

ABSTRACT

Babil University
Sports College

The Effect of Mental Imagination Training in Learning for Initiatives to
learn some basic skill in handball

RESEARCHER : MOHAMMED MUTAR ARRAK

SUPERVISORS :

Dr. Ahmed Badri Hussein

Dr. Mazin Abd Ul-Hadi

2003

The importance of research is clear in using mental imagination as supporting means to learn and gain skill and reinforce it for a long time , and increasing the learning process.

The problem of the research is imbedded in that most of the trainers neglecting the mental aspects as compared with the distinct interest in bodily training and planning .

The research aims to put a training course for mental imagination this course helps in learning the initiatives some basic skills for handball in order to know the effect of this course on learning these skills .

The researcher uses the experimental course (The equal samples) The research sample which contained (24) initiative player-in Al-Qasim club was divided into two groups (controller and experimental) .(12) players for each group . The controller group learns some basic skills in handball through skillful course the trainer of the team made it .While the experimental group learns the same skills through the same course but with the a ccompanied training course , the researcher put it . The study continued from 1.3.2003 until 30.6.2003 .

The results were taken and put in tables , then they were analyzed and discussed with a scientific style .

The researcher concluded that there is necessity for learning the initiatives the basic skills in hand ball for both the skillful learning and training on mental imagination .

The training on the mental imagination hand by hand with the skillful learning had an effective in learning process .

الباب الاول

1-	التعريف بالبحث
1-1	مقدمة البحث واهميته
2-1	مشكلة البحث
3-1	أهداف البحث
4-1	فروض البحث
5-1	مجالات البحث
1-5-1	المجال البشري
2-5-1	المجال الزماني
3-5-1	المجال المكاني
6-1	تحديد المصطلحات

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا وسريعا في شتى مجالات الحياة، وقد حظي مجال التعليم والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات وان هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وانما نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف ، وما توصل اليه العلماء والباحثون والمختصون بشؤون التربية الرياضية والاستفادة من نتائج ابحاثهم ودراساتهم في ارساء قواعد البناء الرياضي وتقدمه.

واصبح تحقيق الفوز نتيجة لجهد مدرب كفاء يعتمد استعمال مختلف الاساليب والطرق العلمية واختيار افضلها من اجل الارتقاء بمستويات لاعبيه الفنية والعقلية والبدنية .

وفي الاونة الاخيرة ازداد الاهتمام بالنواحي العقلية من المختصين بعلم النفس والباحثين والمدرسين الرياضيين نظرا لاهميتها في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية . فمهما كانت لياقة اللاعب عالية وبنيته الجسدية قوية فلا بد من وجود موجه وقائد لهذه الامكانيات الجسمانية واللياقة البدنية العالية ، الذي يقوم بهذا الدور هو العقل الذي يمكن استعمال هذه الامكانيات في الاتجاه السليم الذي يخدم تحقيق الهدف . " فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى افادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل اهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ... ان القدرات العقلية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقتهم لتحقيق اقصى وافضل اداء رياضي " (1).

ان الانشطة الرياضية ومنها لعبة كرة اليد تعتمد المهارات الاساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدرسين يقضون معظم الوقت في التدريب على اداء هذه المهارات وتعليمها واعطاء حصة اكبر لها في البرامج التدريبية . لكن ساعات طويلة عنيفة من التدريب البدني ليس الاسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية فهناك الكثير من الطرق والاساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها ومنها استعمال التدريبات على التصور العقلي ، فهذه التدريبات تعمل على تخفيف العبء الملقى على اللاعب ، وذلك من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني.

وعليه فان القدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الاداء، اذ يستعمل لغرض تجسيد الاداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الاخطاء بتصوير الاسلوب الصحيح للاداء الفني. وان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالاداء الامثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة .

ومن هنا نتضح اهمية البحث في استعمال التصور العقلي كوسيلة تساعد في تعلم المهارة وترسيخها لفترة طويلة واعتبارها جزءا مساندا ومكملا لها.

1-2 مشكلة البحث :

ان الاتجاهات الحديثة في التعليم والتدريب الرياضي تتطلب انماط تشتمل على ما يساند الاساليب التعليمية والتدريبية المتبعة من هذه الانماط التدريب العقلي الذي يمثل الاستراتيجيات التي تستعمل بها المهارات العقلية ومنها التصور العقلي الذي يمثل الوسيلة التي من خلالها تنجز اهداف التدريب العقلي .

فالتدريب البدني فقط على اداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها واتقانها بصورة كاملة . حيث ان العملية التعليمية والتدريبية في مجال التربية الرياضية تعتمد اساسا على الترابط البدني العقلي ، والتنويع في استعمال اساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولا سيما اثناء تعلم المهارات الجديدة .

ومن خلال ممارسة الباحث لعبة كرة اليد وإطلاعه ميدانيا على مناهج بعض المدرسين والمدرسين لاحظ بأن هناك قصور في الاهتمام بالنواحي العقلية للرياضيين بالمقارنة بالاهتمام الواضح بالأعداد البدني والمهاري والخططي .

ومن أجل الارتقاء بالعملية التعليمية والاداء المهاري للمبتدئين , يرى الباحث ضرورة لاستعمال اساليب مختلفة مصاحبة للتعليم المهاري ومن هذه الاساليب هو استعمال التصور العقلي لما يضيفه للاعب المبتدئ من خبرات ويساعد على تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لاداء المهارات الحركية . "ان الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكتملة مع الممارسة البدنية لاعطاء نتائج أفضل " (1)

ومن هنا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال استعمال التصور العقلي كوسيلة مساعدة مصاحبة للتعليم المهاري ، من خلال منهج اعده لهذا الغرض .

