفع مع إبقاء مستوى الكتفين على مستوى أفقي⁽²⁾ 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 للإمام 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 - البسطوسي ب أ: سباق المضمار ومسابقات الميدان، مصر، ص438.

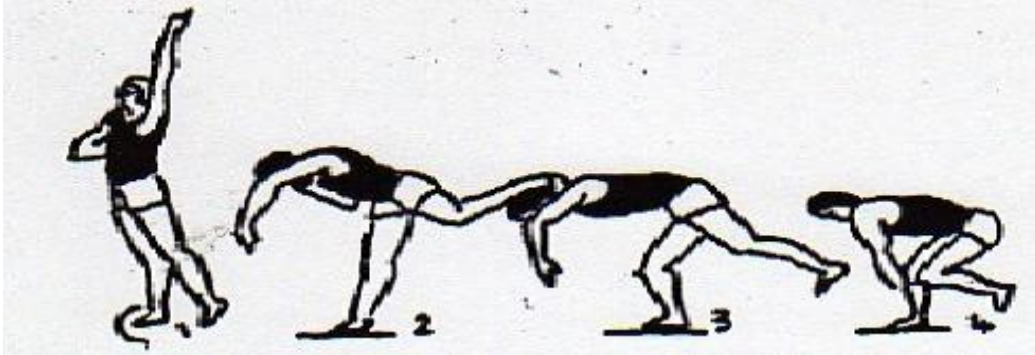


شكل رقم (01) يمثل كيفية مسك الجلة ووقفه الاستعداد

2-3- 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 بما 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 فخذ الرجل اليمنى وتسحب الرجل اليسرى نحو الرجل اليمنى ويرتفع كعب القدم اليمنى قليلا ويصبح وزن الجسم على مقدمة القدم اليمنى.¹

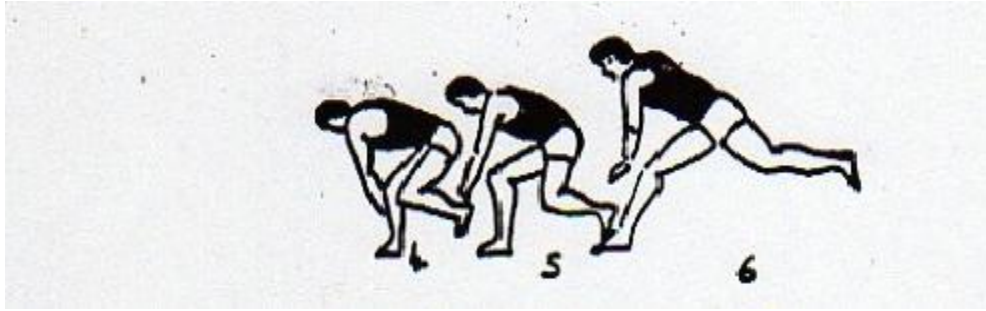


الشكل رقم (02) يمثل حركة التحضير للتحفز

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.

2-4- الزحف:

عندما يبدأ المتسابق حركة الزحف عبر الدائرة فان قدم الرجل اليسرى تمرجح للخلف في اتجاه مقطع الرمي من مفصلي الركبة والفخذ 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.¹



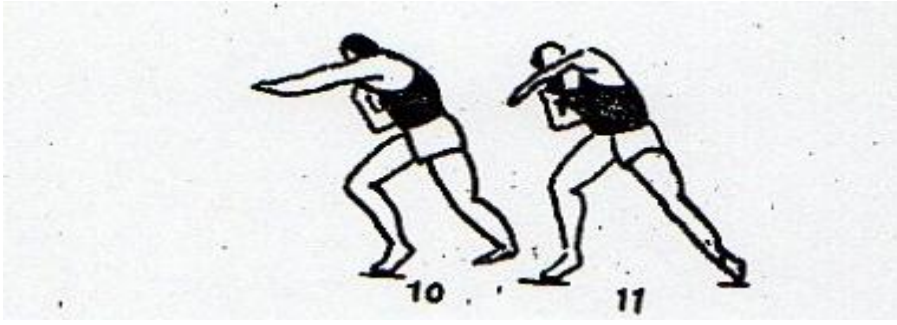
الشكل رقم (03) يمثل حركة الزحف

2-5- وضع الدفع:

بمجرد وضع كلا القدمين على الأرض بعد حركة الزحف يكون الجسم بذلك والأداة قد اكتسبت سرعة في اتجاه الدفع ويطلق على هذا الوضع (وضع الدفع) حيث يبقى مركز ثقل الجسم على مقدمة القدم اليمنى في منتصف الدائرة ، وتكون زاوية ركبة رجل الارتكاز من 115° - 125° وتصنع قدم الارتكاز زاوية 120° 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 الجذع والجانب الأيسر من المقعدة والرجل اليسرى على امتداد واحد . وتهدف هذه المرحلة إلى الوصول بالجسم إلى وضع التحفز قبل إطلاقه للجلة.²

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 - 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.

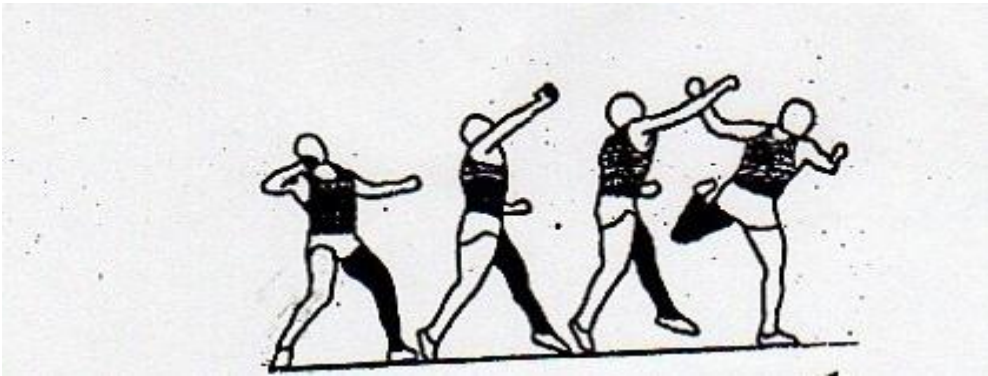


الشكل رقم (04) يمثل وضع الدفع

2-6- 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 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.¹

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 الثقل من جهة أخرى لكونها نشاط رياضي ممارس⁽²⁾.



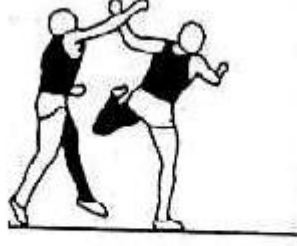
الشكل رقم (05) يمثل مرحلة الدفع

¹ - حسن، ق.ح: التدريب بالعب الساحة والميدان، مطبعة دار الحكمة، بغداد، 1990، ص416.

² - حسن ق.ح، التدريب بالعب الساحة والميدان، مطبعة دار الحكمة، بغداد، 1990، ص 448.

2-7- التخلص والاتزان:

تهدف هذه المرحلة إلى إيقاف كمية الحركة التي لم تزل 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 للأمام خلف لوحة الإيقاف وتتحرك القدم اليسرى إلى الخلف ولأعلى وذلك للمحافظة على اتزان الجسم ومنع خروج اللاعب من الدائرة.¹



الشكل رقم (06) يمثل حركة التخلص والاتزان

3- خلاصة ملاحظات 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 .
- زحلقة 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⁽²⁾

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 بالعباب الساحة والميدان، مطبعة دار الحكمة، بغداد، 1990، ص450.

3-1- خطوات تعليم رمي الجلة :

نظرا للتطور الملحوظ في المجال العلمي والرياضي، أصبحت طرق التعليم متعددة ومتفاوتة الأهمية، أصبحت أكثر هادفة مما كانت عليه في السابق منهم من يتبع الطريقة الكلية ومنهم من يتبع الطريقة الجزئية وهم 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 بصدده 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 الزحلقة 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 للأمام وهي مثنية و إرجاع الرجل اليسرى للخلف من أجل حفظ مركز ثقل الجسم وامتصاص القوة وزيادة الأوزان وعدم الخروج فوق وأمام لوحة الإيقاف.

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

إن الخطوات المتبعة في تعليم رمي الجلة حالياً تختلف عن السابق، فقسماً 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 وصولاً إلى نهايتها أم البدء من النهاية بعد ذلك إلى البداية .

إن هذه الطرائق تعتمد على نوع الفعالية ودرجة صعوبتها أولاً ونوعية وعمر المتعلمين ثانياً. أما الشائع في التعليم تعتمد قذف الثقل في وقتنا الحاضر هو تعليم أهم جزء بالحركة أولاً ويتم إتقانه بشكل جيد وهو وضع القذف أي القذف من الثبات وهو أكبر جزء في الحركة ، وبعد ذلك تعليم الحركة من أولها من البداية والربط وصولاً إلى نهاية الحركة . وقبل البدء بتعليم أجزاء الحركة الفنية لا بد من إعطاء تمارين إعدادية بسيطة وبعدها تمارين خاصة وتكميلية للحركة.⁽¹⁾

3-2- التمارين الإعدادية لتعلم قذف الجلة :

وهذه الطريقة المتبعة في التعليم مهمة جداً، 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 للتحميس بالثقل :

- ✓ تعليم طريقة مسلك الحلة الصحيحة .
- ✓ تدوير الجلة بين الرجلين .

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

- ✓ رمي الجلة للأعلى بالذراع اليمنى ومن ثم باليسرى عليها بشتي الركبتين .
- ✓ رمي الجلة للأعلى بالذراع اليمنى واستقباله بالذراع اليسرى وهكذا .
- ✓ من الوقوف خفض الذراع الحاملة للثقل إلى الأسفل ويتم ترك الجلة من هذا الوضع ومحاولة مسكه مرة أخرى برؤوس الأصابع لتقويتها .

ثالثاً: التمارين الأساسية : وتشمل هذه التمارين تعليم أجزاء الحركة الفنية حسب أهميتها وكما يلي :

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 بعدما يعرف المتعلمون أجزاء الحركة كاملة يمكن المدرب من أجل تثبيت التعلم تحويل أجزاء الحركة إلى أعداد فيعطى الوقوف وحمل الجلة⁽¹⁾ 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 الانثناء و اللف في

آن واحد.

¹ - حسن ق.ح: التدريب بالعباب الساحة والميدان، مطبعة دار الحكمة، بغداد، 1990، ص419، 421.

ج- تعليم حركة الزحلقة : من أجل تعليم الزحلقة بشكل جيد و إتقانها لابد من إعطاء عدد من التمارين كما يلي:

من وضع الاتزان ويتم سحب الرجل اليمنى بشكل مستمر للخلف وبخط مستقيم.

تمارين الزحلقة مع الزميل بحيث يمسك احد زملاء ذراعي زميله الذي يأخذ الانثناء بالجدع و بالتكرار وبعد ذلك يعاد التمرين بالتناوب.

يعاد تمرين الزحلقة إلى الخلف بدون مساعدة بعد وضع الكرة الطيبة للخلف للوصول إليها.

✓ يتم رسم حرف T على الأرض ويتم الوقوف عليه وعمل الزحلقة إلى الخلف للوصول والحصول على أطول مسافة ممكنة مع تكرار التمرين لعدة مرات.

✓ إعادة نفس التمرين فوق منحدر بسيط لإسراع عملية الزحلقة .

✓ القيام بعملية الزحلقة بشكل مستمر فوق منحدر وعلى أرض منبسطة أيضا.

✓ القيام بالزحلقة باستعمال أثقال بسيطة فوق الكتف.

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

د- تعليم حركة الثقل كاملة:

بعد إتقان جميع أجزاء رمي الجلة 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.

3-3- 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.

✓ زحلقة 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⁾

3-4- 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: التدريبات المرجحة في وضع البدء مع انخفاض مركز الثقل ما أمكن و دفع كرات طيبة.
- 4- مسافات زحلقة قصيرة.
السبب: ضعف رجل الارتكاز، عدم تحيل صحيح للحركة، مرجحة قليلة للرجل الحرة.
التصحيح: تدريب الزحلقة في مجموعات بدفع كرات طيبة مع ملاحظة المسافة.
- 5- دوران الجذع أثناء عملية الزحلقة اتجاه منطقة الدفع.

¹ - البسطويسي ب أ: سباق المضمار ومسابقات الميدان، مصر، ص448.

- السبب: استعجال حركة الدفع، نقص في استيعاب التكنيك.
- التصحيح: الزحلقة بمساعدة مسك يد الزميل مع عدم تغير وضع الجسم .
- 6- عدم دوران قدم الزحلقة في اتجاه منطقة الدفع أثناء الزحلقة.
- 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 الزحلقة.
- السبب: مركز الزحلقة قصير وغير كافية.
- التصحيح: تدريب حركة الزحلقة 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: سباق المضمار ومسابقات الميدان، مصر، ص458.

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.

تمهيد:

تعتبر حصة التربية و الرياضية الهيكل الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية و الرياضية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل، و تنفيذ حصص التربية البدنية و الرياضية يعتبر أحد واجبات الأستاذ.

إن لكل حصة أغراضها التربوية كما لها من أغراض بدنية، مهارية و معرفية، إذ يميزها عن غيرها من الدروس في الوحدة التعليمية، كما أنها الوحدة الصغيرة في المنهاج الدراسي للتربية البدنية و الرياضية في الخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية و الرياضية للمؤسسة التربوية، وهي تسعى إلى تحقيق الأهداف التربوية التعليمية البالغة الأهمية، هذا ما يلزمنا على الاعتناء والتفكير بجديّة في مضمون الحصة.

1- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

التربية البدنية جزء من التربية العامة أو مظهر من مظاهرها لكون التربية الحديثة تعني كذلك برعاية الجسم وصحته ومن أهم الأسباب التي أدت برجال التربية الحديثة إلى الاهتمام بأجسام الناشئين وصحتهم في كل مرحلة من مراحل النضج فهي تساعد على إعداد المواطن الصالح بدنيا وعقليا انفعالا واجتماعيا.

وقد أكد كويسكي كوزليك: أن التربية على أنها جسم قوي فقط أو مهارة رياضية أو ما يشبه ذلك هو اتجاه خاطئ فهي فن من الفنون التربية العامة والتي تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسما وعقلا وخلقا وجعله قادرا على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه.¹

والتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، فهي ليست زينة تضاف إلى البرنامج الدراسي كوسيلة تشغيل الأطفال وتسليتهم.

فالتربية البدنية والرياضية حسب كثير من المفكرين هي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني وإثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية و الوجدانية للفرد باستخدام النشاط الرياضي كأداة لتحقيق أهدافها . وتعد الاستفادة من الأنشطة البدنية والحركية كوسيلة لتحقيق التربية العامة، والتربية البدنية أو ما يطلق عليها في بعض البلدان العربية التربية الرياضية نظام مستحدث فقد ابتدعه المجتمع ليواجه به عوامل الانحطاط البدني والحركي الناجم عن قلة الحركة.²

1-1- تعريف التربية البدنية والرياضية:

تعريف ويست، بوتشر " *West and Butcher 1990* " التربية البدنية على أنها :

هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك. وذكر " لمبكين *Lumpkin* " أن البعض يرى أن التربية البدنية و الرياضية إنما هي مرادف للتعبيرات مثل التمرينات، الألعاب، المسابقات الرياضية، وبعد تعريفها لكل هذه التعبيرات كان تعريفها على النحو التالي " للتربية البدنية هي العملية التي يكتسب من خلالها الفرد أفضل المهارات البدنية و العقلية والاجتماعية، واللياقة من خلال النشاط البدني .

ومن تشيكوسلوفاكيا السابقة يبرز تعريف كويسكي كوزليك "*kozlikkopesky*" : أن التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن عقليا وبدنيا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف.³

1 - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، مدخل التاريخ للفلسفة. ص 104.

2- حسان سعيد معوض: البطولات والدورات الرياضية وتنظيمها ، جمهورية مصر، ص 179.

1-2- خصائص التربية البدنية والرياضية:

تميز التربية البدنية والرياضية عن غيرها من النظم التربوية بعدد من الخصائص أهمها :

- ❖ الاعتماد على اللعب كشكل رئيسي للأنشطة .
- ❖ الاعتماد على التنوع الواسع في الأنشطة مما يساعد على مصادقة جميع أنواع الفروق الفردية لدي التلاميذ.
- ❖ اكتساب الخصال والقيم المتصلة بالمعايير والأخلاق والأدب وغالبا ما يكون بطرق غير مباشرة وفي ظروف حيوية ديناميكية بعيدة عن التلقين، وقد أوردت (ويستب وشتر 1987) بعض الإسهامات التربوية التي يمكن أن تعبر بوضوح عن تطبيق العلاقات بين التربية والنظام التربوي منها.⁴
- ❖ مساهمة التربية البدنية والرياضية في زيادة التحصيل الدراسي.
- ❖ مساهمة التربية البدنية والرياضية في جسم الإنسان.
- ❖ مساهمتها في فهم دور الرياضة والثقافة العامة.
- ❖ الصلة القوية للنشاط الحركي بالعمليات العقلية العليا.
- ❖ المساهمة في استهلاك الموضوعي للبضائع والخدمات.
- ❖ المساهمة في تأكيد الذات وتقدير النفس للاتجاه الايجابي نحو النشاط البدني بشكل عام .
- ❖ المساهمة في تنمية الاعتبارات الإنسانية والتأكيد عليها.
- ❖ المساهمة في تنمية المهارات الأساسية في المحافظة علة البيئة الطبيعية .

1-3- أهمية التربية البدنية والرياضية:

إن التربية الرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه المهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية، إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤداة في المسابقات والألعاب والأنشطة الرياضية التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين .أما المهارات التي يتم التدريب عليها من دون استخدام أدوات كرياضة الجيدو تؤدي إلى اكتساب مهارات جديدة والتي تدفع بالتلميذ بالشعور بقوة الحركة، التربية الرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلميذ والتلاميذ عادة ما يرغبون في ممارسة الألعاب التي بها روح المنافسة وعادة ما يكون للتلميذ

¹ - عبد الحميد شرف:تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، ص: 23،24.

² -أمين أنور الخولي:الرياضة والمجتمع، مجلة المعرفة ، العدد 1992،216، ص: 147.

الاندماج في الجماعة بشكل جيد وقادرين على التعامل والتفاعل في الجماعة وعقد صدقات جديدة. والبرنامج الرياضي يشتمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروقات الفردية لدى التلاميذ وتشجيعهم هو أمر هام جدا.⁵

1-4- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على مستوى تعليم بسيط في إطار منظم ومهيكل تعمل على تنمية وتحسين وتطوير البدن ومكوناته من جميع الجوانب (العقلية - النفسية - الاجتماعية - الخلقية - والصحية) وهذا ضمان تكوين الفرد وتطويره وانسجامه في مجتمعه ووطنه .