1- 3 أهداف البحث :

يهدف البحث الى :-

- 1- وضع منهج تدريبي للتصور العقلي يساعد في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد
- 2- معرفة تأثير منهج تدريب التصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

1- 4 فروض البحث :-

- هناك تأثير ايجابي لمنهج تدريب التصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

1- 5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : (24) لاعبا مبتدئا فئة (14-15) سنة في نادي القاسم الرياضي – بابل
- 1-5-2 المجال الزمني : للمدة من 2003/3/1 ولغاية 2003/6/30
- 1-5-3 المجال المكاني : مركز شباب القاسم – بابل

1- 6 تحديد المصطلحات :

- 1- التعلم الحركي : " تغيير ثابت نسبيا في التصرفات الحركية ناتج عن مجموعة من العمليات لها علاقة بالممارسة والخبرة " (2)
- 2- التدريب العقلي : " هو وصف الطرق النفسية التي تهدف الى التحكم والتغير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني الى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة . والتدريب المنتظم للمهارات العقلية، والاتجاهات والاستراتيجيات التي تبنى على أساس أن الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستعمل في الحالة البدنية " (3)
- 3- التصور العقلي : يعني " ان الاشخاص يستطيعون ان يستحضروا في عقولهم أو أن يتذكروا أحداثا أو خبرات سابقة ، وأن يستحضروا أحداثا أو مواقف لم يسبق حدوثها من قبل " (4)

(2) ممدوح عبد الفتاح عنان . سيكولوجية التربية البدنية الرياضية : ط1 . (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995) ، ص343

(1) Schmidt.A.Richard: Motor control and learning Human kintics puldishers champein , illnois ,1982,p.438

(2) محمد العربي شمعون . (1996) ، مصدر سبق ذكره ، ص29
(3) اسامة كامل راتب . علم نفس الرياضة ، المفاهيم – التطبيقات ، ط3: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 أ) ، ص315

- 4- الاسترخاء : " هو الانسحاب المؤقت والمدرّوس من النشاط في وقت معين ، بما يتيح الفرصة للفرد من اعادة تعبئة طاقاته البدنية والعقلية والانفعالية " (1)
- 5- التركيز : معناه " تجميع كافة الافكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه " (2)
- 6- الانتباه : " هو عندما يجتذب الفرد لشيء ما كتعبير عن حالة , ويكون الانتباه مربوط بحاستين الاولى تسمى بحاسة البصر والثانية بحاسة السمع (3)

(1) اسامة كامل راتب . دوافع التفوق في النشاط الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990) ، ص 16

(2) وجيه محجوب . (1989) . علم الحركة ، التعلم الحركي : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989) ، ص 27

(3) نجاح مهدي شلش و اكرم محمد صبحي . التعلم الحركي ، ط 2 : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000) ، ص 181

الباب الثاني

- 2-الدراسات النظرية والمشابهة
 - 1-2 الدراسات النظرية
 - 1-1-2 التعلم والتعلم الحركي
 - 1-1-1-2 مراحل التعلم الحركي
 - 1-1-1-1-2 المرحلة الاولى – تطور التوافق الخام
 - 2-1-1-1-2 المرحلة الثانية - التوافق الدقيق
 - 3-1-1-1-2 المرحلة الثالثة – تثبيت التوافق الدقيق وتطوير الانسجام للوضعية المختلفة
 - 2-1-2 مفهوم المهارة والمهارة الحركية
 - 3-1-2 التصور العقلي
 - 1-3-1-2 تعريف التصور العقلي
 - 2-3-1-2 اهمية التصور العقلي
 - 3-3-1-2 مبادئ التصور العقلي
 - 4-3-1-2 انواع التصور العقلي
 - 1-4-3-1-2 التصور العقلي الخارجي
 - 2-4-3-1-2 التصور العقلي الداخلي
 - 5-3-1-2 متى يستعمل التصور العقلي
 - 6-3-1-2 نظريات التصور العقلي
 - 7-3-1-2 دور التصور العقلي في التعلم الحركي
 - 8-3-1-2 الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي
 - 4-1-2 خصائص الفئة العمرية (14-15) سنة
 - 5-1-2 المهارات الاساسية بكرة اليد
 - 1-4-1-2 التمرير
 - 2-5-1-2 الاستلام
 - 3-5-1-2 التصويب
 - 4-5-1-2 الطبطبة
- 2-2 الدراسات المشابهة
 - 1-2-2 دراسة محمد عبد الحسين المالكي
 - 2-2-2 دراسة نشوان عبد الله نشوان
 - 3-2-2 دراسة مازن هادي كزار
 - 4-2-2 مناقشة الدراسات المشابهة

2- الدراسات النظرية والمثابفة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التعلم والتعلم الحركي :

إن مفهوم التعلم شامل وواسع جدا ، وهو اساس العملية التعليمية ، فلا يكاد أي نمط من انماط السلوك البشري أن يخلو من نوع ما من التعلم .
وقد تناول الكثير من الباحثين التعلم على وفق الاتجاهات العلمية والمجال الذي يتعامل به الباحث ، إذ حددت مفاهيمه استنادا الى علم النفس والتربية والتعلم الحركي . ولهذا فقد عُرّف التعلم بطرق مختلفة من مؤلفين عدة .

فقد عرفت لندا ل- دافيدوف (2000) التعلم بأنه " تغير دائم نسبيا في السلوك يحدث نتيجة للخبرة " (1) . وعرفه الكنائي والكندري (1992) عن ماكونل بأنه " التغير المطرد في السلوك الذي يرتبط من ناحية بالمواقف المتغيرة التي يوجد فيها الفرد ، ويرتبط من ناحية أخرى بمحاولات الفرد المستمرة للاستجابة لها بنجاح " (2) .