فحصة التربية البدنية والرياضية جزء متكامل مع التربية العامة، بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان وأنواع النشاطات البدنية المختلفة التي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف والخبرات والمهارات التي تساهم على إشباع رغباته عن طريق التجربة لتكيف هذه المهارة لتلبية حاجياته للتعامل مع الوسط الذي يعيش فيه وتساعد على الاندماج داخل المجتمع وبذلك فان حصة التربية البدنية والرياضية تحقق هذه الأهداف على مستوى المؤسسات التعليمية فهي تضمن النمو الشامل والملتزم للتلاميذ وتحقق حاجتهم البدنية، طبقا لمراحل وتتم التربية البدنية بإدراج قدراتهم الحركية.⁶

1-5- كيفية تحضير درس التربية البدنية والرياضية:

لا يختلف تحضير درس التربية البدنية والرياضية عن طريقة تحضير باقي الدروس الأكاديمية الأخرى المقررة ولتحضير الدرس على المدرس أن يكون على دراية كاملة بمادته وكذلك بطرق تدريجها، ويجب عليه مراعاة ما يلي:

- ❖ تحديد الهدف بدقة ووضع نصب عينيه النتائج المحتملة.
- ❖ يهيئ المدرس لنفسه الجو الملائم للتحضير .
- ❖ أن يلتزم المربي بالخطة الموضوعية للمرحلة السنوية.
- ❖ مراعاة الإمكانيات والأجهزة المسيرة ووضع حلول البديلة في حالة عدم توفرها.
- ❖ مراعاة الترتيب المنطقي في تسلسل التمارين والمهارات، اعتمادا على درس من قبل وتمهيدا لما هو قادم.
- ❖ احتواء الدرس على التمارين والألعاب المنسجمة ذات التأثير العام على النمو البدني للتلاميذ.
- ❖ أن يكون الدرس عاما لجميع التلاميذ ويشبع رغباتهم في اللعب⁷

¹ - ناهد محمد سعيد زغلول، نيلي رمزي فهم: طرق التدريس في التربية الرياضية، طر مركز الكتاب للنشر 2004م، ص: 22، 23.

¹ - دلال أحمد الشيخ: الأهمية التربوية للرياضة، المكتبة الجامعية للقاهرة، سنة 2002م، ص: 73.

1-6- بناء حصة التربية البدنية والرياضية:

حصة التربية البدنية والرياضية أو خطة العمل هي عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة والمرتبطة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها، وتنقسم الحصة إلى ثلاثة أجزاء الجزء التحضيري والجزء الرئيسي والجزء الختامي.⁸

أ-الجزء التحضيري:

في هذا الجزء يتبع الأستاذ ثلاثة مراحل قبل الدخول لتلاميذ القسم الرئيسي المرحلة الأولى مرحلة إعداد التلاميذ تربوياً، إذا يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس، الدخول في الصف حسب تسلسله ، الدخول إلى الملعب، المرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعداداً للنشاط المبرمج للوقاية من الإصابات المفاجئة وعليه يجب التدرج في العمل، أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في بداية الجزء الرئيسي في حالة استخدام التدريبات الإعداد البدني في الجزء التحضيري بالحصة يراعي ما يلي:

- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ
- أن تؤدي على هيئات منافسات بين التلاميذ
- أن تضمن المكونات البدنية التالية: القوة العضلية، الجهد العضلي جهد الدوري التنفسي ، الرشاقة، المرونة، القدرة، السرعة، التوافق، الدقة، التوازن .
- أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات، أن تؤدي بانتشار حر للتلاميذ في الملعب وليس على هيئة تشكيلات .
- يفضل عدم استخدام النداء أثناء أداء التلاميذ للتدريبات البدنية.

ب-الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقاً ، ولا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصة حتى تطبق على جميع الحصص، ولا يوجد ترتيب معين لأغراض والأهداف، فمثلاً تنمية القدرات الحركية وتعليم تكنيك رياضي أو توصيل أو تحصيل المعلومات والمساهمة في تكوين الشخصية ، و يشتمل جزأين هما:

²- عباس أحمد صالح: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول، مطبعة العراق 1981م، ص95.
⁸- محمد عوض بسيوني وآخرون: نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ط2، 1992، ص115.

أ- النشاط التعليمي:

يقوم هذا القسم على المهارات والخبرات التي يجب تعلمها سواء كانت لعبة فردية أو جماعية، وهي تعبر عن أسلوب الأستاذ لتوصيل المادة المتعلمة " بالشرح والتوضيح " وبعد الشرح والعرض والإيضاح يبدئ التلاميذ بتنفيذ الحركات والأنشطة سواء كانوا في مجموعات أو مجموعة واحدة ويجب على الأستاذ الالتزام بالنقاط التالية:

- متبعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحا الخطوات التقريبية وصلب الحركة ونهايتها.

- تنظيم حركة التلاميذ أثناء الأداء من حيث الدخول والعودة.

- يقوم الأستاذ بتصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ¹.

- يوضح الأستاذ الطريقة الصحيحة وذلك بالاستعانة بأحسن التلاميذ، أو تكون المساعدة دورية إذا كانت الحركة بسيطة وليست خطيرة.

- إن النشاط التعليمي له عدة مزايا يمكن للأستاذ أن يستعين بها ويستعملها لصالح التلاميذ، وذلك من خلال:

- السماح للأستاذ بالإشراف على التلاميذ وخاصة ذوي الإمكانيات المحدودة.

- السماح بالأداء الصحيح للمهارات، وإعطائهم فرصة لمشاهدة بقية أفراد الصف.

ب- النشاط التطبيقي:

ويقصد بها نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم باستخدام الوعي للواقع العلمي، ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى، والألعاب الجماعية ككرة القدم، وهو يتميز بروح التنافس بين المجموعات التلاميذ والفرق حسب الظروف.

يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثا و يتخلل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ ويصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة كما يتطلب الجانب الترويحي والحرص على شعور التلاميذ بالمتعة، وهذا بالإضافة إلى إتباع قواعد الأمن والسلامة.

ج- الجزء الختامي:

يهدف هذا الجزء إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية، وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقا، ويتضمن هذا الجزء تمارين التهيئة بأنواعها المختلفة، كتمارين التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية، ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الحصة وختام الحصة يكون شعار للفصل، ونصيحة ختامية.²

¹ - محمد عوض بسيوني وآخرون:، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ط2، 1992، ص114.

² - محمد عوض بسيوني وآخرون: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ط2، 1992، ص115، 116.

كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية، إذا كانت تتطلب من التلاميذ التركيز والانتباه فيجب التهذئة والاسترخاء.

أما إذا كانت في نهاية الموسم فيمكنه تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ.¹

1-7- خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية:

تبدأ أولى خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية عند مقابلة الأستاذ بحجرة الدراسة من أخرى، عقب تأديتهم لأوجه النشاط الرياضي المخصصة للحصة، ويكون التسلسل الطبيعي للخطوات التنفيذية للحصة عادة كما يلي:

- مقابلة الأستاذ للتلاميذ
- خلع الملابس واستبدالها بملابس التربية الرياضية أو تخفيفها.
- الاصطفاف لأخذ الغياب، والاصطفاف بعد الانتهاء من حصة النشاط الختامي.
- الذهاب لمكان الاغتسال واستبدال الملابس.

1-8- واجبات مدرس التربية البدنية والرياضية:

لقد تحددت فيما يلي:

- المساعدة على الانضباط بالصحة والبناء السليم لقوام التلميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل القفز والرمي والوثب والتسلق والمشي والجري... إلخ.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل التحمل والسرعة والقوة المرنة.
- التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.
- اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق على أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية والفيزيولوجية والبيوكيميائية.
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإدارية والسلوك اللائق.
- التعود على الممارسة المنتظمة نحو الممارسة من خلال الأنشطة⁽²⁾.

1-9- متطلبات حصة التربية البدنية و الرياضية:

- هناك متطلبات أساسية يجب على أستاذ التربية البدنية و الرياضية مراعاتها عند تنفيذ الحصة و تتمثل فيما يلي:

¹ - أسامة كامل راتب: " دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص 161.

2 - محمد صبحي حسين، التقويم والقياس في التربية البدنية، مطابع النجوى، القاهرة، 1979م، ص: 97.

- يجب على الأستاذ الصعود إلى القسم لمقابلة التلاميذ ثم النزول بهم إلى المكان
- المخصص لحصة التربية البدنية و الرياضية، و بساعده في ذلك مسؤول القسم من التلاميذ.
- أن يسود الهدوء و النظام أثناء توجه التلاميذ من القسم إلى المكان المخصص للحصة.
- يجب أخذ غياب التلاميذ عند الاصطفاف أمام الأستاذ على أن يتم ذلك بسرعة، و دقة حتى يمكن الانتفاع من كل دقيقة من وقت الحصة.
- يبدأ تنفيذ أجزاء الحصة طبقا للنظام الموضوع لذلك.
- أن يكون الشرح أثناء تنفيذ الحصة موجزا و مفيدا و بصوت مناسب يسمعه جميع التلاميذ، و أن يكون باعثا على نشاط، و أن يتناسب صوت الأستاذ مع عدد التلاميذ و مكان الحصة، فلا يكون مرتفعا منكرا، و لا منخفضا فاترا يدعو إلى الملل.
- يجب على الأستاذ أن يقف في مكان يرى منه جميع التلاميذ و يرونه.
- يحسن إرشاد التلاميذ إلى النقاط المهمة أثناء قيامهم بالحركات، و تشجيعهم بالمعززات الموجبة بصفة مستمرة.
- أن يقف التلاميذ بعيدا أثناء حصة التربية البدنية عن الأقسام الدراسية و الورشات في المدارس التقنية.
- يجب على الأستاذ مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.
- لا يمكن تصحيح الأخطاء أثناء أداء التلاميذ للحركات، بل يجب على الأستاذ توقيف العمل ثم تصحيح الأخطاء و من الأحسن الإشارة إلى التلميذ الممتاز في أداء الحركات و المخطئ، فيطلب من الممتاز أداء الحركة أمام التلاميذ ثم يطلب من المخطئ أدائها على وجه الصواب و في هذا تشجيع التلاميذ للتنافس فيما بينهم.
- يجب على الأستاذ الاهتمام بتوزيع الحصة على أجزاء الحصة.
- يجب أن يكون تحرك الأستاذ بين التلاميذ بشكل سليم في الوقت المناسب الذي يتطلبه ذلك.¹
- يجب على الأستاذ الاهتمام بمظهره الشخصي.
- أن يكون الملعب المعد للحصة نظيفا و خاليا من العوائق.
- يجب على الأستاذ استعمال السفارة، بشكل و وقت مناسب أثناء تنفيذ الحصة.
- يجب عدم ترك التلاميذ في حالة السكون لفترات طويلة أثناء الشرح.

1- مروان عبد المجيد إبراهيم- الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية -دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 2000 م، ص203.

- يجب أن يهتم الأستاذ بعض القيم و السلوكيات السليمة سواء من خلال مواقف اللعب أو النقاط التعليمية.
- يجب أن يهتم الأستاذ بالنواحي المعرفية أثناء الحصة.
- يجب عدم استخدام الشكل النظامي العسكري أثناء الحصة.
- يراعي أن يأخذ كل جزء من أجزاء وقت الحصة بدون نقص أو زيادة.
- يجب أن يهتم الأستاذ بالتربية النظافة في مقدمة الحصة و الجزء الختامي.
- يجب أن يكون الأستاذ واثقا من نفسه أثناء الحصة و لا يتردد في أي لحظة عند اتخاذ القرار.
- يجب أن يهتم الأستاذ بجميع التلاميذ و معاملتهم معاملة واحدة.
- يجب أن تكون لدى التلاميذ القدرة على الابتكار أثناء تنفيذ الحصة.
- أن يستعمل الأستاذ بعض التمرينات الإعداد البدني كوسيلة من وسائل التقويم الذاتي للتلاميذ.
- يجب إشراك بعض التلاميذ المعوقين في بعض أجزاء الحصة، و التي تتماشى مع طبيعة الخاصة بهم.
- أن تؤدي جميع أجزاء الحصة و التلاميذ في حالة انتشار في الملعب.
- أن تتوفر الأدوات البديلة أثناء الحصة، و أن تتناسب مع عدد التلاميذ.
- يجب استخدام الوسائل التعليمية أثناء الحصة.
- ان تتسم الحصة بالاستمرارية و عدم التوقف.
- عدم استخدام الألفاظ الغير تربوية مع التلاميذ.

10-1- مهام حصة التربية البدنية و الرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية عملية توجيه النمو البدني باستخدام التمرينات البدنية وهو أحد أوجه الممارسات التي تحقق النمو الشامل و المتزن للتلاميذ على مستوى المدرسة، إذن حصة التربية البدنية و الرياضية تحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في المجال البدني و الصحي للتلميذ على جميع المستويات :

المساعدة على تكامل المهارات و الخبرات الحركية و وضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل و خارج المدرسة.

المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، التحمل، و المرونة..... الخ.

اكتساب المعارف و المعلومات و الحقائق على أساس الحركة البدنية و أصولها كالأسس البيولوجية، الفسيولوجية و البنية المرفولوجية.

التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.

تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة البدنية المدرسية.¹

1-11-1- أنواع الحصص في التربية البدنية والرياضية:

1-11-1-1- حصة الإعداد البدني العام:

وتقدم هذه الحصة في جميع الفئات لمختلف الأعمار وفي شتى الأماكن كالمدارس، والروضات، والمعاهد، وتتميز هذه بأنها تحتوي على مختلف الأنشطة التعليمية ذات العمل النسبي والتي تتفق مع الإمكانيات البدنية للممارسين.

1-11-1-2- حصة تدريب الرياضيين:

تخصص هذه الحصة لكل من يزاول أنواع الرياضة المختلفة والمختارة، مثل: ألعاب القوى، الجمباز، السباحة وغيرها.....، وفي جميع الأحوال تحتاج هذه الحصة إلى تحضير وإلى طرق خاصة تشتمل على قواعد التدريب الرياضي ونظريات التدريس لكل من هذه الأنواع، وفي هذا النوع من الحصص تعطى الأهمية الكبيرة لجرعة وعامل الأمن والسلامة.

1-11-1-3- حصة التمرينات التعويضية:

يقوم هذا النوع من الحصص بتنمية بعض النواحي البدنية الخاصة بمهنة معينة سواء في (المصانع، المعامل أو المزارع)، حيث تقدم تمرينا تعويضية للأجزاء النشطة في الجسم خلال عملية الإنتاج.²

1-11-1-4- حصة المهن التطبيقية:

يقوم هذا النوع من الحصص بإعداد الشباب أو الفتيان الذين يلتحقون بعمل معين ويحتاجون إلى إعداد بدني خاص يتناسب مع هذا العمل.

1-11-1-5- حصة التعارف:

يتميز هذا النوع من الحصص بالخصوصية وليس له نشاط معين، وتهدف هذه الحصة إلى اكتشاف قدرة الممارسين الجدد، وكذلك التعرف على المادة الجديدة المقدمة، وتهدف إلى التعرف على استجابات التلاميذ في بيئة معينة، واتجاهها تم نحو التربية البدنية والرياضية.

1-11-1-6- حصة التدعيم والتثبيت:

تقدم هذه الحصة للتلاميذ الذين سبق لهم أن تعلموا مهارات معينة ولم يتم تثبيتها، والهدف منها تثبيت المهارات المتعلمة من ناحية وتثبيتها من ناحية أخرى بحيث تصل إلى مستوى الخبرة.

¹ - محمد سعد زغلول، مصطفى السابح أحمد: تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، ط2، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004م ص 134.

² - محمود عوض بسيوني وآخرون: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ط2، 1992، 118.

1-11-7- الحصة المختلطة:

وفيها تقدم مادة جديدة من مادة قديمة، حيث تعطى الأهمية للمادة الجديدة التي تأخذ وقتا إضافيا، حيث يقسم التلاميذ إلى مجموعتين، إحداهما تزاوّل المادة الجديدة والأخرى المادة القديمة، ومن ثمة تجرى عملية تبديل الأماكن، حسب الوقت المحدد.

1-11-8- حصة التقويم (الاختبار):

في هذه الحصة تجرى اختبارات لتقويم المستوى الذي وصل إليه التلاميذ، حيث يعلم ذلك مسبقا عن الموضوع الذي سيختبر فيه، ومن الممكن أن يكون القياس الصفات الحركية أو اللياقة البدنية أو المهاربة ومن الأفضل أن تقدم بعض الألعاب الترويجية بعد إجراء هذا النوع من الحصص.¹

1-12- الأدوات والأجهزة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية:

إن إعداد مكان الحصة و تزويدها بالأدوات والأجهزة اللازمة ، يتطلب دراسة مسبقة شاملة لظروف المؤسسة وإمكانياتها من الملاعب والأجهزة والأدوات، من حيث العدد والحالة والطريقة التي تضمن استخدام الموجود منها إلى أقصى حد ممكن، حيث يشمل استخدام بعضها في أكثر من عرض واحد، فقد يكون بالمؤسسة ملعب واحد لكرة السلة فقط.

وعدم وجود ملعب لكرة الطائرة لا يعني إلغاء اللعبة من البرنامج الدراسي، بل يمكن استخدام ملعب كرة السلة و تخطيطه بحيث يمكن استخدامه للعبتين معا، على أن يكون هناك خطة موضوعية يحددها جدول زمني لاستخدام الملعب، وبذلك تعدد أوجه النشاط بالبرنامج.²

ولا تقتصر على عدد محدود من الأنشطة بسبب صغر المساحة المتاحة، أو بسبب عدم وجود ملاعب بالعدد الكافي، فالمهم حسن التنظيم.⁽³⁾

ويجب أن يتوفر في كل مؤسسة على الأقل ملعب واحد، حفرة وثب، كرات طبية يتراوح وزنها من (نصف كغ إلى واحد كغ)، جبل الوثب العالي، جير لرسم الملعب، ساعة ميكاتية، شريط قياس، كرات صغيرة ، أعلام صغيرة، كرات السلة والطائرة واليد.⁴

¹ صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد: التربية وطرق التدريس، دار المعارف، القاهرة، 1982، ص 312.

² محمود عوض بسيوني وآخرون: نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ط2، 1992، ص115، 116..

³ حسن شلتوت ، حسن معوض، مرجع سابق، ص112، 111.

⁴ عنايات محمد احمد فرح: مرجع سابق، ص 14.

كما يجب تعويد التلاميذ على التعامل مع هذه الأجهزة برفق، وجلبها ووضعها في الأماكن المخصصة لها بشكل جيد، وإرجاعها وحملها بشكل أمين، وحمايتها من الأمطار، وعدم تعرضها للشمس المحرقة ، كل ذلك يساعد الأستاذ من الاستفادة القصوى من الغدوات.

2- تقويم حصة التربية البدنية والرياضية:

يجب على المعلم التربية البدنية والرياضية أن يعمل على تقويم الحصة بصفة مستمرة من خلال ما يلي:

- 1- التقويم البدني والمهاري والمعرفي للحصة (تقويم شامل).
- 2- قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الحصة .
- 3- استخدام أساليب مختلفة للقياس تناسب مع هذه الحصة .
- 4- استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الحصة.
- 5- استخدام أساليب مختلفة أثناء التقويم فتما يلي: بطاقة التسجيل - التقرير - الملاحظة.¹
- 6- تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي والمشارك.

2-1- الأهداف الخاصة لحصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية:

يجب أن نعلم بأن كل مرحلة دراسية لها أهدافها التي يعمل على تحقيقها من خلال البرامج التنفيذية لمناهج التربية الرياضية وطرق تدريسها.

- 1- الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وبالصفات البدنية.
- 2- إكساب التلميذ المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية.
- 3- صقل المهارات الحركية للأنشطة من خلال المنافسات داخلا وخارج المدرسة.
- 4- تكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية لدى التلاميذ.
- 5- تنمية القدرات المعرفة والوجدانية.²
- 6- تربية النشء على الإيمان بالله وطاعته والدفاع عن وطنه من أطماع الآخرين.
- 7- إكساب الفرد عادات ومهارات تساعد على القيام بمسؤوليات معينة.
- 8- بناء اتجاهات وقيم جديدة.
- 9- تربية الفرد بحيث يقبل على المعرفة ويستفيد منها ويبحث فيها و نظرا لطول أمدها تعد إستراتيجيات فهي توجه العملية التربوية بكاملها.

¹ - مكارم حلمي أبو هرجه ، محمد سعد زغلول:مرجع سابق ،ص102.

² - محسن محمد حمص:المرشد في تدريس التربية الرياضية ، منشأة المعارف، الإسكندرية، القاهرة، 1997،ص14.

خلاصة:

في ختام هذا الفصل نقول بان حصّة التربية البدنية والرياضية بوجه عام تهدف إلى تحقيق صحة الجسم وسلامته والتكيف الاجتماعي والنمو الوجداني وتحديد النشاط .
فالمرهق يحتاج لمثل هذه الحصص فهي تؤثر على السلوك العام وكلما كان النشاط البدني، كلما قل شعور المرهق بالوحدة وتنمو إمكانية توافقه مع البيئة الاجتماعية وتخلق لديه روح التضامن والتعاون فيكون التأثير المتبادل بين الفرد ومحيطه هذا ما يتطلب عدم الفصل بين الجانب النفسي والاجتماعي.

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة فترة حساسة يمر بها الفرد، نظرا للتغيرات السريعة والمتنوعة في نفس الوقت التي تطرأ على المراهق من جميع النواحي، الجسمية، والعقلية، والانفعالية، والاجتماعية، فهذه المرحلة تعتبر بمثابة جسر يتنقل من خلاله الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد. ولهذا فمن الطبيعي أن يتعرض المراهق لمشكلات عديدة، ومتاعب بدرجة قد تفوق غيرها من مشكلات العمر، ويعود ذلك لكونه شخصا غير متكيف لدوره الجديد في الحياة. فهذه المرحلة تعتبر من مراحل النمو البشري، تتصف بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشأ سريع التأثير قليل الصبر والاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق، لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد فعال في مجتمعه.

1- النمو:

- 1-1- تعريف النمو:** "النمو هو سلسلة متتابعة من التغيرات الإنشائية التي تسير الإنسان نحو النضج" وتتميز مراحل النمو بالارتباط الوطيد فيما بينها حيث كل مرحلة تعتبر بمثابة تكملة للمرحلة التي بعدها، حيث تتضمن هذه التغيرات نواحي الفرد النفسية والاجتماعية والانفعالية وكذا الفيزيولوجية...".
ومن هذا المفهوم يمكن تحديد أهم خصائص النمو:
- لا يحدث فجأة بل يحدث تدريجياً وبانتظام .
 - التغيرات الناتجة التي تطرأ على الإنسان تهدف إلى الارتقاء به وتمكينه من التكيف مع بيئته المادية والاجتماعية.
 - الارتباط الوطيد بين مراحل النمو .
 - يسير النمو من العام إلى الخاص ومن الكل إلى الجزء.
 - معدل النمو لدى الفرد ليس ثابتاً خلال مراحل الحياة المختلفة.
 - الفروق الفردية بين الأفراد خلال عملية النمو¹.

2-1-2-1- مراحلها:

1-2-1-1- مرحلة ما قبل الولادة:

وتبدأ من الإخصاب إلى الولادة.

1-2-2-1- مرحلة المهد (الرضاعة):

وتشمل السنتين الأوليتين من الحياة.

1-2-3-1- مرحلة الطفولة:

وتمتد من سنتين إلى 12 سنة.

1-2-4-1- مرحلة المراهقة:

وتمتد من 12 سنة إلى ظهور البلوغ الجنسي حتى سن 20 أو 25 (المراهقة المتأخرة).

1-2-5-1- مرحلة الرشد:

تمتد من 19 سنة إلى 45 سنة.

1- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2003، 1، ص43.

1-2-6- مرحلة الشيخوخة:

وتمتد من سن 60 فما فوق¹.

2- المراهقة:

1-2-1 مفهوم المراهقة:

أ- من الناحية اللغوية فتعرف على أنها:

" تفييد معنى الاقتراب، أو الدنو، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم:

راهق بمعنى غشى أو لحق أو دنا من ، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج.²

وجاء في (لسان العرب):

" غلام مراهق: أي مقارب للحلم، وراهق الحلم، قاربه"³.

ب- أما من الناحية الاصطلاحية :

المراهقة مصطلح وصفي لفترة من العمر، وهي مشتقة من الفعل اللاتيني (adolexere) وتعني الاقتراب والدنو من النضج والاكتمال، فهي: " مصطلح وصفي لفترة من العمر التي يكون فيها الفرد غير ناضج، وتكون خبراته في الحياة محدودة، ويكون قد اقترب من النضج العقلي والبدني⁴.

وأيضاً هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعالياً، جسمياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج لهذا فهي عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.⁵

2-2-2 معنى المراهقة:

يعرفها "REMEZAZZO": المراهقة هي ذلك المجال الزمني الذي يؤدي استعدادات نفس وبيولوجية

إلى النضج الاجتماعي.⁶

ويرى "دوسترانس": بأن للمراهقة تعاريف متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهري واجتماعي، كما أنها فترة

تحولات نفسية عميقة.⁷

¹ - السيد محمود طواب: "النمو الإنساني أسسه و تطبيقاته"، دار المعرفة، مصر، ط1، 1995، ص 18 - 19.

² - فؤاد البهي السيد: "الأسس النفسية للنمو"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط4، 1975، ص 275.

³ - جمال الدين أبي الفضل: "لسان العرب"، المجلد العاشر، دار الصادر، بيروت، 1956، ص 131.

⁴ - سعدية محمد علي بحدار: "في سن المراهقة"، دار البحوث العلمية، الكويت، ط1، 1980، ص 25.

⁵ - رابح تركي: "أصول التربية والتعلم"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط، 1990، ص 241-242.

6-Sillany."dictionnaire usuel de psychologie de bordas".paris 1980.p03.

⁷ - ميخائيل إبراهيم أسعد: "مشكلات الطفولة والمراهقة"، منشورات دار الآفاق الجيدة، بيروت، ص 255.

أما "موريس دوباز" فيذهب إلى أن: المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث بين الطفولة والرشد، ولما نتحدث عن مرحلة البلوغ نقصد بها الجانب العضوي للمراهق وخاصة ظهور الوظيفة الجنسية، أما مصطلح "الشباب" فيعني الجانب الاجتماعي للمراهق.¹ وعرفها "ميخائيل إبراهيم أسعد": المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة.²

ومن خلال جميع هذه التعريفات السابقة نقول أن المراهقة مرحلة انتقالية ما بين مرحلة الطفولة والرشد، وتعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية سريعة، يترتب عليها آثار انفعالية، ويصاحبها القلق والمتاعب والأزمات الاجتماعية والنفسية، التي غالبا ما تؤدي إلى اضطراب حياة المراهق فتتوتر علاقته مع الكبار، وخاصة أفراد الأسرة، محاولة منه لإبراز ذاتيته، وهذا يجعله يقترب من جماعة الرفاق، لأنه يشعر معهم بالأمان ووحدة الهدف.

2-3 أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراسة مرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية، إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشئ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ولا شك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لا جدال فيه أن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً.³

¹ -Mouris.debesse."l'adolescent,p,u,f",paris.1971.p 89

² - ميخائيل إبراهيم أسعد: "مشكلات الطفولة والمراهقة"، دار الجبل، بيروت، ط1998، ص220.

³ - حامد عبد السلام زهران: "علم النفس والنمو والطفولة والمراهقة"، دار الكتب، القاهرة، 1977، ص 328-329.

4-2 أقسام المراهقة:

1-4-2 المراهقة المبكرة: تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 14 سنة وفي هذه المرحلة يتضاءل السلوك الطفولي وتبدأ المظاهر الجسمية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية المميزة لهذه الفترة في الظهور ولاشك أن من أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة هو النمو الجنسي.¹

كما تتميز هذه الفترة بتسارع في النمو وبمختلف مظاهره وأبعاده الجسمي والعاطفي والمعرفي والروحي، والصفة المطلوبة الغالبة في هذه المرحلة هي التكيف مع التغيرات.²

2-4-2 المراهقة الوسطى:

تمتد من 14 إلى 17 سنة، ويطلق عليها كذلك اسم المرحلة الثانوية، وفي هذه المرحلة تتضاءل سرعة النمو الجنسي وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية وكذا اهتمام المراهق بمظهره الجسمي وقوة جسده فيزداد بهذا شعوره بذاته.³

كما تتميز هذه المرحلة بتفهم المراهق للغير وتقدير وجهات نظرهم وإقامة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين كما ينمو عنده الضمير الذاتي بشكل أكبر وعيا من ذي قبل.

3-4-2 المراهقة المتأخرة:

وتمتد من 17 إلى 21 سنة تسمى كذلك بمرحلة التعليم العالي، وفيها يتجه المراهق محاولا التكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه والابتعاد عن العزلة ويسمىها البعض الآخر مرحلة الشباب، وفيها أيضا يتكون لدى المراهق الإحساس القوي بالهوية والشخصية والارتباط بنظام قيمي معين والسير نحو تحقيق أهداف حياتية معينة.⁴

¹ - حامد عبد السلام زهران: "علم النفس النمو والطفولة والمراهقة"، دار الكتب، القاهرة، 1977، ص279.

² - محمد عبد الرحمن عيس: "تربية المراهقين"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 2000م ص58.

³ - مصطفى معروف رزق: "خفايا المراهقة"، دار النهضة العربية، دمشق، ص10.

⁴ - حامد عبد السلام زهران: "علم النفس النمو والطفولة والمراهقة"، دار الكتب، القاهرة، 1977، ص262.

2-5 أنماط المراهقة:

يرى الدكتور "صموئيل مغاريس" أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي:

2-5-1 المراهقة المتكيفة:

وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الإستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية أي أن المراهقة هنا تميل إلى الاعتدال.

2-5-2 المراهقة الإنسحابية المنطوية:

وهي صورة مكتسبة تميل إلى الانطواء والعزلة السلبية والتردد والحجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الاجتماعية ضيقة محدودة ويتصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو على التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

2-5-3 المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق ثائراً متمرداً على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي، كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبث بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين، إطلاق الشارب واللحية، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحاً مباشراً

متمثلاً في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العناد وبعض المراهقين من النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها.

2-5-4 المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، فإذا كانت الصورتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات نزوع المجتمع ويدخلها البعض أحياناً في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي.¹

¹ - محمد مصطفى زيدان - نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، ط2، دار الشروق، السعودية، الرياض، 1985، ص154-155.

6-2 خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

تميز مرحلة المراهقة بعملية نمو سريعة وشاملة في النواحي الجسمية المورفولوجية والاجتماعية والانفعالية وستعرض إلى خصائص كل ناحية من النواحي فيما يلي:

1-6-2 النمو الجسمي :

تتميز هذه المرحلة بزيادة في النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانهم الجسمي إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات.¹

إنه في هذه المرحلة يتكامل النمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لا سيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يتباطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فإن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة.²

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريباً.

2-6-2 النمو الانفعالي :

يجمع علماء النفس أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل، إن ظهور انفعالات المراهق ناتج لقبول الحياة الجديدة، بحيث أنه يرفض الاستمرار للخضوع لسلطة الكبار لأنه يشعر بنمو جسمي وعقلي، ويجد نفسه قادراً على أن يفكر بنفسه وتكون له آراء خاصة.³

يزداد شعور المراهق بذاته والخوف عندما يتعرض للخطر، وتمتاز هذه المرحلة بانفعالات عنيفة، إذ نجد المراهق يثور لأسباب، ومرجع هذه الظاهرة هو النمو الجسمي السريع، فالتغيرات المفاجئة التي تصحب البلوغ تؤثر على التحكم في المظاهر الخارجية لحالاته الانفعالية بالإضافة إلى أن الانفعالات تنشأ مادة متضاربة بسبب ما يتعرض له المراهقون من حالات مختلفة من اليأس والحزن والآلام النفسية.

وما يميز هذه المرحلة أيضاً أنها تكون بعض العواطف الشخصية كالاعتزاز بالنفس، وتكون بعض العواطف المجردة التي تدور حول موضوعات معنوية كالتضحية والدفاع عن النفس.¹

¹ - محمد عوض البسيوني - فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 147.

² - قاسم المنذلاوي وآخرون: "دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية"، دار المعرفة، العراق، بغداد، 1990، ص21.

³ - عبد العزيز صالح: "التربية وطرق التدريس"، دار المعارف، القاهرة، 1976، ص115.

2-6-3 النمو العقلي المعرفي:

يوضح بيراوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف يهتم ضمناً إلا أن بعضا المراقبين (Hayes 1987) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكياً و أن يكون معرفياً باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة ببيميكانيزمات العملية التابعة للسلوك ، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات النظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون أنه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات. ويقترحه Guilford في المجال الرياضي: "المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو إعادة التعرف عليها".

ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي و هو مبدأ هام و يعقد تقدم الطفل في العمل و يتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها.

فالذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي و العمليات الحركية الأولية و بذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للطفل.²

2-6-4 النمو الجنسي:

تتميز هذه المرحلة بنمو الغدد التناسلية أي أن تصبح قادرة على أداء وظيفتها في التناسل وإفراز الهرمونات، والنمو الجنسي يختلف بين الجنسين كما يختلف بين أفراد الجنس الواحد.³

2-6-5 النمو الأخلاقي :

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية... الخ.

وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارجي عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وارتداد أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل و الهروب منه والعدوان و معاكسة أفراد الجنس الآخر والانحلال وتقليد بعض أنماط السلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية.⁴

¹ - سعد محمد: "سيكولوجية المراهقة" دار المعارف، القاهرة، ص32.

² - فوج حسين بيومي: "بناء اختبارات معرفية لكرة القدم، ط1، دار الفكر، عمان، الأردن، 1986، ص71.

³ - عماد الدين إسماعيل: "النمو في مرحلة المراهقة"، دار القلم، الكويت، ص42، 41.

⁴ - حامد عبد السلام زهران: "علم النفس النمو والطفولة والمراهقة"، دار الكتب، القاهرة، 1977، ص399، 394.

6-6-6 النمو الاجتماعي:

يتأثر النمو الاجتماعي في المراهقة بالنشأة الاجتماعية من جهة، وبالضغط من جهة أخرى، ويتصف المراهق بخصائص رئيسية تبدو في تآلفه مع الأفراد الآخرين، أو في نفوره منهم، ويمكن ملاحظة هذا التآلف عند المراهق من خلال ميله إلى الجنس الآخر، بحيث يحاول جذب انتباهه بطرق مختلفة، كما تظهر عليه علامات الثقة وتأكيد الذات بالتخفيف من سيطرة الأسرة والشعور بمكانته، كما نجده أيضا يخضع لجماعة الأقران حيث يتحول بولائه الجماعي من الأسرة إلى النظائر.

كما تتسع دائرة نشاطه الاجتماعي، ويدرك حقوقه وواجباته، ويخفف من أنانيته ويقترّب بسلوكه من معايير الناس، ويتعاون معهم في نشاطه، ويتضح نفور المراهق في تمرده، فنجده يعصي ويتحدى السلطة القائمة في الأسرة، حتى يتحرر من سيطرتها، كما نجده يسخر من الحياة الواقعية المحيطة به، وبُعدّه عن المثل العليا التي تؤمن بها، لكنه يقترّب بالتدرج من الواقع كلما اقترب من الرشد.

كما يتميز المراهق بالتعصب والمنافسة باعتباره متعصبا لآرائه ومعايير جماعة الأقران التي ينتسب إليها، وقد يتخذ تعصبه سلوكا عدوانيا كالنقد اللاذع، وتأكيد المراهق لمكانته يكون عن طريق منافسته أحيانا لزملائه في ألعابهم وتحصيلهم.¹

وأیضا يسعى المراهق في هذه المرحلة أن يكون له مركز بين جماعة الرفاق من نفس العمر، وأن تعترف به الجماعة وتقدره، ويحاول تحقيق ذلك بالملابس الزاهية والحديثة والغريبة، وكذلك بالنضح في طريقة الكلام وإقحام نفسه في مناقشات في مستواه الفكري.

ويشعر المراهق في هذه المرحلة أن عليه القيام ببعض المسؤوليات التي ترفع من شأن الجماعة وتزيد قوتها وفعاليتها إلا أنه لا يجد تجاوبا وتقديرا من كثير من أفراد الجماعة لآرائه ومقترحاته، مما يجعله يعتقد بأن الجماعة تزيد تحطيم أفكاره، وهذا الشعور الذي قد يزداد بزيادة مرات الفشل.²

¹ - سليمان مخول: "علم النفس الطفولة والمراهقة"، مطابع مؤسسة الوحدة، القاهرة، 1981، ص 159-160.

² - أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص 68.

7-2 مشاكل المراهقة:

إن تعقيد فترة المراهقة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنمط الثقافي السائد في المجتمع الذي يعيش فيه المراهق، ولذلك يعتبر المراهق محصلة أو نتاجاً للتفاعل بين العوامل الوراثية البيولوجية والنمط الثقافي الذي يعيش فيه.¹

إن تعقد النمط الثقافي الذي يجعل المراهق يعاني عموماً من مشاكل مختلفة أبرزها:

1-7-2 المشاكل الانفعالية:

العامل الانفعالي في حياة الفرد يبدو واضحاً في عنف الانفعالات وحدثها واندفاعها.