ويقول نجاح مهدي واكرم محمد عن سنكر Singer بان التعلم " ما هو الا النتاج الحاصل بسبب التغير المستمر نسبيا في الاداء او السلوك بسبب الخبرة السابقة والتطبيق العلمي " (3) .
ويذكر محمد حسن علاوي (1992) يتفق العديد من علماء النفس على أن التعلم " هو عملية تغيير او تعديل في سلوك الفرد نتيجة قيامه بنشاط على شريطة الا يكون هذا التغيير أو التعديل قد تم نتيجة للنضج أو لبعض الحالات المؤقتة كالتعب أو تعاطي بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل ذات التأثير الوقتي على السلوك والاداء " (4)
وبشكل عام فإنه يمكن تعريف التعلم على انه " تعديل ثابت نسبيا في السلوك ناتج عن الممارسة " (5)

ويرى الباحث بأن التعلم يصعب ملاحظته بصورة مباشرة لانه تغيير داخلي ، ويستدل عليه من خلال التغير في السلوك . وهو ما تؤكده لندا ل. دافيدوف (2000) التي تقول إن التعلم " نشاط يحدث داخل الكائن الحي لا يمكن ملاحظته بصورة مباشرة . ويتغير المتعلمون بطرق غير مفهومة تماما إذ يكتسبون الجديد من : الارتباطات ، المعلومات ، الاستبصارات ، المهارات ، العادات ، وما شابه ذلك " (6)

وقد اشار الكنائي والكندري الى انه يجب التمييز بين نتيجة التعلم وعملية التعلم حيث يعبر عن نتائج التعلم بالفاظ مثل (المعرفة) و (المعاني) و (المهارات) و (الاتجاهات) ، اما العملية فيقصد بها خط سير النمو الذي يبتدئ من المحاولة الاولى للاداء وينتهي بالصورة النهائية للسلوك الثابت " (7)

ومثلما غني الباحثون في التربية وعلم النفس بالتعلم بشكل عام فقد غني الباحثون في مجال الجوانب الحركية بمفهوم التعلم الحركي بشكل خاص ، فقد ظهرت تعاريف كثيرة للتعلم الحركي ، حيث عرفة محجوب (2000) بأنه " مجموعة من العمليات المرتبطة بالتدريب والخبرة الذي يؤدي الى تغيرات ثابتة نسبيا في قابلية الفرد في الاداء المهاري " (8) . كما انه يعني " تعلم الحركات والمهارات الرياضية مقرون بالمقدرة والاستيعاب للفرد ومعتمد على التجارب السابقة " (9) والتعلم الحركي كما

(1) لندا ل. دافيدوف . التعلم وعملياته الاساسية . (ترجمة) ، سيد الطواب ، محمود عمر ط1 : (القاهرة ، دار الدولة للاستثمارات الثقافية

(2000) ، ص11

(2) الكنائي ، ممدوح عبد المنعم والكندري ، احمد محمد مبارك . سيكولوجية التعلم وانماط التعلم ، ط1 : (الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1992) ، ص21.

(3) نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي . (2000) ، مصدر سبق ذكره ، ص285-286

(4) محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي ، ط7 : (القاهرة ، دار المعارف ، 1992) ، ص333

(5) الزيد ، نادر فهمي (وآخرون) . التعلم والتعليم الصفّي ، ط4 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999) ، ص11

(1) لندا ل. دافيدوف . (2000) ، مصدر سبق ذكره ص11

(2) الكنائي ، ممدوح عبد المنعم والكندري ، احمد محمد مبارك . (1992) ، مصدر سبق ذكره ، ص31

(3) وجيه محجوب . التعلم الحركي وجدولة التدريب : (بغداد ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، 2000) ، ص1

(4) وجيه محجوب . (1989) ، مصدر سبق ذكره ، ص17

يقول راتب (1997) " تحسن دائم نسبيا في الاداء نتيجة الممارسة " (1). ويعرف حماد (1996) التعلم الحركي بأنه " عملية التغير في السلوك الحركي للفرد والتي تنتج اساسا من خلال التدريب والممارسة ، ولا تكون نتيجة للنضج او التعب او تعاطي المنشطات وغير ذلك من العوامل التي تؤثر وقتيا على السلوك الحركي " (2).

ويرى الباحث إن التعلم الحركي هو (نشاط ايجابي داخلي يتم من خلاله تعلم حركات جديدة او القيام بتعديل هذه الحركات عن طريق العرض والشرح والافلام التي تكون مقرونة بالاداء الحركي للمتعلم ، على ان يكون هذا التعلم ثابت نسبيا ، الذي يمكن ملاحظة نتائجه عن طريق الاداء الحركي للمهارة المراد تعلمها) .

ومما تجدر الاشارة اليه هو الفرق بين التعلم والتعليم ، حيث حدد نجاح مهدي واكرم محمد (2000)، مفهوم التعليم "على كونه ينطوي على اختيار وتنظيم وتقويم السلوك ثم قياس النتائج ... اما التعلم فهو ذلك النشاط النفسي الذي يقوم به الطالب (اللاعب) من انتقاء وتعزيز وتعميم وتمييز. الذي يؤدي الى تغيير سلوكه... ان نشاط المدرس والمعلم والمدرّب هو نشاط ظاهري اما نشاط الطالب (اللاعب) في هذه العملية فهو نشاط داخلي غير مرئي " (3). "ان هاتين العمليتين متداخلتين ومعتمدة الواحدة على الاخرى فليس للتعليم أي قيمة اذا لم تكن عند المتعلم رغبة في التعلم . و لا يحدث التعلم اذا لم يكن التعليم مؤثرا في عدة استلام المتعلم لهذا التعليم . وتشمل عدة الاستلام هذه تلك الاقسام من الحواس التي تتسلم المنبهات الخارجية . ان التداخل بين عمليتي التعلم والتعليم هي ان التعليم الجيد يؤدي الى تعلم جيد ايضا " (4).