وهذا الاندفاع ليست له أسباب خاصة بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشناً، فيشعر المراهق بالفخر وفي نفس الوقت يشعر بالحياء والحجل من هذا النمو الطارئ.²

2-7-2 المشاكل الصحية:

الصحة حالة إيجابية تتضمن التجمع بصحة العقل والجسم، وليست مجرد انعدام أعراض المرض النفسي.³ إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة، ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل و العرض على طبيب مختص فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة بالعدد، كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج.⁴

3-7-2 المشاكل الجنسية:

إن تكوين اتجاهات سوية نحو الجنس الآخر، ونحو الأمور الجنسية بوجه عام يعتبر من أهم المشكلات التي تواجه المراهق في هذه المرحلة من النمو، فالمراهق يشعر بأنه كبير واكتمل نضجه الجنسي وأنه يريد أن يعبر عن دوافعه الجنسية الجاحمة في نفسه بالزواج، إلا أنه يصطدم بالواقع فالقصور في الموارد يقف بينه وبين حاجته.⁵

وللثقافة التقليدية موقف محدد من هذه الأمور، وهنا تحدث المواجهة ويقع المراهق في أزمات مختلفة، ولل قضاء على هذه الأزمات ينبغي استعمال طريقة الحوار والمناقشة و أن نوضح للمراهق طبيعة هذه المشاكل، وأن نبين له ما هو حلال وما هو حرام في الأمور الجنسية وذلك عن طريق التربية الدينية والأخلاقية السليمة في إطار الشريعة الإسلامية.

¹ - أحمد زكي صالح: "علم النفس التربوي"، ط2، مكتبة النهضة المصرية، 1994، ص288.

² - ميخائيل خليل عوض: "مشكلات المراهقين في المدن والأرياف"، دار المعارف، مصر، القاهرة، 1971، ص72.

³ - حامد عبد السلام: "علم النفس النمو، عالم الكتب، 1977، ص47.

⁴ - ميخائيل خليل عوض: "مشكلات المراهقين في المدن والأرياف"، دار المعارف، مصر، القاهرة، 1971، ص76.

⁵ - مصطفى غالب: "في سبيل موسوعة نفسية سيكولوجية (سيكولوجية شخصية)"، منشورات الهلال، بيروت، 1986، ص33.

2-7-4 المشاكل النفسية:

المعروف أن هذه المشاكل تؤثر في نفسية المراهق، انطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها والتي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها، ولحكم المجتمع. بل أصبح يفحص الأمور ويناقشها ويزنها بتفكيره وعقله، لهذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه تورطه وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدرته ومواهبه، ولا تعامله كفرد مستقل فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيئاً يُذكر حتى يعترف الكل بقدراته وقيمه.¹

2-7-5 المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على المركز ومكانته في المجتمع وإحساسه بأنه فرد مرغوب فيه، وفيما يلي نجد الأسرة والمدرسة والمجتمع والوقت كمصادر سلطة على المراهق.

أ- الأسرة:

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الحرية والتحرر من عالم الطفولة وعندما تتدخل الأسرة في شأنه فإنه يعتبر هذا الموقف تصغيراً من شأنه واحتقاراً لقدراته، كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار، لذا نجد أن المراهق يميل إلى مناقشة ونقد كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار ولم يعد يتقبل كل ما يقال له بسهولة. هذا ما يجعل شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته، وتكون نتيجة الصراع إما لامتهاله أو تمرده وعدم استسلامه.

ب- المدرسة:

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقون معظم أوقاتهم وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق، فالتلميذ يحاول أن يتمرد عليها بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر، بل أنه يرى أن السلطة المدرسية أشد من السلطة الأسرية.

ج- المجتمع :

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية، أو إلى العزلة والبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة للتمتع بالمظهرات الاجتماعية ويمكنهم من اكتساب صداقات لظروف نفسية اجتماعية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقات اجتماعية لابد أن يكون محبوباً من طرف الآخرين وأن يكون له أصدقاء و أن يشعر بتقبل الآخرين.²

¹ - ميخائيل خليل عوض: "مشكلات المراهقين في المدن والأرياف"، دار المعارف، مصر، القاهرة، 1971، ص73.

² - ميخائيل خليل عوض: "مشكلات المراهقين في المدن والأرياف"، دار المعارف، مصر، القاهرة، 1971، ص73.

فيها الفرد محاولاً أن يكيّف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، بحيث يحاول التّعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة².

2-8 حاجات المراهق في المرحلة الثانوية:

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين، فأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين، إلا أن المدقق يجد فروقاً واضحة خاصة في مرحلة المراهقة، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد، ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية في مرحلة الثانوية فيما يلي:

2-8-1 الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي أي الصحة التامة، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى البقاء حياً، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة، والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية¹.

2-8-2 الحاجة إلى مكنة الذات:

تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى الاعتراف والتقبل من الآخرين، الحاجة إلى القيادة، الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم والحاجة إلى الامتلاك.

2-8-3 الحاجة إلى الحب والقبول:

تتضمن الحاجة إلى المحبة والقبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الانتماء للجماعات.

2-8-4 الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحبّه، الحاجة إلى التخلص من التوتر، الحاجة إلى التوافق الجنسي².

¹ - فاخر عاقل: "علم النفس التربوي"، ط1، دار الملامين، بيروت، 1972، ص197.

2-8-5 الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك، الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها، الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح الدراسي، الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات، الحاجة إلى الإرشاد التربوي والمهني.

2-8-6 الحاجة البيولوجية:

هناك مجموعة من الحاجات البيولوجية والفطرية لدى الإنسان والمراهق على وجه الخصوص، فيفضل في حاجة الإشباع والعطش والراحة ودرجة حرارة الجسم وتختلف طريقة إشباع هذه الحاجات من فرد إلى آخر، فالمراهق الذي يشعر أنه في عزلة يحاول أن يجذب انتباه الآخرين فيأخذ اعتراض كل رأي يقال أو يكثر من الأسئلة.¹

3- ممارسة الرياضة وعلاقتها بالمراهق :

3-1-1-1 دوافع النشاط الرياضي :

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية التي هي من أهم الدوافع التي تحفز اللاعب على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ، وقد حدد الباحث (rudie) أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين² :

3-1-1-3-1 أولا: دوافع مباشرة :

- الإحساس بالرضا و الإشباع بعد نشاط عضلي كنتيجة للنشاط البدني .
- الشعور بالارتياح كنتيجة التغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها .
- الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي .
- تبجيل الأرقام و البطولات وإثبات التفوق و إحراز الفوز³ .

3-1-1-3-2 ثانيا: دوافع غير مباشرة :

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسته النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل و الإنتاج وقد يجد الفرد أنه يمارس الرياضة لأنها تساهم في قدراته على أدائه ورفع مستوى إنتاجه في العمل.

1-2- فاخر عاقل: "علم النفس التربوي"، ط2، دار الملامين ، بيروت، 1997، ص197.

1-2- جلال سعد، علاوي محمد: علم النفس التربوي الرياضي، ط1، دار المعارف، سنة 1986 ، ص 187 .

- الإحساس بالضرورة في حالة السمنة حتى تسمح للفرد في تخفيف وزنه من حيث الثقل وكذلك في أنواع الرياضات كالمصارعة الحرة لضرورة الدفاع عن النفس .
- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ يرى الفرد أنه يكون راضيا أن يشترك في الأندية و الفرق الرياضية ، و يسمى الانتماء في جماعة معينة وتمثيلها رياضيا واجتماعيا.
- حيث قام المفكر الباحث محمد حسن علاوي بإجراء بحث للتعريف عن رفع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العليا للذكور والإناث واختبرت عينة عشوائية من اللاعبين و اللاعبات في سنوات السبعينات و تم تصنيف إيجابيات الفرد المعينة إلى ما يلي:

- المكاسب الشخصية .
- التشجيع الخارجي .
- التمثيل الدولي .
- اكتساب نواحي اجتماعية .
- اكتساب سمات خلقية .
- اكتساب نواحي عقلية ، نفسية وبدنية .
- الميول الرياضية¹ .

3-2- أهمية التربية البدنية للمراهق:

تتميز فترة المراهقة بعدم الانتظام في النمو الجسمي إذ يكون النمو سريعا من ناحية الوزن والطول وهذا ما يؤدي إلى نقص في التوافق العضلي، هذا ما يحول إلى عدم النمو السليم للمراهق ومن هنا تلعب التربية البدنية دورا كبيرا وفعالا وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب والزيادة في الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات هذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية التربوية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية هذا ما يؤدي إلى عملية التفاعل بينهم فيكتسبون العديد من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء.

¹ - علاوي محمد صالح: علم النفس الرياضي، ط1، دار المعارف، القاهرة 1987، ص163.

أما من الناحية الاجتماعية فإن التربية البدنية تلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصداقة بين المراهقين، وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية وكذا مساعدتها للفرد المراهق على التكيف مع الجماعة؛ وتستطيع التربية البدنية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية للمراهق.¹

¹ - تشارلز بوكر، ترجمة د/ حسن معوض، د/ كمال صالح محمد: المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1994، ص 453.

خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن المراهقة مرحلة عمرية يمر بها الفرد للانتقال من الطفولة إلى الرشد، وتتميز هذه المرحلة بعدة تغيرات فيزيولوجية، جسمية، عقلية، انفعالية واجتماعية. وتعد من المراحل الحرجة التي يمر بها المراهق نتيجة للتغيرات والفيزيولوجية والجسمية المفاجئة، مما ينجر عنها توترات انفعالية حادة، لذا يتطلب من المحيطين به من أسرة ومدرسة ومجتمع مساعدته وذلك بالوقوف إلى جانبه والأخذ بيده حتى يمرّ عليها بسلام .

و من هنا وجب أن نشير إلى دور المدرب أو الأستاذ في الاهتمام بجميع أمور لاعبيه المراهقين حتى يتسنى له أن يدرك مشاكلهم وأسباب تصرفاتهم ومساعدتهم هو بدوره على تجاوز هذه المرحلة بنجاح.

تمهيد:

إن البحوث مهما كانت صعوبتها ومضمونها فهي تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث والدراسة المطلوبة وتزويدها معرفيا وفكريا وبتائج جديدة، إن طبيعة المشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح وإعداد خطوات اجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث وبالتالي استغلال أهم الخطوات التي تساعدنا في التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى تحديد الوسائل والأدوات المتصلة بتجربة البحث.

وبعد إتمام الجوانب النظرية للبحث سنحاول في هذا الفصل ان نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي وذلك عن طريق دراسة ميدانية من خلال تطبيق برنامج المقترح على عينة البحث، وبعد تطبيق البرنامج على هذه الفئة وحسب النتائج التطبيقية المتحصل عليها وجدنا ان: لبرنامج التصور العقلي دور في تحسين الأداء المهاري في رمي الجلة، وكل المناهج أشارت نتائجها التطبيقية إلى أهمية التصور العقلي.

1- منهج البحث:

نظرا لطبيعة الموضوع ومشكلة البحث الذي نحن بصدده فإننا اعتمدنا المنهج التجريبي ويعرف هذا المنهج على انه من أفضل وأدق المناهج لأنه اقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على الظاهرة المدروسة.

حيث يؤكد عمار بوحوش ومحمد ذنبيات ان "المنهج التجريبي هو اقرب مناهج لحل مشاكل البحوث بالطريقة العلمية والتجربة سواء تع في معمل أو في قاعة أو في مجال وهو محاولة التحكم في جميع المتغيرات او العوامل الأساسية باستثناء متغير واحد يتناوله الباحث بالدراسة"

كما هو عبارة عن دراسة مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) مع قياس بعدي وقبلي واستخدام هذا المنهج لمناسبته وطبيعة دراسة وتحقيق الأهداف من البحث والتحقق من فروضه بإتباع خطوات منهجية علمية.

وتأثيره الايجابي على المتغير التابع حيث طبقنا على المختبرين برنامج المقترح (قياس قبلي وبعدي) ودرجات الخام المتحصل عليها ثم معالجتها إحصائيا باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة.

2- عينة البحث:

شملت عينة البحث على 26 تلميذا من أصل 393 تلميذ من الجنسين أي ذكور و إناث من السنة الثالثة ثانوي طبوش محمد بملاكو، وثانوية الحاج أحمد حطاب بمدغوسة، تم اختيار التلاميذ بطريقة مقصودة ، كما قسمت هذه العينة إلى مجموعتين، عينة ضابطة وعينة تجريبية في كل منها 13 تلميذ .

2-1- العينة التجريبية:

مكونة من 13 تلميذ التي تم تطبيق عليهم البرنامج التدريبي المقترح.

2-2- العينة الضابطة:

مكونة من 13 تلميذ وفق البرنامج العادي المطبق من طرف الأستاذ.

3- الضبط الإجرائي للمتغيرات:

يذكر محمد حسين علاوي وأسامة كامل راتب " يصعب على الباحث ان يعترف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيح "، وانطلاقاً من هذا عملنا على :

- تتجانس أفراد العينتين في القامة والوزن والسن.
- تمييز أفراد العينتين في بالجدية في العمل.
- إشرافنا على العملية شخصياً.
- استعمالنا لنفس وسائل القياس على ممر الاختبارات القبليّة والبعيدة.

3-1-1- متغيرات الدراسة:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطاً للمتغيرات قصد التحكم فيها قدر الإمكان وقد تم ضبط المتغيرات البحث على النحو التالي :

3-1-1-1- المتغير المستقل:

يسمى أحياناً بالمتغير التجريبي، وهو عبارة عن المتغير الذي هو السبب أو احد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيرها على متغير آخر.¹

وفي الدراسة الحالية هو : (البرنامج العقلي المقترح).

3-1-1-2- المتغير التابع:

يعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تغير المتغير المستقل.²

وفي الدراسة الحالية هو: الأداء المهاري و الانجاز الرقمي.

¹ محمد حسن علاوي، وأسامة راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي، 1999 ، القاهرة، ص:219، 220.

² رشيد زرواتي : تدريبات على منهجية البحث العلمي فقي العلوم الاجتماعية ، دار هومة، ط1، الجزائر، 2002، ص191.

الجدول رقم 01: يوضح مواصفات عينة البحث العينة الضابطة والعينة التجريبية

المتغيرات	المعاملات الإحصائية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	العينة الضابطة	18,92	0,91	19	0.26-	
	العينة التجريبية	18,84	0,76	19	0.63-	
الطول	العينة الضابطة	1,67	0,04	1,70	2.25-	
	العينة التجريبية	1,67	0,05	1,69	1.2-	
الوزن	العينة الضابطة	64,15	3,83	62	1.68	
	العينة التجريبية	63,92	6,19	64	0.03-	

يتضح من خلال الجدول رقم () ان المتوسطات الحسابية لمتغيرات السن، الطول، الوزن للعينة الضابطة بلغت على التوالي 18,92، 1,97، 64,15 بانحرافات معيارية قدرت ب0,91، 0,04، 3,83، في حين جاءت المتوسطات الحسابية بالنسبة للعينة التجريبية 18.84، 1.67، 63,92 بانحراف معياري مقدر على التوالي 0.05، 3.83، 0.76.

فيما جاءت قيم معامل الالتواء بالنسبة لمتغيرات السن، الطول، الوزن بالنسبة للعينة الضابطة والتجريبية وكذا العينة ككل محصورة بين +3 و-3 ما يشير إلى تجانس العينة من حيث هذه المتغيرات .

4- مجالات البحث:

4-1 المجال البشري:

شملت عينة البحث على 26 تلميذا من أصل 393 تلميذ من الجنسين أي ذكور و إناث من السنة الثالثة ثانوي طبوش محمد بملاكو وأحمد حطاب بمدغوسة.

4-2 المجال المكاني:

قمنا بهذه الدراسة بثانوية طبوش محمد (ملاكو) ولاية تبارت في المركب الرياضي الخاص بالمؤسسة (العينة التجريبية). أما العينة الضابطة تم تطبيق البرنامج التعليمي من طرف الأستاذ في المركب الرياضي الخاص بثانوية الحاج أحمد حطاب بمدغوسة.

4-3 المجال الزمني:

كانت الانطلاقة في هذا البحث ابتداء من يوم الالتقاء بالمشرف والذي كان في يوم 2015/11/03 استغرقت الفترة الزمنية لتنفيذ الاختبارات من:

التجربة الاستطلاعية: 2016/01/13-06

التجربة القبليية يومي: 2016/01/25-24

تطبيق البرنامج من يوم: 2016/01/27-26 إلى 2016/03/08-07

الاختبارات البعدية يوم: 2016/03/15-14

5- الأدوات المستعملة في البحث:

الاستعانة والاعتماد على دراسات السابقة والمرتبطة بالتدريب العقلي كما اعتمدنا على المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- استمارات لتسجيل النتائج الاختبارات (بطاقة ملاحظة).

- البرنامج العقلي المقترح.

- استرخاء عضلي و استرخاء تعاقبي.

- استرخاء عقلي.

- التصور العقلي وتصور عقلي داخلي.

- تركيز الانتباه وتحويل الانتباه.

- جلة 5 كلغ، شريط متري، ميزان طبي.

6- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في التجربة الأصلية ، كان من الأجدر التعرف على صلاحية الاختبارات المراد تطبيقها ، أي معرفة الثقل العملي للاختبارات ، وكذا جرد المشاكل و الصعوبات المختلفة التي تظهر أثناء الإجراء لإيجاد حل لها و تفاديها في الدراسة الأساسية قد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن صلاحية أدوات و أجهزة الاختبار مع إمكانية تطبيق البرنامج التعليمي دون صعوبات.

6-1- الغرض من الدراسة:

من اجل الوصول لأفضل طريق لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيقا للطرق العلمية المتبعة ولهذا قمنا بسحب رخصة تسهيل المهمة من الإدارة المعهد للعمل مع مجتمع بحثنا المتمثل في تلاميذ المرحلة النهائية لثانوية طبوش محمد بملاكو، ولاية تيارت.

6-2- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق الاختبارات على عينة قوامها 6 تلاميذ وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية من اجل حساب معاملات العلمية للاختبارات ،حيث أخذت هذه العينة من تلاميذ قسم النهائي لثانوية طبوش محمد بملاكو ولاية تيارت ، وهذه العينة استبعدت من عينة الدراسة الأساسية.

7- الأسس العلمية للاختبار:

1-7- الثبات:

يمثل العامل الثاني في الأهمية بعد الصدق في عملية بناء و تقنين الاختبارات، و هو يعني أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة و الإتقان و الاتساق و الموضوعية والإدراك فيما وضع لقياسه.⁽³⁾ كما قمنا بإيجاد معامل الثبات من خلال الاختبار وإعادة الاختبار

ولحساب معامل الصدق و الثبات استعملنا طريقة "بيرسون" لمعامل الارتباط كما هو موضح في الجدول.

6-2- الصدق:

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد، فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله.⁽⁴⁾ وقد قام الطلبة الباحثين بإيجاد معامل الصدق جذر التربيع الثبات (الذاتي).

حجم العينة	الدراسة الاستطلاعية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة لمعامل الصدق	القيمة المحسوبة لمعامل الثبات
6	الانجاز الرقمي	5	0.05	0.43	0.87	0.77
6	الأداء المهاري	5	0.05	0.43	0.78	0.61

جدول رقم (02) يوضح الثبات والصدق لكل من والقياس الرقمي وتقييم الأداء المهاري.

3- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص 278.

4- محمد صبحي حسنين: القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، جزء أول، دار الفكر العربي، القاهرة، ط4، 1999، ص 83.

نلاحظ من الجدول رقم (02) أن كل من الأداء المهاري و الانجاز الرقمي قد حصلوا على معاملات الثبات والصدق، تراوحت بين 0.87 و 0.78، وهو معامل طردي موجب عالي ومنه نستطيع القول ان اختبار رمي الجلة يتميز بثبات عالي.

6-3- موضوعية الاختبار:

يعرف "بارورمك جي" الموضوعية بكونها درجة الاتساق بين أفراد مختلفين لنفس العينة ويعبر عنه بمعامل الارتباط. ومن هنا استخدمنا مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة مع شرحها الجيد ومتطلبات كل الاختبارات ومعرفة كيفية قياس وتبويب النتائج واستخدمنا الوسائل والطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت وحالة الجو بناء على هذا فان الاختبارات المتخذة تتمثل بموضوعية عالية.

7- مكونات البرنامج:

اشتمل البرنامج المقترح للتدريب العقلي على :

-استرخاء عضلي.

-استرخاء عقلي.

-التصور العقلي.

-تركيز الانتباه.

-منافسة دفع الجلة.

7-1- استرخاء عضلي: (استرخاء تعاقبي)

المهدف منه:

تعليم اللاعب التمييز بين توتر والاسترخاء والتحكم في عمل الجهاز العضلي

مواصفات الأداء:

-يرقد اللاعب على ظهره مع غمض عينيه والتخلص من أي عوائق

-قبض أصابع اليد اليمنى مع الضغط مدة 5 ث ثم فتح اليد لمدة 10 ث، ثم العمل باليد اليسرى، وتكرر المحاولة مع غلق العينين

-ثني الذراعين وقبض عضلة ذات الرأسين مدة 5 ث ثم أرخي الذراعين مدة 10 ث مع تكرار المحاولة.

-لف الرأس جهة اليمين ثم اليسار على الأرض 5 مرات

-انقباض عضلات الصدر بضم الكتفين بقوة لإمام.

- تحريك القدمين مع الأصابع من المفاصل باتجاه الصدر لمدة 5 ث.

7-2- استرخاء عقلي:

الهدف منه: مساعدة اللاعب للوصول إلى الاسترخاء العقلي وتخفيف الضغط والقلق وشفاء الذهن.

مواصفات الأداء:

استلقاء اللاعب على ظهره مع إغماض العينين.

- أخذ شهيق عميق من الأنف والتنفس من البطن والحجاب الحاجز وليس المن الصدر ثم يترك اللاعب الهواء ينتشر في منتصف الجزء العلوي والصدر مع استرخاء تام ، ثم إعادة المحاولة لمدة 5 ث.

- دفع الزفير خارجا ببطء من خلال الفم عن طريق الاسترخاء الكامل مع الشعور بأن عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء عند إخراج الزفير خارجا.

7-3- التصور العقلي: تصور عقلي داخلي:

الهدف منه: تحسين درجة النقاء ووضوح الصورة العقلية مع زيادة التحكم في الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء

- مواصفات الأداء:

غلق العينين حتى الوصول إلى درجة عالية من الاسترخاء.

- اختيار إحدى التقنيات من الأداء المهاري في رمي الجلة مع تصور الأداء بإتقان.

- تصور وقفة الاستعداد بالطريقة الصحيحة مع وضع الجلة في أنسب موضع لبدأ الحركة.

- تصور وضع القدمين التي تكون المسافة بينهما باتساع الحوض ويكون ثقل الجسم على الرجل الأمامية ويكون مشطها ملاصق للحافة.
- تصور مراحل أداء مهارة دفع الجلة من وقفة الاستعداد إلى مرحلة الدفع مع مشاهدة الجلة وهي تسقط في منطقة الرمي.

4-7- تركيز الانتباه: (تحويل الانتباه):

الهدف منه: تأكيد إلية الأداء الفني لمهارة دفع الجلة وزيادة الشعور بالمنافسة.

مواصفات الأداء:

- يقوم التلميذ بتصوير إحدى المهارات الحركية بسرعات عالية.
- ثم يقوم بتصوير إحدى المهارات مع زيادة درجة الصعوبة.
- يتصور أداء فاشل للمهارة ومعرفة سبب ذلك ويتصور الأحاسيس والشعور الذي ينتابه في هذا الوقت (التوتر، القلق، الخوف من تكرار الأداء الفاشل).
- يقوم التلميذ بتصوير الأداء المهاري في دفع الجلة ولكن مع التركيز على التكنيك السليم والأداء المتقن، والوضع الصحيح للجسم والعضلات العاملة وطريقة التنفس.

8- طريقة التسجيل:

قمنا بتصميم بطاقة الملاحظة واعتمدنا في تقييمها على تقييم كل من " هوفمان و بسطويسي، و ايستولد" الذي يقوم بتقييمهم بإعطاء تقييم من 17 درجة مقسم على أربع مراحل لمسابقة دفع الجلة أساسية، و بعد الاتفاق مع الأستاذ المشرف تم تعديل درجات التقييم باستعمال متوسط درجات كل مرحلة كما يوضحه الجدول (03).

التقييم المراحل	تقييم هوفمان	تقييم ايستولد	تقييم احمد بسطويسي	التقييم المقترح من طرف الطلبة
المرحلة الأولى	08	07	09	08
المرحلة الثانية	05	05	06	05
المرحلة الثالثة	02	03	02	02
المرحلة الرابعة	02	02	00	02
المجموع	17	17	17	17

جدول رقم (03) يوضح تقييم بطاقة الملاحظة للأداء الحركي الرياضة دفع الجلة الأصلي والنهائي.

وكان الهدف من بطاقة الملاحظة تقييم مستوى الأداء الحركي للتلاميذ وفقا لطريقة الزحلقة بجميع مراحلها.

- وقد روعي في إعداد بطاقة الملاحظة ما يلي:

. أن تشتمل على جميع مراحل تكنيك الزحلقة.

- تعطى 8 نقاط للمرحلة الأولى، 5 للمرحلة الثانية، 2 للمرحلة الثالثة، و 2 للمرحلة الرابعة.

. أن تتضمن فقراتها سلوكيات تدريسية قابلة للملاحظة و القياس والتقويم .

8-1- الإنجاز الرقمي:

وهو تسجيل النتائج المتحصل عليها بعد أداء في مسابقة دفع الجلة وتدوينها لدراستها إحصائيا .

8-2- منافسة دفع الجلة :

8-2-1- الغرض من الاختبار :

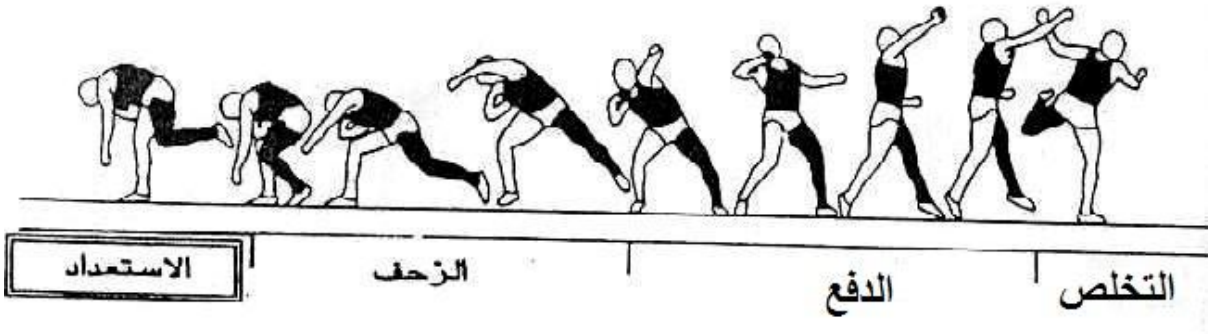
قياس الانجاز الرقمي بغرض المعالجة الإحصائية.

8-2-2- الأدوات :

جلة 3 كغ+5 كغ، شريط قياس ، ميدان دفع الجلة.

8-2-3- مواصفات الأداء:

تقنية دفع الجلة (الخلفية) (أنظر الشكل رقم 07)



الشكل رقم (07): يمثل تكتيك دفع الجلة

9- الدراسة الإحصائية :

لقد تم إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي و هذا قصد التحليل إلى معالجة باستعمال برنامج Excel و هذا لحساب كل من : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (ت)، معامل سبيرمان، معامل صدق الاختبار.

إن الهدف من استعمال المعالجة الإحصائية هو جمع المعطيات الإحصائية و تحليلها و تفسيرها و الحكم عليها لغرض إظهار الاستدلالات العلمية عن طريق دراسة أرقام الحوادث و علاقاتها و تختلف خطة المعالجات

الإحصائية باختلاف نوع المشكلة، و تبعاً لهدف الدراسة و على أساس ذلك فقد اعتمد الطلبة الباحثون في على الوسائل الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- ثبات الاختبار و صدق الاختبار.

و فيما يلي عرض القوانين المستخدمة في هذا البحث :

9-1- المتوسط الحسابي :

يعرّف الوسط الحسابي لأي مجموعة من القيم بأنه حاصل قسمة مجموع هذه القيم على عددها، و يحسب من خلال القانون التالي⁵ :

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

حيث :

\bar{x} : المتوسط الحسابي للقيم .

n: عدد القيم

$\sum x$: مجموع القيم.

9-2- الانحراف المعياري :

هو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي، أي أنه الجذر التربيعي الموجب للتباين و هو عدد موجب دائماً و يحسب كما يلي :

$$S = \sqrt{\frac{n\sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

حيث :

S : الانحراف المعياري .

$\sum X^2$: مجموع مربعات القيم .

$(\sum X)^2$: مربع مجموع القيم.

n : عدد القيم أو عدد أفراد العينة .

⁵ - زكي أحمد عزيمي و آخرون : الأدوات و المفاهيم الإحصائية للمشغلين في العلوم الاجتماعية . جامعة القاهرة 1985 . ص50.

9-3- معامل الارتباط البسيط لسبيرمان :

يمكننا من الانحراف المعياري استخراج معامل الارتباط لسبيرمان و الذي نستعمله من أجل التأكد من ثبات و صدق الاختبار.

و يحسب بالمعادلة التالية ⁶ :

$$R=1-\frac{6(\sum Fi^2)}{n(n^2-1)}$$

حيث :

R : معامل الارتباط لسبيرمان.

Fi: الفروق بين تراتيب المتغير (X) و التراتيب المقابلة لها للمتغير (Y).

9-4- حساب قيم اختبار (ت) :

يستخدم لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعتين، كما يجب مراعاة ما إذا كان المجموعتين من عينة واحدة أو عينتين مستقلتين، و ذلك من أجل استخدام المعادلة المناسبة.

تستخدم هذه المعادلة في اختبارات للمقارنة بين مجموعتين متساويتين في العدد و لمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية وهي على الشكل التالي ⁷ :

$$T=\frac{\bar{x}_1-\bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2+S_2^2}{n-1}}}$$

حيث :

\bar{x}_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

\bar{x}_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

S_1 : الانحراف المعياري للمجموعة الأولى .

S_2 : الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

n: عدد أفراد العينة.

⁶ - محمد أبو سيف : الإحصاء في البحوث العلمية. المكتبة الأكاديمية. القاهرة 1989. ص63.

⁷ - قاسم حسين، سمير مسلط الهاشمي : مقارنة بين عدائي المسافات القصيرة. المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية. جامعة بغداد. 1988. ص705.

خلاصة:

إن أي نجاح مهما بلغت درجته العلمية المرتبط بالشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية لأن جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية، وعليه فقد حاولنا من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الاتجاه، وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعدنا في ضبط حدود البحث، وكما تم ذلك بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث والذي يخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثل تمثيلاً صادقاً للمجتمع الأصلي ثم الدراسة الاستطلاعية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية، واختيار الأدوات اللازمة لذلك، وضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقة السير الحسن للبحث واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

معاملات الاحصائية	المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي س	الانحراف المعياري ع	الوسيط	معاملات الالتواء
السن	العينة الضابطة	18,92	0,91	19	0.26-	
	العينة التجريبية	18,84	0,76	19	0.63-	
الطول	العينة الضابطة	1,67	0,04	1,70	2.25-	
	العينة التجريبية	1,67	0,05	1,69	1.2-	
الوزن	العينة الضابطة	64,15	3,83	62	1.68	
	العينة التجريبية	63,92	6,19	64	0.03-	

الجدول رقم 01: يوضح مواصفات عينة البحث العينة الضابطة والعينة التجريبية

يتضح من خلال الجدول رقم () ان المتوسطات الحسابية لمتغيرات السن، الطول، الوزن للعينه الضابطة بلغت على التوالي 18,92، 1,97، 64,15 بانحرافات معيارية قدرت ب0,91، 0,04، 3,83، في حين جاءت المتوسطات الحسابية بالنسبة للعينه التجريبية 18.84، 1.67، 63,92 بانحراف معياري مقدر على التوالي 0.76، 3.83، 0.05

فيما جاءت قيم معامل الالتواء بالنسبة لمتغيرات السن، الطول، الوزن بالنسبة للعينه الضابطة والتجريبية وكذا العينه ككل محصورة بين +3 و-3 مايشير إلى تجانس العينه من حيث هذه المتغيرات .
برنامج التدريب العقلي المقترح لتحسين الأداء المهاري والانجاز الرقمي لدفع الجلة:

مكونات البرنامج:

اشتمل البرنامج المقترح للتدريب العقلي على :

- استرخاء عضلي .
- استرخاء عقلي .
- التصور العقلي .
- تركيز الانتباه .

طريقة التسجيل:

قمنا بتصميم بطاقة الملاحظة واعتمدنا في تقييمها على تقييم كل من " هوفمان، بسطويسي، ايستولد" الذي يقوم بتقييمهم بإعطاء تقييم من 17 درجة مقسم على أربع مراحل لمسابقة دفع الجلة أساسية، و بعد الاتفاق مع الأستاذ المشرف تم تعديل درجات التقييم باستعمال متوسط درجات كل مرحلة كما يوضحه الجدول (.)

التقييم المراحل	تقييم هوفمان	تقييم ايستولد	تقييم احمد بسطويسي	التقييم المقترح من طرف الطلبة
المرحلة الأولى	08	07	09	08
المرحلة الثانية	05	05	06	05
المرحلة الثالثة	02	03	02	02
المرحلة الرابعة	02	02	00	02
المجموع	17	17	17	17

جدول رقم () يوضح تقييم بطاقة الملاحظة للأداء الحركي الرياضة دفع الجلة الأصلي والنهائي.

وكان الهدف من بطاقة الملاحظة تقييم مستوى الأداء الحركي للتلاميذ وفقا لطريقة الزحلقة بجميع مراحلها.

- وقد روعي في إعداد بطاقة الملاحظة ما يلي:

. أن تشمل على جميع مراحل تكنيك الزحلقة.

تعطى 8 نقاط للمرحلة الأولى، 5 للمرحلة الثانية، 2 للمرحلة الثالثة، و 2 للمرحلة الرابعة.

6-4- الإنجاز الرقمي:

وهو تسجيل النتائج في أداء مسابقة دفع الجلة وتدوينها لدراستها إحصائيا .

أولا: استرخاء عضلي:

الهدف منه: تعليم اللاعب التمييز بين توتر والاسترخاء والتحكم في عمل الجهاز العضلي

مواصفات الاداء:

- يرقد اللاعب على ظهره مع غمض عينيه والتخلص من أي عوائق

-قبض اصابع اليد اليمنى مع الضغط مدة 5 ث ثم فتح اليد لمدة 10 ث، ثم العمل باليد اليسرى، وتكرر المحاولة مع غلق العينين

- ثني الذراعين وقبض عضلة ذات الرأسين مدة 5 ث ثم ارخ الذراعين مدة 10 ث مع تكرار المحاولة.

-لف الرأس جهة اليمين ثم اليسار على الأرض 5 مرات

- انقباض عضلات الصدر بضم الكتفين بقوة الى الامام.

- تحريك القدمين مع الأصابع من المفاصل باتجاه الصدر لمدة 5 ث.

ثانيا: استرخاء عقلي:

الهدف منه: مساعدة اللاعب للوصول الى الاسترخاء العقلي وتخفيف الضغط والقلق وشفاء الذهن.

مواصفات الاداء:

استلقاء اللاعب على ظهره مع اغماض العينين.

- أخذ شهيق عميق من الأنف والتنفس من البطن والحجاب الحاجز وليس المن الصدر ثم يترك اللاعب الهواء ينتشر في منتصف الجزء العلوي والصدر مع استرخاء تام ، ثم اعادة المحاولة لمدة 5 ث.

- دفع الزفير خارجا ببطء من خلال الفم عن طريق الاسترخاء الكامل مع الشعور بأن عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء عند اخراج الزفير خارجا.

ثالثا:التصور العقلي.

الهدف منه: تحسين درجة النقاء ووضوح الصورة العقلية مع زيادة التحكم في الحالة الانفعالية المصاحبة للاداء

مواصفات الاداء:

غلق العينين حتى الوصول الى درجة عالية من الاسترخاء.

- اختيار احدى التقنيات من الاداء المهاري في رمي الجلة مع تصور الاداء باتقان.

- تصور وقفة الاستعداد بالطريقة الصحيحة مع وضع الجلة في أنسب موضع لبدأ الحركة.

- تصور وضع القدمين التي تكون المسافة بينهما باتساع الحوض ويكون ثقل الجسم على الرجل الأمامية ويكون مشطها ملاصق للحافة.

- تصور مراحل أداء مهارة دفع الجلة من وقفة الاستعداد الى مرحلة الدفع مع مشاهدة الجلة وهي تسقط في منطقة الرمي.

رابعا:تركيز الانتباه.

الهدف منه:تأكيد الية الأداء الفني لمهارة دفع الجلة وزيادة الشعور بالمنافسة.

مواصفات الاداء:

يقوم التلميذ بتصور احدى المهارات الحركية بسرعات عالية.

- ثم يقوم بتصور إحدى المهارات مع زيادة درجة الصعوبة.

- يتصور أداء فاشل للمهارة ومعرفة سبب ذلك ويتصور الأحاسيس والشعور الذي ينتابه في هذا الوقت (التوتر، القلق، الخوف من تكرار الأداء الفاشل).

- يقوم التلميذ بتصور الأداء المهاري في دفع الجلة ولكن مع التركيز على التكنيك السليم والأداء المتقن، والوضع الصحيح للجسم والعضلات العاملة وطريقة التنفس

تمهيد:

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج و مناقشتها، حيث يمثل ذلك الركن الأساسي في عملية اختبار فروض البحث والبرهنة عليها، ويشير(وود) بخصوص التجربة على " أنها محاولة البرهنة على فرضية تتميز بوجود عاملين تربطهما علاقة نسبية "1. لذلك فان الاكتفاء بعرض البيانات بدون تفسيرها والاعتماد على المناقشة و التفسير السطحي يفقد البحث قيمته، و يقلل من قدره و يجعل منه عملا عاديا أكثر من كونه عملا علميا يتميز بالقدرة الابتكارية الناقدة، و على هذا الأساس اقتضى الأمر عرض و تحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفقا لخطة مناسبة بطبيعة البحث، و قد تميز بتجميع النتائج في جداول واضحة ثم تحليلها تحليلا موضوعيا يعتمد على المنطق و الخيال العلمي كما انه تم التمثيل هذه النتائج تمثيلا بيانيا.