1-2-1-1 مراحل التعلم الحركي

"من الاهمية بمكان ان يتعرف المدرب على المراحل التي يمر بها المبتدئون عند تعلمهم لمهارة جديدة حتى يمكن تقديم افضل عون لهم في حدود قدراتهم ومستوى نضجهم بهدف اكسابهم افضل درجة ممكنة من التعلم " (5) إذ ان " سير التطور للحركات الجديدة الذي نجده في البناء التكنيكي الرياضي او في تعليم الحركات الرياضية قد قسم الى مراحل طبقا لضبط المحتوى ولنتيجة مستوى التوافق الحركي " (6).

ويذكر حماد (1996) عن شميدت Schmidt ان هناك ثلاث مراحل رئيسية يمر بها اللاعب خلال تعلم مهارة جديدة وهي (7) :

- مرحلة التعرف على المهارة
- مرحلة اداء الحركة
- مرحلة الية الحركة

إن هذه المراحل تظهر ترتيبا وتطورا لايمكن مخالفته او السير فيه عكسا وعلى اساس ذلك توضع طرق اخراج التعلم الحركي " (8) .

" وتتميز هذه المراحل بالتحسن عن طريق اصلاح الخطأ وهذا يعني التكيف المستمر على الظروف المتغيرة " (9)

(5) اسامة كامل راتب . الإعداد النفسي لتدريب الناشئين ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) ، ص 68

(6) مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996) ، ص 130

(1) نجاح مهدي شلش و اكرم محمد صبحي . (2000) ، مصدر سبق ذكره ، ص 18

(2) الربيعي ، محمود داود . محاضرات في مادة طرق التدريس القيت على طلبة الدراسات العليا / الماجستير . كلية التربية الرياضية - جامعة بابل - للعام الدراسي 2001-2002

(3) مفتي ابراهيم حماد . (1996) ، مصدر سبق ذكره ص 132

(4) كورت ماينل . التعلم الحركي (ترجمة)، عبد علي نصيف، ط1 : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1980) ، ص 119

(5) مفتي ابراهيم حماد . المصدر السابق ، ص 132

(6) كورت ماينل . المصدر السابق ، ص 119

(7) عنايات محمد احمد . مناهج وطرق تدريس التربية البدنية . ط1 : (بيروت ، المكتبة الاموية ، 1983) ، ص 169

ويرى الباحث ان هذه المراحل الثلاث التي يمر بها المبتدء عند تعلم المهارة قد لا تكفي , لذلك يجب تقسيم المرحلة الواحدة الى عدة اقسام مع مراعاة ان المراحل الثلاث هي اساس بناء مراحل التعلم الحركي .

1-1-1-1-2 المرحلة الاولى - مرحلة التعرف على المهارة (المرحلة العقلية):
 " إنَّ مراحل التعلم تبدأ باستيعاب الواجب المراد تعلمه من قبل المتعلم ."(1) وعندما يتعلم المبتدئ لأول مرة مهارة جديدة ... فإن الهدف عندئذ معرفة وفهم المطلوب منه لاداء المهارة بطريقة صحيحة، ويتطلب ذلك من المبتدئ الكثير من النشاط العقلي للتركيز والتخطيط لتحقيق الاداء الصحيح للمهارة، ولذلك تسمى هذه المرحلة الاولى من التعلم بالمرحلة العقلية "(2).
 " وفي هذه المرحلة يحصل المتعلم على التصور الاول عن سير الحركة . ان هذا التصور لا زال بشكله الخام وغير متكامل ويحوي على الأخطاء. وان استيعاب واجب التعلم والذي يعني الواجب الحركي يعتبر المحاولة الاولى لاداء الحركة بشكل مباشر "(3).
 ويذكر حماد (1996) " على المدرب توقع افتقار المبتدئين لدقة الاداء في هذه المرحلة . فعلى سبيل المثال قد تتعدى الحركة المدى المطلوب لها او قد تقل عنه او قد تتميز بالافتقار للانسيابية والتوافق، وقد تظهر على المبتدئ بوادر التعب والضجر من المستوى المتدني للاداء فيها"(4) .

ويمتاز اللاعبون المبتدئون في هذه المرحلة بما يلي (5) :

- 1- إنعدام الانسيابية بالحركة
- 2- التوقع الحركي ضعيف لقلة المعلومات الموجودة في الذاكرة الحركية
- 3- عدم النجاح بالاداء كل مرة
- 4- الاحساس بالتعب مبكر نتيجة العمل العضلي الكبير الذي تشترك عضلات ليس لها دور بالمهارة
- 5- التصرف والتصور الخاطئ وعدم الاستعداد الدائم
- 6- التوقيت ورد الفعل ضعيف

2-1-1-1-2 المرحلة الثانية- مرحلة اداء الحركة (مرحلة الممارسة) :

ويطلق عليها في بعض الاحيان (المرحلة التطبيقية) او مرحلة الممارسة , "وذلك لا يعني ان المرحلة العقلية السابقة لا تحدث فيها الممارسة , ولكن المقصود هنا إنَّ التركيز في هذه المرحلة يوجه نحو نوعية الممارسة، بما يحقق تحسين و تجويد المهارة. وعادة فان هذه المرحلة تستغرق وقتا كبيرا مقارنة بالمرحلة الاولى" (6) .