¹ - هناء صالح محمود: مقارنة تأثير التدريب البدني و الذهني في تعلم المهارات الحركية، المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق . الجزء الثاني. 1988. ص 61.

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي في الإنجاز الرقمي و الأداء المهاري في رمي الكرة.

ت المحسوبة	الفرق	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
		ع	س	ع	س	
0,75	0.53	2,40	7,38	2,44	6,85	الانجاز الرقمي
0,03	0,11	1,00	11,46	0,92	11,35	الأداء المهاري

* مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 24 و قيمة (ت) الجدولية 1,71.

الجدول رقم (04): يبين نتائج الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحسوبة لاختبار القبلي للعينتين.



الشكل رقم(08): يوضح الأوساط الحسابية للعينتين في الاختبارات القبلية.

1-2- التعليق على الجدول :

نلاحظ من الجدول رقم (04) أن المجموعة الضابطة قد حققت متوسطا حسابيا في الانجاز الرقمي يقدر بـ 7.38 وانحراف معياري 2.40، أما في الأداء المهاري فقد بلغ المتوسط الحسابي 11.46، وانحراف معياري يقدر بـ 1.00، أما في المجموعة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي في الانجاز الرقمي 6.85، والانحراف المعياري 2.44، أما في الأداء المهاري فقد بلغ المتوسط الحسابي 11.35، وانحراف معياري يقدر بـ 0.92، كما أن قيمة ت المحسوبة بلغت 0.75 في الانجاز الرقمي، أما في الأداء المهاري فقد بلغت 0.03، أي أقل من القيمة الجدولية 1.71 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 24، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي في الإنجاز الرقمي و الأداء المهاري في رمي الكرة.

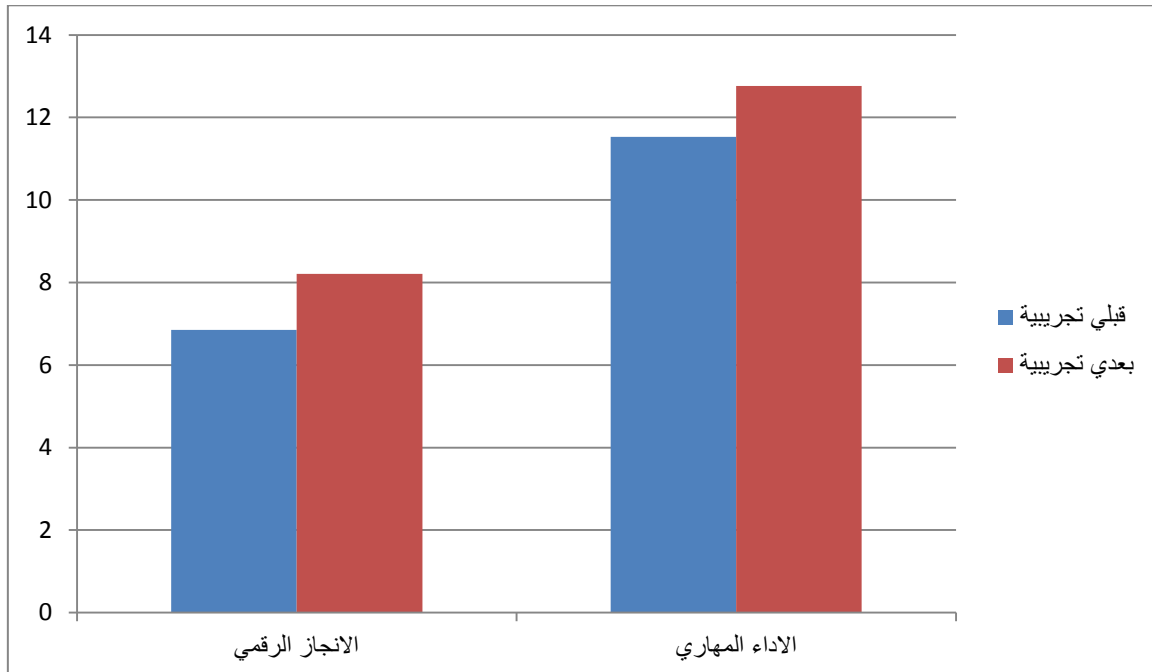
2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي في الإنجاز الرقمي و الأداء المهاري لرمي الكرة.

المجموعة التجريبية	قبلي		بعدي		الفرق	ت المحسوبة
	س	ع	س	ع		
الانجاز الرقمي	6,85	2,44	8,21	2,28	1,36	1,80
الاداء المهاري	11,53	0,92	12,76	0,69	1,23	3,70

* مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية 12 و (ت) الجدولية (1,78)

لجدول رقم (05): يبين نتائج الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحسوبة لاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية.



الشكل رقم (09): يوضح الأوساط الحسابية للعينة التجريبية في القياس القبلي و البعدي.

2-1- التعليق على الجدول :

نلاحظ من الجدول رقم (05) أن المجموعة التجريبية حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي في الانجاز الرقمي يقدر بـ 6.85، وانحراف معياري بـ 2.44، أما في الأداء المهاري فقد بلغ المتوسط الحسابي 11.53، وانحراف معياري يقدر بـ 0.92، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي في الانجاز الرقمي 8.21، والانحراف المعياري، 2.28، أما في الأداء المهاري فقد بلغ المتوسط الحسابي 12.76، أما الانحراف المعياري فقد بلغ 0.69، كما أن قيمة t المحسوبة في الانجاز الرقمي 1.80، بينما في الأداء المهاري بلغت 3.70، أي أكبر من القيمة الجدولية 1.78 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 12، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي في الإنجاز الرقمي و الأداء المهاري لرمي الجلة لصالح البعدي، وهذا ما يتفق مع نتائج مصطفى عبد السلام العمري 1998، التي تشير على فاعلية دور التدريب العقلي في الارتقاء بمستوى الأداء ومدى أهمية الدمج والتكامل بين الجوانب الدنية والعقلية لتحقيق أفضل الانجازات، ومنه نستنتج أن البرنامج العقلي المقترح له تأثير في تطوير الأداء المهاري، كما أن تمارين التصور العقلي والاسترخاء وتركيز الانتباه لها أثر ايجابي في تحسين الانجاز الرقمي،

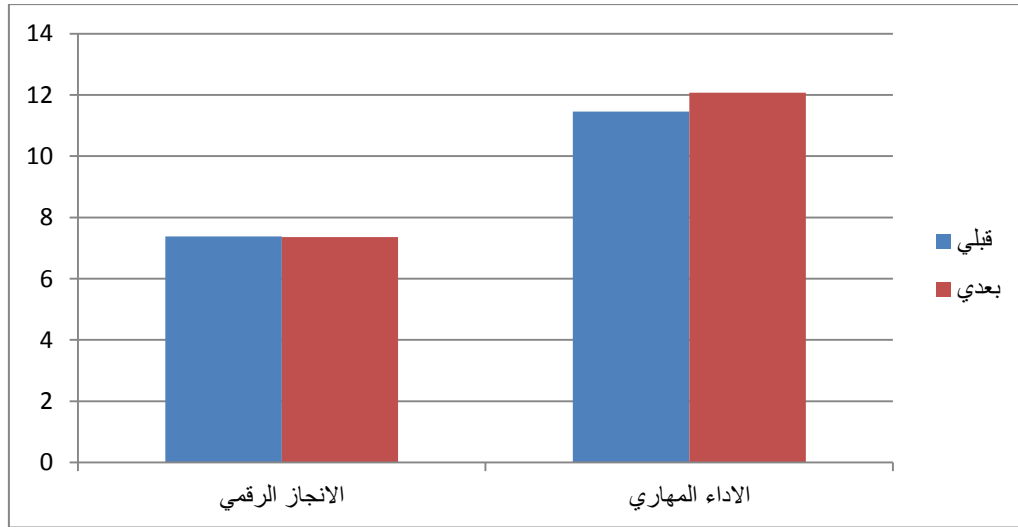
3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة في القياس القبلي و البعدي في الإنجاز الرقمي و الأداء المهاري لرمي الجلة.

المجموعة الضابطة	قبلي		بعدي		الفرق	ت المحسوبة
	س	ع	س	ع		
الانجاز الرقمي	7,38	2,40	7,36	2,17	0,02	0,02
الأداء المهاري	11,46	1,00	12,07	1,07	0,61	1,44

* مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية 12 و (ت) الجدولية (1,78)

الجدول رقم (06): يبين نتائج الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحسوبة لاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة.



الشكل رقم(10): يوضح الأوساط الحسابية للعينة الضابطة في القياس القبلي و البعدي.

3-1- التعليق على الجدول :

نلاحظ من الجدول رقم (06) أن المجموعة الضابطة حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي في الإنجاز الرقمي يقدر بـ 7.38، وانحراف معياري بـ 2.40، أما في الأداء المهاري فقد بلغ المتوسط الحسابي 11.46، وانحراف معياري يقدر بـ 1.00، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي في الإنجاز الرقمي 7.36، والانحراف المعياري، 2.17، أما في الأداء المهاري فقد بلغ المتوسط الحسابي 12.07، أما الانحراف المعياري فقد بلغ 1.07، كما أن قيمة t المحسوبة في الإنجاز الرقمي 0.02، بينما في الأداء المهاري بلغت 1.44، أي أقل من القيمة الجدولية 1.78 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 12، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة في القياس القبلي و البعدي في الإنجاز الرقمي و الأداء المهاري لرمي الجلة.

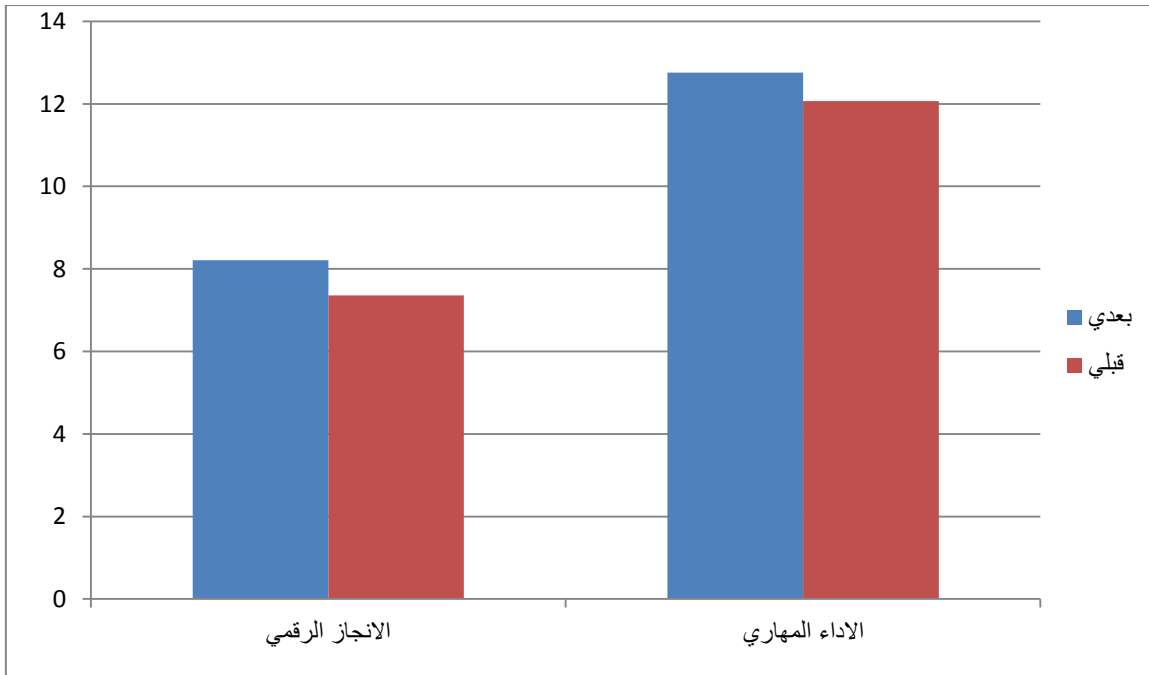
4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في الإنجاز الرقمي و الأداء المهاري لرمي الجلة.

ت المحسوبة	الفرق	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
		ع	س	ع	س	
1,80	0,85	2,17	7,36	2,28	8,21	الإنجاز الرقمي
2,19	0,69	1,07	12,07	0,69	12,76	الأداء المهاري

*مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 24 و قيمة (ت) الجدولية 1,71.

الجدول رقم (07): يبين نتائج الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحسوبة للاختبار البعدي للعينتين.



الشكل رقم (11): يوضح الأوساط الحسابية للعينتين في الاختبارات البعدية.

4-1- التعليق على الجدول :

نلاحظ من الجدول رقم (07) أن المجموعة الضابطة قد حققت متوسطا حسابيا في الانجاز الرقمي يقدر بـ 7.36، وانحراف معياري 2.17، أما في الأداء المهاري فقد بلغ المتوسط الحسابي 12.07، وانحراف معياري يقدر بـ 1.07، أما في المجموعة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي في الانجاز الرقمي 8.21، والانحراف المعياري 2.28، أما في الأداء المهاري فقد بلغ المتوسط الحسابي 12.76، وانحراف معياري يقدر بـ 0.69، كما أن قيمة ت المحسوبة في الانجاز الرقمي 0.75، بينما بلغت 0.11 في الأداء المهاري، أي أقل من القيمة الجدولية 1.71 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 24، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من أحمد محمد علي قطب 2006، ودراسة عبد الرحمان غندور عبد الرحمان 2008، والتي أسفرت نتائجهم على أن برنامج التدريب العقلي ذو فاعلية في تنمية المهارات العقلية (الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه)، وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في الإنجاز الرقمي و الأداء المهاري لرمي الكرة، ومنه نستنتج أن التدريب العقلي يساعد الرياضي في تطوير الأداء المهاري، باستخدام البرامج العقلية المنظمة من أجل تحقيق مختلف الانجازات.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تم في عرض النتائج المتحصل عليها و الخاصة بالاختبارات (الانجاز الرقمي، والاداء المهارى) و تم مناقشتها و تحليلها و استخلصنا في الأخير أن برنامج التدريب العقلي وتمرينات الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه لها دور في تحسين الأداء المهارى في رمي الجلة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

تمهيد:

تطرقنا في هذا الفصل الى مناقشة الفرضيات مع النتائج التي توصلنا إليها لقدرة برنامج التدريب العقلي في تطوير الأداء المهاري والانجاز الرقمي لرمي الجلة وذلك لتحديد صحة الفرضيات.

1- مناقشة فرضيات البحث:

بغية توظيف البيانات والنتائج التي توصلنا إليها في الدراسة الميدانية، ولإيجاد حل للمشكلة المطروحة سوف نقوم بمناقشة النتائج بالفرضيات.

1-1- مناقشة فرضية البحث الأولى:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى ان انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي في الإنجاز الرقمي و الأداء المهاري في رمي الجلة،ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجداول رقم(04) حيث وجد أنه لا يوجد فروق بين الاختبار القبلي للعينة الضابطة و الاختبار القبلي العينة التجريبية أي ان العينتين متجانستين في مستوى واحد وذلك مقارنة بين ت المحسوبة التي كانت اقل من ت الجدولية. ومنه نستنتج أن العينتين الضابة والعينة التجريبية متجانستين في متغيرات السن والطول والوزن. ومن خلال هذا كله نقول ان فرضية البحث الأولى تحققت.

1-2- مناقشة فرضية البحث الثانية:

من خلال فرضية البحث الثانية التي تشير إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي في الإنجاز الرقمي و الأداء المهاري لرمي الجلة.

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجدول رقم(05) حيث كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية وذلك بمقارنة ت المحسوبة التي كانت أكبر من ت الجدولية. ويعزي الباحث هذه النتائج الى تأثير برنامج التدريب العقلي حيث ظهر تحسن في مستوى المهارات العقلية الأمر الذي اثر إيجابا على مستوى الأداء المهاري، كما ان برنامج التدريب العقلي وما اشتمله من تمرينات الاسترخاء قد ساهم في تحسين نوعية الأداء المهاري وبالتالي قلت الأخطاء وتحسن الانجاز الرقمي الى جانب التحكم في الجهاز العصبي كما أنها ساهمت في إكساب التلاميذ الإحساس الحركي واكتساب التحكم والقدرة على الأداء المهاري بشكل سليم.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه سنجر 1994 في أنه يجب الربط بين استراتيجيات التدريب العقلي والتدريب المهاري وتطوير التكنيك مما يساعد على تطوير المهارة وتحسين أسلوب الأداء حتى تكون عملية التدريب الرياضي ممتعة وذات قيمة كبيرة.

كما يتفق ما سبق مع ما أشار إليه أسامة راتب كامل (1990 م) في ان التصور العقلي ذا تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية وتحسين الأداء الحركي للرياضيين ولا شك في ان اللاعب الذي يتصور أدائه في مهارة معينة بصورة سليمة سوف ينعكس ذلك على تحسين اداء اللاعب لهذه المهارة الحركية.

ويرى أيضا أسامة راتب كامل(1997) بأن تركيز الانتباه نوع من تطبيق الانتباه و تثبيته على مثير معين ويعد بمثابة انتباه انتقائي يعكس قدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة شدته.

ومن خلال هذا كله نقول ان فرضية البحث الثانية تحققت.

1-3- مناقشة فرضية البحث الثالثة:

من خلال فرضية البحث الثالثة التي تشير إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة في القياس القبلي و البعدي في الإنجاز الرقمي و الأداء المهاري لرمي الجلة، ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجداول رقم(06) حيث انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية وذلك بمقارنة ت المحسوبة التي كانت اصغر من ت الجدولية. وترجع هذه النتائج المتوصل إليها الى تعرض المجموعة التجريبية دون الضابطة إلى برنامج التدريب العقلي المقترح، حيث يشير مفتي حماد إبراهيم (1997) "الى ان البرامج التدريبية أصبحت الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد النشء ورفع مستواهم بدنيا ومهاريا وفنيا لا نجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة. ومن خلال هذا يمكننا أن نقول ان فرضية البحث الثالثة قد تحققت.

1-4- مناقشة فرضية البحث الرابعة :

من خلال فرضية البحث الرابعة التي تشير إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في الإنجاز الرقمي و الأداء المهاري لرمي الجلة، ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجداول رقم (07) حيث كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية، وقد أثبتت الدراسات في مجال علم النفس الرياضي العلاقة الارتباطية الوثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضي، حيث يشير محمود عبد الفتاح عنان (1990م) نقلا عن "جرويس Grouios" (1992م) ان الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ، ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة البدنية لاعطاء نتائج افضل . ويشير "محمد العربي شمعون" (1996 م) نقلا عن suinn ان الاهتمام بالتدريب العقلي mental training بصفة خاصة هام جدا نظرا لأنه يمثل الاستراتيجيات التي يستخدم بها المهارات العقلية في محاولة لتطوير الأداء.