"وتبدأ هذه المرحلة حينما يصبح المبتدئون قادرين على تكرار اداء المهارة الحركية بصورتها الاولى (البدائية) إذ يصلون فيها الى مستوى عال من التنظيم للاجزاء الحركية . اذ يصبح شكل الحركة ككل متناسقا وانسيابيا وتختفي الحركات الزائدة التي لا لزوم لها ويظهر المبتدئ وكأنه اكثر سيطرة من المرحلة السابقة، و يبدو كأن الاداء اصبح اكثر اقتصادا في الجهد المبذول"(7) .
 " وعندما يكتسب المبتدئ اساسيات اداء المهارة ، فإنه لا يحدث نقص في الاخطاء فحسب ، ولكن يصبح الاداء اكثر استقرارا ، وذلك في حد ذاته يُعدُّ مؤشرا جيد لحدوث التعلم ... ان المدرب يجب

(1) كورت ماينل .مصدر سبق ذكره , ص120

(2) اسامة كامل راتب . (1997) ، مصدر سبق ذكره، ص68

(3) كورت ماينل . المصدر السابق ، ص120

(4) مفتي ابراهيم حماد . (1996) ، مصدر سبق ذكره ، ص133

(5) وجيه محبوب . (1989)، مصدر سبق ذكره , ص57

(1) اسامة كامل راتب و ابراهيم عبد ربه خليفة. النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والانشطة الرياضية المدرسية : (القاهرة ، دار

الفكر العربي ، 1999) ، ص192

(2) مفتي ابراهيم حماد . (1996) ، مصدر سبق ذكره , ص133

ان يضطلع بمسؤولية كبيرة من حيث الاهتمام بنوعية الممارسة التي يترتب عليها زيادة معدل التعلم وليس الاهتمام بكم الممارسة . وهنا تظهر اهمية دورة في تحديد ما هو مقدار تكرار الممارسة المناسب للمبتدئ ؟ وماهي الفترة الملائمة للممارسة ؟ ثم كيف يتدرب المبتدئ على مكونات المهارة المستهدف تعليمها ؟⁽¹⁾

وتتسم هذه المرحلة بما يلي (2) :

- 1- هذه المرحلة تستنفذ وقتا اطول من المرحلة الاولى
- 2- في هذه المرحلة يتم التركيز على تصحيح الاخطاء
- 3- في هذه المرحلة تقل العمليات العقلية ويركز على تصحيح توقيت وتوافق كل جزء من المهارة
- 4- يجب أن يركز المدرب في هذه المرحلة على التغذية الراجعة من جانبه بالاضافة الى التغذية الراجعة التي يحصل عليها المبتدئ من خلال مركز الاحساس .

3-2-1-3 المرحلة الثالثة - مرحلة آلية الحركة (الاوتماتيكية)

ان هذه المرحلة " تشمل سير التعلم من مرحلة التوافق الدقيق حتى المرحلة التي يتمكن فيها المتعلم من اداء الحركة بنجاح تحت جميع الظروف وحتى تحت المتطلبات الصعبة غير المتعود عليها ، ويجب ان يُحل الواجب في المنافسات وتحت ظروف صعبة مع ضمان انسجام البناء الحركي والتكنيك مع هدف وغرض الحركة وهذا يعني تهيئة جميع المتطلبات للحصول على الانجاز الرياضي العالي"⁽³⁾.

وفي هذه المرحلة يتمكن الرياضي من التعرف على تفاصيل الحركة وثباتها واستيعابها بشكل كامل ، ويكون واجب المدرب مساعدة اللاعب في التعرف على خفايا المهارة الحركية وتوجيه انتباهه لنواحي الاداء المهمة ، اما واجب اللاعب فهو تكرار الحركة بصورة صحيحة وطبقا لتوجيهات المدرب"⁽⁴⁾

و"نتيجة دقة الاداء خلال هذه المرحلة يكون من السهل على اللاعبين /اللاعبات ادراك أي خطأ في الاداء ، وبالتالي التعرف على سبب حدوثه مما يمكن بسهولة تقويمه وتصحيحه"⁽⁵⁾

ويذكر مفتي ابراهيم حماد(1996) ان هارة وضع خمس خطوات رئيسة تستعمل في التدريب بهدف اتقان المهارة الحركية وتثبيتها وهي كما يلي (6) :

- 1- اتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة
 - 2- تثبيت الحركة بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الاداء واستعمال القوة :
 - 3- تثبيت المهارة الحركية في ظل ظروف تتميز بالصعوبة :
 - 4- اداء المهارات الحركية في المنافسات التجريبية :
- " وتشهد هذه المرحلة مقارنة بالمرحلتين السابقتين تغير دور عمل المدرب من حيث التدريب للتعلم * الى التدريب للاداء**"⁽⁷⁾.

(3) اسامة كامل راتب . (1997) ، مصدر سبق ذكره ، ص 69

(4) مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998) ، ص 185

(1) كورت ماينل . مصدر سبق ذكره ، ص 141

(2) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين . مبادئ علم التدريب الرياضي : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1988) ، ص 200

(3) مفتي ابراهيم حماد . (1998) ، مصدر سبق ذكره ، ص 186

(4) مفتي ابراهيم حماد . (1996) ، مصدر سبق ذكره ، ص 135- 136

(5) اسامة كامل راتب . (1997) ، مصدر سبق ذكره ، ص 69

* ويتضمن توجيه المدرب اهتمامه للمشكلات المرتبطة بتعلم الناشئ حول كيف يؤدي مهارة جديدة

** ويتضمن توجيه المدرب اهتمامه لمهارة يعرف الناشئ كيف يؤديها ولكن هناك بعض العوامل و الاسباب التي تحول دون ادائها

2-1-2 مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية :

المهارة في الحياة العامة تعني عمل او وظيفة ما (1). " تستعمل هنا للتعبير عن واجب حركي. وقد تستعمل للتعبير عن نوعية الاداء ، وتدل هنا على " مدى كفاءة الافراد في اداء واجب حركي معين " (2).

وتعني المهارة ايضا "مقدرة الفرد على التوصل الى نتيجة من خلال القيام باداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن " (3) اما المهارة الحركية الرياضية فهي " ثبات الحركة وآلياتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح " (4).

وعرف شلش وصبحي عن ما جيل Magill المهارة على انها " عمل او وظيفة لها هدف او غرض يستوجب الوصول اليه ويتطلب حركة طوعية للجسم او احد اعضاءه لكي يؤدي الحركة اداء سليما " (5).

والمهارة الحركية الرياضية " تعتمد على التوافق الحركي والتوافق يحسن وينظم ويرتب المجموعات العضلية بما ينسجم والاقتصاد بالجهد وسهولة الاداء دون بذل مجهود وهي جوهر الأداء وهي اصطلاح يعني نوع الحركة " (6)

يرى الباحث بأن المهارة هي قدرة الرياضي المكتسبة على اداء الحركة بثبات والية وبأقل جهد وأقل زمن ممكن دون التفكير بتفاصيل الحركة وهذه القدرة تأتي عن طريق الممارسة من أجل تحقيق هدف معين باتقان ودقة عالية ، بحيث تعطي المشاهد انطباعا " بأن اداء الحركة بسيطة .

ان المهارات الحركية لاي لعبة من الالعاب الرياضية هي الركيزة الاساسية التي تستند عليها اللعبة ، ويتوقف نجاح اللاعب والفريق على مدى اتقانها .

" وكرة اليد من الالعاب الجماعية التي يتميز الاداء الحركي فيها بالتنوع والتعدد لوجود اللاعب ، والخصم ، والاداة في تفاعل مستمر لذلك يتميز الاداء المهاري بأنه مجموعة من الحركات المرتبطة والمندمجة يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة وتحقيق هدف " (7)

2-1-3 التصور العقلي

2-1-3-1 تعريف التصور العقلي:

" وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات سابقة او تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الاعداد العقلي للاداء " (8)

و"يأتي تسلسل التصور العقلي بعد الاسترخاء العضلي والعقلي ، ويعد التصور العقلي من الطرق المعرفية الأكثر استعمالا ، وهو نوع من المحاكاة الصامتة التي تتم عقليا ويستعمل التصور العقلي من الجميع سواء أكان في المجال الرياضي أم غير الرياضي وسواء أكان بصورة مقصودة أم

(1) نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي ، مصدر سبق ذكره ، ص 67

(2) مفتي ابراهيم حماد . (1998)، مصدر سبق ذكره ، ص 180

(3) مفتي ابراهيم حماد . (1998)، المصدر نفسه ، ص 180

(4) وجيه محجوب . علم التطور الحركي منذ الولادة وحتى الشيخوخة ، ط2: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل ، 1987) ، ص 150

(5) نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي . (2000) ، مصدر سبق ذكره ، ص 24

(6) وجيه محجوب (1989) ، مصدر سبق ذكره ، ص 97

(1) الشمخي ، سامر يوسف . بناء بطارية اختبار للمهارات الاساسية بكرة اليد . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية،

جامعة بابل ، 1999 ، ص 8

(2) اسامة كامل راتب . تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ب) ، ص 117

غير مقصودة ومثال ذلك انه غالبا ما نقوم بالمراجعة العقلية مسبقا لما سوف نتحدث به بالهاتف , إذ ان التصور العقلي يمنحنا الفرصة للتعامل مع المشكلة او المهارة عند ظهورها بشكل افضل " (1) " والتصور العقلي لا يعتمد فقط على حاسة البصر , ولكن يجب أن يشمل اكبر قدر من الحواس مجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل في التصور لأنها على جانب كبير من الاهمية " (2) . وهذا يعني أن " التصور العقلي اكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة في عيون العقل ... وان حاسة البصر تشكل جانبا اساسيا في عملية التصور , الا انه يمكن ان يتضمن احد او مجموعة من الحواس الاخرى مثل اللمس او السمع او تركيبات منها , ويفضل استعمال جميع الحواس كلما امكن ذلك " (3) اضافة الى استعمال اللاعب لحواسه المختلفة اثناء استحضار الصور العقلية فانه من الاهمية ان تشمل خبرة انفعالاته ومشاعره , مثل الشعور بالقلق والغضب او المتعة او الالم حيث ان ذلك يعاون اللاعب في السيطرة على هذه الحالات الانفعالية " (4) .

" ويؤدي التصور لدى الرياضي درجة عالية في اتقان المهارات . ولولا التصور لاصبح الرياضي مرتبطا فقط بالاشياء المدركة او ينعكس في شعوره فقط الاشياء المؤثرة عليه مباشرة في نفس اللحظة " (5) .

" إن التحكم في الصور العقلية اصبح احد المهارات الهامة في تطوير الاداء , وانه يتضمن ممارسة الخبرة الكلية وجميع الأبعاد في الموقف مع تعاون جميع الحواس في ممارسة الاداء " (6) . ويعرف محجوب (2000) التصور العقلي بقوله " هو الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتنطبع بالدماغ وتكون اساس لتأدية المتعلم للحركة " (7) . اما من الناحية الفلسفية فيعرف التصور العقلي " بأنه تلك العمليات التي تحدث لاجزاء اعضاء الحواس الموجودة في الدماغ " (8) .

وبالرغم من ظهور تعريفات مختلفة لعدة علماء الا أن تعريف ريتشاردسون Richardson مازال شائع الاستعمال وهو : (9)

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

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

1- "الخبرات التصورية تماثل الخبرات الحسية والادراكية
أي ان الفرد يمارس مشاهدة صورة والاحساس بالحركة المصاحبة لها اثناء عملية الاسترجاع

2- الوعي التام بالخبرات التصورية
ومن هذا المنطلق يمكن التفريق بين التصور العقلي والاحلام او احلام اليقظة إذ إن الأخيرة لا تدخل في دائرة الوعي

1- عدم الحاجة الى مثيرات معلومة سابقا
في عملية التصور العقلي لا يتم تقديم أي مثيرات من أي نوع والمطلوب فقط ان يغلق اللاعب عينيه ويبدأ في تصور الخبرة في الاداء ... وبصورة عامة يطلق مصطلح التصور العقلي على الخبرات التي تغطي الابعاد الثلاثة السابقة " .