وتشير نتائج "وليد احمد جبر" (1990م) الى ان التدريب العقلي ذو تأثير فعال في رفع مستوى الأداء حيث يمثل احد الجوانب الهامة في تطوير مستوى الأداء الحركي.

ومن خلال هذا كله نستطيع أن نقول ان فرضية البحث الرابعة قد تحققت.

2- الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروض البحث وفي حدود عينة البحث واستنادا إلى المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه النتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- عدم وجود فروق في متغيرات البحث بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي القبلي.
- عدم وجود فروق في متغيرات البحث بين العينة الضابطة في الاختبار القبلي و البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداء المهاري والانجاز الرقمي و لصالح البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين القياس البعدي والبعدي لمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختار الأداء المهاري والانجاز الرقمي ولصالح العينة التجريبية.
- ساهمت مهارات الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه بشكل ملحوظ في تحسين مستوى الأداء المهاري والانجاز الرقمي في دفع الجلة.

3- الاقتراحات:

في حدود هذه الدراسة وانطلاقاً من النتائج التي توصلنا إليها نوصي بالآتي:

- استخدام برنامج التدريب العقلي المقترح على تلاميذ المرحلة الثانوية وحتى المستويات الأخرى حيث أكدت النتائج فاعلية تطوير الأداء المهاري وكذلك الانجاز الرقمي في دفع الجلة.
- ضرورة العمل على تطوير مهارة الاسترخاء العضلي والعقلي حيث أنه يساهم في خفض مستوى التوتر مع التركيز على استخدام أنواع الاسترخاء حيث أظهرت النتائج فاعليته للعمل مع تلاميذ المرحلة الثانوية.
- التركيز على مهارة التصور العقلي بأبعاده المتعددة التي تساهم في تحسين الأداء المهاري والانجاز الرقمي.
- التأكيد على جميع مهارات تركيز الانتباه مع عدم إغفال بقية الإبعاد مع التدرج في التدريب العقلي إلى ان يصل العمل إلى الإتقان الكامل.
- أن يتم إلقاء الضوء على التدريب العقلي من خلال وسائل الإعلام من خلال عرض البرامج التطبيقية لهذا النوع من التدريب حتى يساهم ذلك في سرعة وصول المعلومات إلى الرياضي بهدف الارتقاء بمستوى الأداء.
- إجراء دراسات مماثلة على مهارات أخرى ورياضات مختلفة وخاصة الألعاب الفردية للوقوف على أهمية التدريب العقلي في النشاط الرياضي.

خاتمة:

ان للتدريب العقلي أهمية كبيرة في تدريب القدرات العقلية كونه أكثر تأثيراً على لاعبين في سرعة التعلم وإتقان المهارات، ويعد التدريب العقلي جزءاً مهماً من عملية التدريب العقلي، كما يلعب دوراً هاماً في عملية التعلم واكتساب المهارات العقلية والحركية، ويساهم في التركيز على النواحي الإيجابية التي تعمل على توقيع الأداء الجيد كما يساهم في تطوير المهارات من خلال المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة الثانية للأداء.

رياضة دفع الجلة التي تعتبر من بين الرياضات الأقل شعبية في العالم ولقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة، قوانينها، مفاهيمها، والنظرة الشعبية لها، وكذا تعدد طرق تدريبها، فمن أجل الازدهار وبلوغ المستوى ونجاح الألعاب الرياضية بصفة عامة ورياضة دفع الجلة بصفة خاصة كان لازماً وضع برامج تدريبية خاصة لجذب الرياضيين بعدد هائل قصد جعلها من الرياضات العالمية، وهذا ما يفسر دخولها الألعاب الأولمبية وبالرغم من ذلك لم تفقد خاصيتها الأساسية كلعبة للاحتفاظ باللياقة.

فالبرنامج التدريبي العقلي لدفع الجلة الخاص بتلاميذ المرحلة الثانوية يجب أن يعتمد على قواعد علمية وخصوصيات تطبق بتدرج وإتقان، فتحقيق النتائج الجيدة في تحسين مستوى الأداء المهاري والانجاز الرقمي في دفع الجلة ليس وليد الصدفة إنما هو مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالطرق العلمية وأساليب السير الجيد للتدريب العقلي لأن هذا الأخير له أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات المهارية والبدنية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي في مختلف الميادين.

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
الثالثة ثانوي	دفع الجلة	ساعة واحدة	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية			مكان مخصص للدفع + جلات + صافرة + أقماع
هدف البرنامج العقلي			تقويم تشخيصي أولي (الاختبار القبلي)
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية رقم (01): - التحية + المناداة . - شرح هدف الحصّة وطريقة العمل - إحماء عام خاصة الأطراف العلوية (ذراع، يد) - تمديد عضلي + تقوية.	- المحافظة على النظام داخل الفوج . - إتباع تعليمات القائد .	التسخين الجيد تفاديا للإصابات .
المرحلة الانجازية	الحالة التعليمية رقم (02): - يقوم التلاميذ بملاحظة الزميل الذي يقوم بمسك الجلة مسكًا صحيحًا وتثبيتها بين عظم الترقوة والرقبة أسفل الأذن مع ارتفاع المرفق إلى الأمام ويأخذ الرأس الوضع الطبيعي ثم الرمي إلى الأمام للتعرف عن طريقه على أبجديات الرمي. - تتمثل المنافسة في مرور التلاميذ الواحد تلو الآخر حسب القائمة حيث يحمل التلميذ جلتته و يدخل بها إلى دائرة الرمي، ثم يرمي الجلة إلى ابعده مسافة ممكنة داخل مجال الرمي دون لمس أو تعدي خط دائرة الرمي. و بعد سقوط الجلة يخرج التلميذ من الجزء الخلفي للدائرة و هكذا تجري العملية مع باقي التلاميذ. - كل تلميذ له الحق في إجراء محاولتين، محاوله تجريبية ومحاوله كنتيجة نهائية في إطار الاختبار القبلي. - يكلف احد التلاميذ بتسجيل النتائج المحصل عليها و المعلنة من قبل الأستاذ على بطاقة الملاحظة.	- تتبع الأدوار . - إدراك الطريقة الصحيحة لمسك الجلة وتثبيتها . - العمل على تصحيح أخطاء الزملاء. - دفع الجلة وعدم رميها - الوصول إلى الطريقة الأنسب والأسلم لتحقيق أكبر رمية.	- تباعد التلاميذ أثناء العمل . - بقاء الجلة ملتصقة أسفل الأذن حتى نهاية الدفع. - التركيز على المسك والتثبيت أثناء المنافسة.
المرحلة التقييمية	الحالة التعليمية رقم (03): - تقييم عمل الحصّة على مستوى كل فوج تحت إشراف القائد . التحليل والمناقشة بين الأستاذ والتلاميذ .	المشاركة الموضوعية في التقييم . تقبل النقد.	الوضعية الصحيحة في الرمي

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
الثالثة ثانوي	دفع الجلة	ساعة واحدة	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية			مكان مخصص للدفع + جلات + صافرة + أقماع
هدف البرنامج العقلي			تعليم اللاعب التمييز بين التوتر والاسترخاء والتحكم في عمل الجهاز العضلي. (استرخاء عضلي)
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية رقم (01): - التحية + المنادة . - شرح الهدف من تدريب الاسترخاء. - إحماء عام خاصة الأطراف العلوية (ذراع، يد) - تمديد عضلي + تقوية.	- المحافظة على النظام داخل الفوج - أتباع تعليمات القائد .	التركيز على التسخين الجيد.
المرحلة الانجازية	الحالة التعليمية رقم 02: - يرقد اللاعب على ظهره مع غمض عينيه والتخلص من أي عوائق. - قبض اصابع اليد اليمنى مع الضغط مدة 5 ث ثم فتح اليد لمدة 10 ث، ثم العمل باليد اليسرى، وتكرر المحاولة مع غلق العينين. - ثني الذراعين وقبض عضلة ذات الرأسين مدة 5 ث ثم ارخ الذراعين مدة 10 ث مع تكرار المحاولة. - لف الرأس جهة اليمين ثم اليسار على الأرض 5 مرات. - انقباض عضلات الصدر بضم الكتفين بقوة الى الامام. - تحريك القدمين مع الأصابع من المفاصل باتجاه الصدر لمدة 5 ث. - القيام بمنافسه في الجلة وتسجيل النتائج على بطاقة الملاحظة.	- يكون العمل في مكان هادئ - الشعور بالراحة والهدوء وثقل الوزن والدفء. - إحساس اللاعب بالوصول الى الاسترخاء التام.	- يفضل غلق العينين أثناء الاسترخاء لعزل المثيرات التي تقع في محيط النظر. - أخذ تنفس عميق. - تحريك الرأس والذراعين ببطء.
المرحلة التقييمية	الحالة التعليمية رقم (03): - تقييم عمل الحصة على مستوى كل فوج تحت إشراف القائد . التحليل والمناقشة بين الأستاذ والتلاميذ .	. المشاركة الموضوعية في التقييم . . تقبل النقد.	تشجيع التلاميذ.

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
الثالثة ثانوي	دفع الجلة	ساعة واحدة	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية			مكان مخصص للدفع + جلات + صافرة + أقماع
هدف البرنامج العقلي			أن يكون التلميذ قادر على اكتساب القدرة على الاسترخاء خلال (استرخاء تعاقبي)
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	<p><u>الحالة التعليمية رقم (01):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - التحية + المنادة . - شرح الهدف من تدريب الاسترخاء. - إحماء عام خاصة الأطراف العلوية (ذراع، يد) - تمديد عضلي + تقوية. 	<ul style="list-style-type: none"> - المحافظة على النظام داخل الفوج - أتباع تعليمات القائد . 	<ul style="list-style-type: none"> التركيز على التسخين الجيد.
المرحلة الانجازية	<p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - يتمدد التلميذ مسترخيا قدر الامكان مغلقا عينيه، يكون العمود الفقري في وضعه الطبيعي. - توزيع أجزاء الجسم على الجانبين بالتساوي. - التركيز على صوت التنفس، شهيق زفير. - تحريك القدمين واليدين ببطء . - ثني ومد الرجلين ومد الذراعين. - تحريك الرأس ببطء الى اليمين ثم الى اليسار. - فتح العينين، والشعور الكامل بالاستيقاظ. <p><u>الحالة التعليمية رقم 03:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بمنافسه في رمي الجلة وتسجيل النتائج على بطاقة الملاحظة. 	<ul style="list-style-type: none"> - يكون العمل في مكان هادئ - الشعور بالراحة والهدوء وثقل الوزن والدفء. - إحساس اللاعب بالوصول الى الاسترخاء التام. 	<ul style="list-style-type: none"> - يفضل غلق العينين أثناء الاسترخاء لعزل المثيرات التي تقع في محيط النظر. - أخذ تنفس عميق. - تحريك الرأس والذراعين ببطء.
المرحلة التقييمية	<p><u>الحالة التعليمية رقم(04):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - تقييم عمل الحصة على مستوى كل فوج تحت إشراف القائد . التحليل والمناقشة بين الأستاذ والتلاميذ . 	<ul style="list-style-type: none"> المشاركة الموضوعية في التقييم . تقبل النقد. 	<ul style="list-style-type: none"> تشجيع التلاميذ.

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
الثالثة ثانوي	دفع الجلة	ساعة واحدة	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية			مكان مخصص للدفع + جلات + صافرة + اقماع
هدف البرنامج العقلي			مساعدة اللاعب للوصول الى الاسترخاء العقلي وتخفيف الضغط والقلق وصفاء الذهن.(استرخاء عقلي)
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية رقم (01): -التحية + المنادة . -شرح هدف الاسترخاء العقلي. -إحماء عام خاصة الأطراف العلوية (ذراع،يد) - تمديد عضلي + تقوية.	-المحافظة على النظام داخل الفوج . - إتباع تعليمات القائد .	التسخين الجيد.
المرحلة الانجازية	الحالة التعليمية رقم 02: - استلقاء اللاعب على ظهره مع اغماض العينين. - أخذ شهيق عميق من الأنف والتنفس من البطن والحجاب الحاجز وليس المن الصدر ثم يترك اللاعب الهواء ينتشر في منتصف الجزء العلوي والصدر مع استرخاء تام ، ثم اعادة المحاولة لمدة 5ث. - دفع الزفير خارجا ببطء من خلال الفم عن طريق الاسترخاء الكامل مع الشعور بأن عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء عند اخراج الزفير خارجا. الحالة التعليمية رقم 03: - القيام بمحاولة دفع الجلة وتسجيل النتائج على بطاقة الملاحظة.	- يكون العمل في مكان هادئ. - يكون اللاعب في وضع مريح. - توفر الرغبة العقلية. - ايقاف الأفكار السلبية والتفكير المنطقي.	- يجب أن يشعر اللاعب بالتوازن والثبات على الأرض. - يجب أن يشعر اللاعب بأن رجله في حالة استرخاء مع أنها ثابتة. - تؤدي العملية ببطء في معدل هادئ.
المرحلة التقييمية	الحالة التعليمية رقم(03): -تقييم عمل الحصة على مستوى كل فوج تحت إشراف القائد . التحليل والمناقشة بين الأستاذ والتلاميذ .	. المشاركة الموضوعية في التقييم . . تقبل النقد.	تحدي الزملاء من خلال إبراز التقنيات المكتسبة

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
الثالثة ثانوي	دفع الجلة	ساعة واحدة	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية			مكان مخصص للدفع + جلات + صافرة + اقماع
الهدف من البرنامج العقلي			تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية مع زيادة التحكم في الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء.(تصور عقلي)
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية رقم (01): - التحية + المناداة .- شرح هدف الحصّة وطريقة العمل - إجماء عام خاصة الأطراف العلوية.- تمديد عضلي + تقوية.	- المحافظة على النظام داخل الفوج . أتباع تعليمات القائد .	التسخين الجيد تفاديا للإصابات .
المرحلة الانجازية	الحالة التعليمية رقم 02: - غلق العينين حتى الوصول الى درجة عالية من الاسترخاء. - اختيار احدى التقنيات من الاداء المهاري في رمي الجلة مع تصور الاداء باتقان. - تصور وقفة الاستعداد بالطريقة الصحيحة مع وضع الجلة في أنسب موضع لبدأ الحركة. - تصور وضع القدمين التي تكون المسافة بينهما باتساع الحوض ويكون ثقل الجسم على الرجل الأمامية ويكون مشطها ملاصق للحافة. - تصور مراحل أداء مهارة دفع الجلة من وقفة الاستعداد الى مرحلة الدفع مع مشاهدة الجلة وهي تسقط في منطقة الرمي. المرحلة التعليمية رقم 03: - القيام بمحاولة دفع الجلة وتسجيل النتائج في بطاقة الملاحظة.	- الاحساس بالهدوء والتركيز التام. - تطور مستوى تركيز الانتباه. - تقبل الأداء دون التفكير في التقييم.	- عدم التحدث مع الزميل. - التركيز على النظام الروتيني قبل الأداء.
المرحلة التقييمية	الحالة التعليمية رقم(05): - تقييم عمل الحصّة على مستوى كل فوج تحت إشراف القائد . . التحليل والمناقشة بين الأستاذ والتلاميذ .	. المشاركة الموضوعية في التقييم . تقبل النقد.	الدفع بإستعمال الطريقه الخلفيه

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
الثالثة ثانوي	دفع الجلة	ساعة واحدة	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية			مكان مخصص للدفع + جللات + صافرة + اقماع
الهدف من البرنامج العقلي			ان يكون التلميذ قادرا على زيادة الاستعداد للاداء اثناء التصور مع التفكير الايجابي.(تصور عقلي داخلي)
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية رقم (01): - التحية + المناداة .-شرح هدف الحصة وطريقة العمل -إحماء عام خاصة الأطراف العلوية.-تمديد عضلي + تقوية.	-المحافظة على النظام داخل الفوج . أتباع تعليمات القائد .	التسخين الجيد تفاديا للإصابات .
المرحلة الانجازية	الحالة التعليمية رقم 02: - غلق العينين مع الاسترخاء. -يتصور التلميذ نفسه كما لو كان يشاهد نفسه يقوم بالأداء الحركي من خلال الفيديو ثم يختار مهارة من مهارات دفع الجلة يحاول ان يؤدي المهارة في تصوره لعدة مرات . -يحاول تصور إحساس اجتزاء جسمه في حالة انقباض وارتخاء وخاصة العضلات المرتبطة بالحركة. المرحلة التعليمية رقم 03: - القيام بمحاولة دفع الجلة وتسجيل النتائج في بطاقة الملاحظة.	- الاحساس بالهدوء والتركيز التام. - تطور مستوى تركيز الانتباه. - تقبل الأداء دون التفكير في التقييم.	- عدم التحدث مع الزميل. - التركيز على النظام الروتيني قبل الأداء.
المرحلة التقييمية	الحالة التعليمية رقم(05): - تقييم عمل الحصة على مستوى كل فوج تحت إشراف القائد . . التحليل والمناقشة بين الأستاذ والتلاميذ .	. المشاركة الموضوعية في التقييم . تقبل النقد.	الدفع بإستعمال الطريقه الخلفيه

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
الثالثة ثانوي	دفع الجلة	ساعة واحدة	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية			مكان مخصص للدفع + جلات + صافرة + اقماع
هدف البرنامج العقلي			تأكيد الية الاداء الفني لمهارة دفع الجلة وزيادة الشعور بالمنافسة (تركيز الانتباه)
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	<p>الحالة التعليمية رقم (01):</p> <ul style="list-style-type: none"> - التحية + المناداة - شرح هدف الحصة وطريقة العمل - إحماء عام خاصة الأطراف العلوية (ذراع، يد) - تمديد عضلي + تقوية. 	<ul style="list-style-type: none"> - المحافظة على النظام داخل الفوج - أتباع تعليمات القائد . 	<ul style="list-style-type: none"> التركيز على التسخين الجيد.
المرحلة الانجازية	<p>الحالة التعليمية رقم (02):</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقوم التلميذ بتصور احدى المهارات الحركية بسرعات عالية. - ثم يقوم بتصور احدى المهارت مع زيادة درجة الصعوبة. - يتصور أداء فاشل للمهارة ومعرفة سبب ذلك ويتصور الأحاسيس والشعور الذي ينتابه في هذا الوقت (التوتر، القلق، الخوف من تكرار الأداء الفاشل). - يقوم التلميذ بتصور الأداء المهاري في دفع الجلة ولكن مع التركيز على التكنيك السليم والأداء المتقن، والوضع الصحيح للجسم والعضلات العاملة وطريقة التنفس. <p>الحالة التعليمية رقم (03):</p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بمحاولات للرمي وتسجيل النتائج في بطاقة الملاحظة. 	<ul style="list-style-type: none"> - الشهور بالهدوء والثقة بالنفس. - استعادة الأداء المثالي لنموذج الأداء المهاري. 	<ul style="list-style-type: none"> - التركيز على أدق التفاصيل الفنية. - التركيز على حركات التنفس والاحتفاظ بالهدوء.
المرحلة التقييمية	<p>الحالة التعليمية رقم 04:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تقييم عمل الحصة على مستوى كل فوج تحت إشراف القائد . - التحليل والمناقشة بين الأستاذ والتلاميذ 	<ul style="list-style-type: none"> - المشاركة الموضوعية في التقييم - تقبل النقد. 	<ul style="list-style-type: none"> - تحفيز التلاميذ