(3) ضياء جابر محمد . تاثير اساليب مختلفة في التدريب الذهني وتعليم عدد من مهارات كرة القدم . رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة بابل , 2002 , ص21

(4) محمد العربي شمعون والجمال , عبد النبي . التدريب العقلي في التنس , ط1 : (القاهرة , دار الفكر العربي , 1996) , ص50

(5) محمد العربي شمعون . (1996) , مصدر سبق ذكره , ص218

(6) اسامة كامل راتب . (2000) مصدر سبق ذكره , ص316

(1) المندلاوي , قاسم ووجيه محجوب . مبادئ علم التدريب الرياضي : (بغداد , مطبعة جامعة بغداد , 1982) , ص47

(2) محمد العربي شمعون . (1996) , مصدر سبق ذكره , ص219

(3) ووجيه محجوب . نظريات التعلم والتطور الحركي : (عمان , دار وائل للطباعة والنشر , 2002) , ص49

(4) المندلاوي , قاسم ووجيه محجوب . (1982) , المصدر السابق , ص47

(5) محمد العربي شمعون . المصدر السابق , ص221

ويعرف الباحث التصور العقلي إجرائياً بأنه (وسيلة عقلية يستطيع من خلالها الرياضي تذكر مهارة أو مهارات سبق وإن اكتسبها أو شاهدها أو تعلمها واستحضار صورة حركية لها في العقل، تكون مصحوبة بمشاعره وانفعالاته المرتبطة بهذا الموقف، و يستطيع استحضار صورة لاحداث ومواقف يتوقع حدوثها وكيفية الاستجابة لها).

2-3-1-2 أهمية التصور العقلي : (1) (2) (3) (4)

- 1- يساعد على التركيز بصورة افضل على الاشياء المراد عملها ،و يساعد على الانتباه ومنع تشتت الافكار .
- 2- استبدال مواقف التوتر او القلق او الخوف ببعض المواقف التي تتميز بالثقة بالنفس
- 3- استبعاد التفكير السلبي واعطاء المزيد من الدعم وزيادة الدافعية وبناء انماط الاداء الايجابي وتحقيق الاهداف
- 4- استبدال المواقف السلبية والمشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على الانفعالات مثل الغضب بمواقف ايجابية والتركيز على الاداء الجيد .
- 5- يمكن استعمال التصور العقلي في ممارسة المهارات الرياضية. كذلك تصور نقاط الضعف والخطأ في الاداء وكيفية اصلاح الخطأ وبعد ذلك يمكن تصور الاداء الصحيح للمهارة
- 6- التصور العقلي يساعد على تطوير استراتيجية اللعب سواء للفريق او اللاعب ، كان يتصور المدافع كيفية التعامل مع المهاجمين
- 7- عند الاصابة يمكن مواجهة الالم باستعمال التصور العقلي وهذا مما يساعد على سرعة الاستشفاء.
- 8- يساهم التصور العقلي في استدعاء الاحساس بالاداء الامثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل المنافسة من اجل تحقيق الهدف
- 9- الاستعمال اليومي للتصور العقلي يساعد على اكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية وذلك من خلال استعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب اتباعها في المنافسة

2-3-1-3 مبادئ التصور العقلي : (5) (6) (7)

يتوقف الاستعمال الجيد للتصور العقلي على مجموعة من المبادئ :

1-التصور العقلي للاداء ونتائجه :

يجب أن لايتوقف التصور العقلي على الاداء فقط وإنما على نتيجة ذلك الاداء ، مثال على ذلك الارسال في تنس الطاولة يجب تدريب اللاعب على التصور العقلي ليس على الارسال ككل وإنما على وضع الكرة ، طيران الكرة ، اتصال المضرب مع الكرة وكذلك مكان سقوط الكرة

2-الانتباه الى التفاصيل :

كلما استطاع اللاعب استحضار التفاصيل كان التصور افضل ، مثال على ذلك لاعب كرة اليد يجب ان يضع في الاعتبار ، الاضاءة ،درجة الحرارة ،التهوية ، الجمهور ...الخ

3-تصور اخطاء الاداء للتخلص منها :

(1) محمد العربي شمعون . مصدر سبق ذكره ، ص222

(2) اسامة كامل راتب. (2000ب) ، مصدر سبق ذكره ، ص120-122

(3) محمد العربي شمعون والجمال ، عبد النبي . (1996) ، مصدر سبق ذكره ، ص53-54

(4) اسامة كامل راتب (2000أ) ، مصدر سبق ذكره ، ص318

(1) اسامة كامل راتب . (2000ب) ، مصدر سبق ذكره ، ص127-130

(2) اسامة كامل راتب . (2000أ) ، مصدر سبق ذكره ، ص325-327

(3) محمد العربي شمعون . (1996) ، مصدر سبق ذكره ، ص225-226

يتم استدعاء الصورة للاداء المهاري والتركيز على معرفة نواحي القصور في الاداء لغرض الكشف عنها ومحاولة تصحيحها .

4- التركيز على الايجابيات :

يجب ان يكون تركيز التصور العقلي على خبرات النجاح لان ذلك يقوي العلاقة بين المثير والاستجابة وبالتالي الارتقاء بمستوى الاداء

2- سرعة الاداء :

غالبا ما يميل اللاعب لاداء التصور العقلي بصورة اسرع من الاداء الفعلي . وبصورة عامة يجب ان يكون التصور بنفس سرعة الاداء الفعلي , كمثال على ذلك السباح الذي يقطع مسافة (100) م في الدقيقة , يؤدي التصور لمدة دقيقة. ويمكن أن تتم عملية التصور العقلي بسرعة ابطأ من الاداء الفعلي في بعض الحالات منها :

❖ عند بداية تعلم المهارة الجديدة

❖ عند استعمال طريقة جديدة لاداء المهارة

❖ محاولة تصحيح الاخطاء

❖ ادخال بعض التعديلات على النواحي الفنية للاداء

ويعتبر التصور العقلي بسرعة ابطأ من الاداء الفعلي خطوة مرحلية يجب أن يتبعها التصور العقلي بنفس سرعة الاداء الفعلي في المسابقة

6- الممارسة المنتظمة :

يحتاج التصور العقلي الى التدريب من خلال الممارسة والتكرار بصورة منتظمة بحيث يستطيع اللاعب ممارسة التصور في أي مكان او زمان والمهم في ذلك الاحتفاظ بالهدوء وعدم وجود مصادر تشتت الانتباه .