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
الثالثة ثانوي	دفع الجلة	ساعة واحدة	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية			مكان مخصص للدفع + جلات + صافرة + اقماع
هدف البرنامج العقلي			ان يركز التلميذ على احد المهارات الهامة لنجاح الاداء (تحويل الانتباه)
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية رقم (01): - التحية + المناداة - شرح هدف الحصة وطريقة العمل - إحماء عام خاصة الأطراف العلوية (ذراع، يد) - تمديد عضلي + تقوية.	- المحافظة على النظام داخل الفوج - أتباع تعليمات القائد .	التركيز على التسخين الجيد.
المرحلة الانجازية	الحالة التعليمية رقم (02): - يجلس التلميذ ويتمدد بشكل مريح بقدر الامكان مع غلق العينين والتركيز على التنفس بشكل منتظم - من وضع الاسترخاء يتعلم تركيز الانتباه على شئ واحد مثل التنفس ودقات القلب. - يحاول اللاعب على ان يركز على انتباهه على مهارة معينة مثل وقفة الاستعداد ويحاول ان يركز على التكنيك الصحيح. الحالة التعليمية رقم (03): - القيام بمحاولات للرمي وتسجيل النتائج في بطاقة الملاحظة.	- الشهور بالهدوء والثقة بالنفس. - استعادة الأداء المثالي لنموذج الأداء المهاري.	- التركيز على أدق التفاصيل الفنية. - التركيز على حركات التنفس والاحتفاظ بالهدوء.
المرحلة التقييمية	الحالة التعليمية رقم 04: - تقييم عمل الحصة على مستوى كل فوج تحت إشراف القائد . - التحليل والمناقشة بين الأستاذ والتلاميذ	المشاركة الموضوعية في التقييم . - تقبل النقد.	- تحفيز التلاميذ

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
الثالثة ثانوي	دفع الجلة	ساعة واحدة	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية		مكان مخصص للدفع + جلات + صافرة + أقماع	
هدف البرنامج العقلي.		(الاختبار البعدي)	
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية رقم (01): -التحية + المناداة . -شرح هدف الحصّة وطريقة العمل -إحماء عام خاصة الأطراف العلوية (ذراع، يد) . -تمديد عضلي + تقوية.	. المحافظة على النظام داخل الفوج . . إتباع تعليمات القائد.	التسخين الجيد.
المرحلة الانجازية	الحالة التعليمية رقم(02): كل تلميذ يقوم بمنافسة أعضاء فوجه من خلال دفع الجلة 05 كغ داخل المنطقة المحددة للرمي بالتقنية الصحيحة. الحالة التعليمية رقم(03): - تتمثل المنافسة في مرور التلاميذ الواحد تلو الآخر حسب قائمه حيث يحمل التلميذ جلتته و يدخل بها إلى دائرة الرمي، ثم يرمي الجلة إلى ابعده مسافة ممكنة داخل مجال الرمي دون لمس أو تعدي خط دائرة الرمي . و بعد سقوط الجلة يخرج التلميذ من الجزء الخلفي للدائرة و هكذا تجري العملية مع باقي التلاميذ. - كل تلميذ له الحق في إجراء محاولتين، محاوله تجريبية ومحاوله كنتيجة نهائية في اطار الاختبار البعدي. - تسجيل النتائج في بطاقة الملاحظة ..	- إبراز المكتسبات الفنية والبدنية . - إعطاء الصبغة الجمالية بسرعة التنفيذ - الدخول والخروج من الجهة القانونية للدائرة بشكل تلقائي . - احتلال فضاء الرمي. - البحث على أبعد نقطة للرمي .	- الإلتباه الجيد للحفاظ على الأمن. - التقيد بقوانين اللعبة داخل دائرة الرمي. - التنسيق بين قوانين اللعبة وقوة الدفع. - إستغلال حدود دائرة الرمي.
المرحلة التقييمية	الحالة التعليمية رقم(04): - تقييم عمل الحصّة على مستوى كل فوج تحت إشراف القائد . . التحليل والمناقشة بين الأستاذ والتلاميذ .	. المشاركة الموضوعية في التقييم . . تقبل النقد.	التعود على الرمي من المساحة القانونية

ملحق رقم 03: تقييم لبطاقة الملاحظة حسب آراء كل من "هوفمان، احمد بسطويسي، ايستولد

المراحل	التسلسل الحركي للأداء	المعايير	تقييم هوفمان	تقييم بسطويسي	تقييم ايستولد
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 (الزحلقه)	- 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
المجموع					
			17	17	17

بطاقة الملاحظة المقترحة حسب تقييم إيتسولد

التقييم	المعايير	التسلسل الحركي للأداء	المراحل
07	<ul style="list-style-type: none"> - تحمل الجلة وتكون اليد أسفل الذقن و فوق عظم الترقوة حيث تكون الأصابع خلف الجلة -المسافة بين القدمين باتساع الحوض,ثقل الجسم على الرجل الأمامية و تتركز القدم الخلفية على المشط -تصنع عضد الذراع الحاملة للجلة زاوية 45° تقريبا و الذراع الحرة تكون أمام الجسم ممتدة باسترخاء. 	<ul style="list-style-type: none"> 1- حمل الجلة 2- وقفت الاستعداد 	المرحلة الإعدادية
05	<ul style="list-style-type: none"> - دفع الرجل الخلفية للخلف بقوة و تمتد الرجل الأمامية مع ارتفاع الجذع ليستقيم ويصنع زاوية 90° - انثناء الجذع للأمام و سحب الرجل اليسرى نحو الرجل اليمنى مع مراعاة عدم تجاوز مستوى الركبة اليسرى لليمنى . 	<ul style="list-style-type: none"> - التحضير الزحف 	المرحلة الانتقالية
03	<ul style="list-style-type: none"> - مرحة الرجل اليسرى للخلف في اتجاه مقطع الرمي مع رفع اليد اليسرى نحو الأعلى - زحف الرجل اليمنى إلى الخلف عندما يقترب مشط القدم اليسرى من الأرض - يلف المتسابق الجذع لمواجهة مقطع الرمي مع دوران قدم الارتكاز على المشط 	<ul style="list-style-type: none"> 1- الزحف 2- وضع الدفع 	المرحلة الرئيسية
02	<ul style="list-style-type: none"> - تقوم الذراع الحاملة للأداة بدفع الجلة للأمام و للأعلى - تبديل مكان وضع القدمين للمحافظة على الاتزان و عدم خروج اللاعب من الدائرة 	<ul style="list-style-type: none"> 1- حركة الدفع 2- التخلص و الاحتفاظ بالتوازن 	المرحلة النهائية
17	المجموع		

التقييم المقترح	المعايير	التسلسل الحركي للأداء	المراحل
08	<p>1- توضع الاصابع السبابة والوسطى والبنصر خلف الجلة بينما ينثني الخنصر ليساعد الابهام في سند الجلة الى الجانبين.</p> <p>2- الوقوف داخل دائرة الرمي والظهر مواجه لأداء الرمي ومركز ثقل الجسم موزع على القدمين المفتوحتين باتساع الحوض ويكون الجذع مستقيما والذراع الحرة ممتدة امام الجسم.</p>	<p>1- حمل الجلة</p> <p>2- وقفت الاستعداد</p>	<p>المرحلة الإعدادية) مرحلة التحفن)</p>
05	<p>- دفع الرجل الخلفية بقوة الى الخلف وتمتد الرجل الامامية مع ارتفاع الجذع ليستقيم ويصنع زاوية 90°.</p> <p>- يكون الزحف على كعب الرجل الامامية للخلف وتصل القدم الى منتصف الدائرة ويتوقف زحف الرجل الامامية بهبوط قدم الرجل الخلفية ويكون الجذع على استقامة الجل الخلفية والظهر مواجه لمجال الرمي.</p>	<p>- بداية الزحف</p>	<p>المرحلة الانتقالية) الزحقة)</p>
	<p>1- تؤدي الزحفة بالرجل اليمنى الى منتصف الدائرة مع عدم رفع القدم على الارض للمحافظة على عدم الانقطاع في سرعة الحركة وتكون قوة الاندفاع للامام وليس لأعلى.</p>	<p>1- الزحف</p> <p>2- الوصول إلى مرحلة الدفع</p>	<p>المرحلة الرئيسية) الاستعداد للرمي)</p>

02	2- انتقال قوة الدفع من القدمين الى الساق، وتجمع القوة في الذراع بالاضافة الى قوة الكتف وتتحرك الجلة عند عندما يصل الذراع الى اخر امتداده.		
02	1- تبقى الجلة مسندة في مكانها الى الرقبة وتبدأ الكتف في دفعها الى الامام وتدار الرأس قليلا عندما تقذف الجلة التي تتخذ مسارها بزاوية قدرها 41° مع المستوى الأفقي. 2- قيام اللاعب بعمل وثبات متتالية على قدم الرجل الأمامية مع العمل بالذراع الحرة لحفظ التوازن.	1- حركة الدفع 2- التخلص و الاحتفاظ بالتوازن	المرحلة النهائية (الدفع)
17	المجموع		

تقييم لبطاقة الملاحظة المقترحة

- 1-أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 2-أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة- المفاهيم التطبيقات: دار الفكر العربي، القاهرة، 1997،
- 3-أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، دليل المدربين و أولياء الأمور، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، 1995
- 4-أسامة كامل راتب: " دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990
- 5-أحمد أمين فوزي: علم النفس الرياضي، مبادئه و تطبيقاته، الفنية للطباعة و النشر، الإسكندرية، 1992.
- 6-أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي(المفاهيم والتطبيقات)"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003.
- 7-أحمد زكي صالح: "علم النفس التربوي"، ط2، مكتبة النهضة المصرية، 1994
- 8-أبو العلاء احمد عبد الفتاح، الاحتراف الرياضي، الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة 1997
- 9-أنسكوي: ق.م القيسي، بيو ميكانيك التقنيات الأساسية، موسكو، 1991.
- 10-أحمد علي قطب: تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ تنس الطاولة، جامعة الزقازيق، 2006.
- 11-أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، مدخل التاريخ للفلسفة.
- 12-أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، مجلة المعرفة ، العدد 216، عام1992،
- 13-السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي، القاهرة 1997 ،
- 14-البسطويسي ب أ: سباق المضمار ومسابقات الميدان، مصر،
- 15-القيسي ق.ح: محاضرات ألعاب القوى، منشورات جامعية، 1989
- 16-السيد محمود طواب: "النمو الإنساني أسسه و تطبيقاته"، دار المعرفة، مصر، ط1، 1995
- 17-البسطويسي ب أ: سباق المضمار ومسابقات الميدان، مصر،
- 18-الشيخ م.ي: الميكانيك الحيوية وعلم الحركة للتمارين الرياضية، دار المعارف، الاسكندرية، مصر، 1995،

-ب-

19- بونوار محمد: محاولة وضع برنامج للتدريب العقلي لدى رياضي ألعاب القوى اختصاص القفز العالي، جامعة الجزائر، المدينة الجديدة، 2005.

-ت-

20- تشارلز بوكر، ترجمة د/ حسن معوض، د/ كمال صالح محمد: المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة

-ج-

21- جمال الدين أبي الفضل: "لسان العرب"، المجلد العاشر، دار الصادر، بيروت، 1996
جلال سعد، علاوي محمد: علم النفس التربوي الرياضي، ط1، دار المعارف، سنة 1986

-ح-

22- حسان سعيد معوض: البطولات والدورات الرياضية وتنظيمها، جمهورية مصر،
23- حسن، ق.ح: التدريب بالألعاب الساحة والميدان، مطبعة دار الحكمة، بغداد، 1990،
24- حامد عبد السلام: "علم النفس النمو، عالم الكتب، 1997
25- حامد عبد السلام زهران: "علم النفس النمو والطفولة والمراهقة"، دار الكتب، القاهرة، 1997

-د-

26- دلال أحمد الشيخ: الأهمية التربوية للرياضة، المكتبة الجامعية للقاهرة، سنة 2002م

-ر-

27- رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي فقي العلوم الاجتماعية، دار هومة، ط1، الجزائر، 2002،
28- رابح تركي: "أصول التربية والتعلم"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ب ط، 1990

-ز-

29- زكي أحمد عزمي و آخرون: الأدوات و المفاهيم الإحصائية للمشغلين في العلوم الاجتماعية. جامعة القاهرة
. 1985

-س-

30- سعد محمد: "سيكولوجية المراهقة" دار المعارف، القاهرة، 1990

31- سليمان مخول: "علم النفس الطفولة والمراهقة"، مطابع مؤسسة الوحدة، القاهرة، 1981

32- سعدية محمد علي بهادر: "في سن المراهقة"، دار البحوث العلمية، الكويت، ط1، 1980،

33- 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

-ع-

34- عبد العزيز صالح: "التربية وطرق التدريس"، دار المعارف، القاهرة، 1976،

35- عبد الحميد شرف: تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية.

36- عباس أحمد صالح: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، مطبعة العراق 1981م.

37- عبد الرحمان محمد عبد الرحمان: تأثير برنامج للتدريب العقلي على دقة أداء ضربات الجزاء للناشئين في كرة القدم

تحت 20 سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 2003،

38- عبد الرحمان غندور عبد الرحمان: فاعلية التدريب العقلي في تطوير بعض المهارات العقلية والسلوك الخططي

المهجمي لدى ناشئ كرة اليد، جامعة الزقازيق، 2008.

39- عماد الدين إسماعيل: "النمو في مرحلة المراهقة"، دار القلم، الكويت

40- علاوي محمد صالح: علم النفس الرياضي، ط1، دار المعارف ، القاهرة 1987

-ك-

41- كروم محمد عراب: استخدام الطريقة الجزئية في طرق التدريس، تكنيك أوبراين في قذف الجلة، مستغانم، 2003،

-ف-

42- فؤاد البهي السيد: "الأسس النفسية للنمو"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط4، 1975

43- فاخر عاقل: "علم النفس التربوي"، ط2، دار الملامين ، بيروت، 1997

44- فرج حسين بيومي: "بناء اختبارات معرفية لكرة القدم، ط1، دار الفكر، عمان، الأردن، 1986

-ق-

45-قاسم حسين ،سمير مسلط الهاشمي : مقارنة بين عدائي المسافات القصيرة .المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية .جامعة بغداد .1988

46-قاسم المندلوي وآخرون: "دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية"، دار المعرفة، العراق، بغداد، 1990،

-ص-

47-صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد الحميد: التربية وطرق التدريس، دار المعارف، القاهرة، 1982،

-م-

48-محمد محمود عبد الحميد: تأثير تنمية الانتباه والتصور العقلي على أداء الارسال للاعب الكرة الطائرة، جامعة الزقازيق ، 2000.

49-مصطفى معروف رزيق: "خفايا المراهقة"، دار النهضة العربية، دمشق

50-مروان عبد الحميد إبراهيم -الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية -دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 2000 م،

51-محسن محمد حمص: المرشد في تدريس التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، القاهرة، 1997،

52-محمد العربي شمعون: وماجدة محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000

53-محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001،

54-محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، 2001،

55-محمد أحمد إبراهيم: أثر تطور بعض مظاهر الانتباه على دقة التصويب لدى ناشئ الهوكي، المجلة العلمية في علوم التربية، جامعة الاسكندرية، 2001.

56-محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط12، دار المعارف، القاهرة، 1992

57-محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002،

58-محمد حسن علاوي، اسامه كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999

59-محمد محسن حمص، نوال إبراهيم شتلوت : طرق وأساليب التدريس في التربية البدنية الرياضية ، 2006،2007

60-محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999،

- 61- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، 1995،
- 62- محمد صبحي حسانين: القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، جزء أول، دار الفكر العربي، القاهرة، ط4، 1999،
- 63- محمد أبو سيف: الإحصاء في البحوث العلمية. المكتبة الأكاديمية. القاهرة. 1989.
- 64- محمد صبحي حسانين: طرق بناء و تقنين الاختبارات و المقاييس في التربية البدنية. القاهرة. 1987.
- 65- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ،دار الفكر العربي، 1996،
- 66- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية ،دار الفكر العربي، القاهرة، 1995،
- 67- ميخائيل إبراهيم أسعد: "مشكلات الطفولة والمراهقة"، منشورات دار الآفاق الجيدة، بيروت.
- 68- محمد عبد الرحمن عبس: "تربية المراهقين"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 2000م. محمد 69- مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، ط2، دار الشروق، السعودية، الرياض ، 1985.
- 70- محمد عوض البسيوني- فيصل ياسين الشاطي: "نظريات و طرق التربية البدنية والرياضية"، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992،
- 71- مصطفى غالب: "في سبيل موسوعة نفسية سيكولوجية(سيكولوجية شخصية)"، منشورات الهلال، بيروت، 1986.
- 72- محجوب وجيه: القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- 73- محمد عوض بسيوني وآخرون: نظريات و طرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ط2، 1992
- 74- محمد صبحي حسين، التقويم والقياس في التربية البدنية، مطابع النجوى، القاهرة، 1979م
- 75- محمد سعد زغلول ، مصطفى السابح أحمد: تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، ط2، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004م
- 76- مفتي ابراهيم حماد : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1998
- 77- ميخائيل خليل عوض: مشكلات المراهقين في المدن والأرياف"، دار المعارف، مصر، القاهرة، 1971
- ن-
- 78-نادية عبد القادر احمد: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على رفع مستوى الأداء على عارضة التوازن، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، بنات، جامعة حلولن، 1987،

79- ناهد محمد سعيد زغلول، نيلي رمزي فهيم: طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2 مركز الكتاب للنشر 2004م،

80- نرمين رفيق محمد: تأثير التدريب العقلي على المستوى المهارى للضربة الساحقة في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية ت ر بنات، جامعة خلوان، 2000،

- ه -

81- هناء صالح محمود: مقارنة تأثير التدريب البدني و الذهني في تعلم المهارات الحركية . المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق . الجزء الثاني. 1988.

المراجع باللغة الفرنسية

- Singer R.N: Motor Learning and Human performance. 3rd . MC. million pub. co.nc1980. p271.-1
- ¹- Rushall.B :psyching in sport. london. pelham. 1979. p106.-2
- Jay Maikes: Basketball fundamentals a complete mental Ttraining Guide. Leisure press. 1987.3-

- 5-Sillany."dictionnaire usuel de psychologie de bordas".paris 1980.p03-4.
- ¹ -Mouris.debesse."l'adolescent.p,u,f",paris.1971.p 89-5
- athlétismes, F.A : (Interprète), d'histoire d' athlétisme algérienne, Alger, 1993, p46.-6