7- الممارسة باستمتاع:

يجب أن يكون التدريب على التصور العقلي مصدرا للاستمتاع والنجاح ، عندما يشعر اللاعب بأنها اصبحت مصدرا للملل أو التوتر أو الاحباط يجب أن يتوقف فورا ويمارس أي نشاط اخر في المنهج التدريبي

8- الاسترخاء :

قبل التدريب على التصور العقلي يفضل اداء بعض تمارين الاسترخاء للتخلص من التوتر ومساعدة الجهاز العصبي للقيام بدوره بكفاءة افضل

9- الاهداف الواقعية :

يجب أن لا يكون التصور للاداء في مستوى اعلى من مستوى اداء اللاعب الفعلي بل يجب ان يكون بصورة واقعية وفي حدود ومستوى اداء للاعب

10- الاهداف النوعية :

من المفيد تحليل الاداء الى مراحل واهداف نوعية .مثال على ذلك لاعب كرة طائرة يريد ان يؤدي التصور العقلي لمهارة الضربة الساحقة فعليه ان يستحضر الصورة العقلية من خلال الاجابة عن التساؤلات التالية :

- ماهو الموقع الذي يؤدي عنده الضربة الساحقة ؟

- هل يتحرك نحو الكرة أم ينتظر وصولها ؟

- ما هو المكان المقترح لسقوط الكرة ؟

- ما مقدار القوة المطلوبة لاداء الضربة الساحقة ؟

- من المنافس الذي يؤدي معه الضربة الساحقة ؟

11- تعدد الحواس :

كلما استطاع اللاعب استعمال اكبر عدد من الحواس اثناء التصور العقلي كان ذلك افضل وكلما استطاع التعرف على ماهي الحاسة الاكثر ارتباطا بالاداء سوف يحقق التصور العقلي اكبر فائدة ممكنة .

2-1-3-4 انواع التصور العقلي :

يقسم التصور العقلي الى نوعين اساسيين هما :

2-1-3-4-1 التصور العقلي الخارجي :

" تعتمد فكرة التصور الخارجي على ان اللاعب يستحضر الصورة العقلية لاداء شخص آخر لاعب متميز او بطل رياضي، فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة العقلية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي او تلفزيوني " (1).

واللاعب في هذا النوع من التصور " يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالاداء في محاولة لايجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الاداء المناسبة والتعرف على الاخطاء او وضع الخطط للتنافس في المستقبل .

والمثال على ذلك اذا كان لاعب كرة اليد يتصور مهارة التصويب من منظور خارجي فسوف يشاهد وضع الاستعداد ، مسك الكرة ، الحركات الخداعية ، مرجحة الكرة قبل التصويب ومتابعتها حتى الدخول في المرمى ، بالإضافة الى ما هو موجود في الصورة لانه ينظر من موقف المتفرج... وتقوم حاسة البصر بالدور الاساسي عند استعمال التصور العقلي الخارجي " (2).

2-2-4-3-1-2 التصور العقلي الداخلي :

" تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على ان اللاعب يستحضر الصورة العقلية لاداء مهارات او احداث معينة سبق اكتسابها او مشاهدتها او تعلمها ، فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لاشياء خارجية . وفي هذا النوع من التصور العقلي ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعنية " (3)

ومثال على التصور الداخلي لاعب كرة اليد يتصور مهارة التصويب من منظور داخلي " نجد ان اللاعب سوف يشاهد حارس المرمى ، وضع الاستعداد ، مسك الكرة ، الخداع ، المرجحة ، التصويب والمتابعة بالإضافة الى جميع العمليات المصاحبة من احساس وشعور لن يشاهد أي شيء آخر خارج نطاق الرؤية العادية. يساهم الاحساس الحركي في هذا النوع من التصور بصورة اكثر من الحواس الاخرى (4).

ويضيف شمعون والجمال نوع ثالث للتصور العقلي هو : عدم التصور العقلي " وتعني عدم وجود أي نوع من انواع التصور سواء الداخلي او الخارجي . ويمكن ملاحظة ذلك في المرحلة الثالثة من مراحل التعلم الحركي ، أي بعد اتقان المهارة والوصول الى الالية في الاداء. واللاعب في هذا النوع يمارس الخبرة التي يشعر بها من خلال الاحساس الحركي فقط . (5)

و يتفق الباحث مع محمد العربي في ان الاختلاف في نوع التصور العقلي يرجع الى درجة تعلم المهارة ، فاذا كانت في المرحلة الاولى من التعلم فان التصور العقلي الخارجي يعمل بطريقة افضل ، ومع التقدم في مستوى الاداء في المرحلة الثانية يشاهد اللاعب نفسه يؤدي المهارة ، وهنا يبدأ التصور الداخلي ، واخيرا وعند اتقان المهارة في المرحلة الثالثة فقد لا يرى اللاعب أي شيء ويشعر فقط بالمهارة من خلال الحس العضلي وليس الحس البصري ، أي التفكير من خلال العضلات

(1) اسامة كامل راتب . (2000)، مصدر سبق ذكره ، ص317-318

(2) محمد العربي شمعون . مصدر سبق ذكره ، ص227

(3) اسامة كامل راتب . (2000ب) ، مصدر سبق ذكره ، ص119

(1) اسامة كامل راتب . (2000أ)، مصدر سبق ذكره ، ص318

(1) محمد العربي شمعون والجمال ، عبد النبي . (1996) ، مصدر سبق ذكره ، ص52

2-3-1-5 متى يستعمل التصور العقلي: (1) (2)
بالرغم من امكانية استعمال التصور العقلي في اوقات متعددة , فان هناك اوقات معينة يكون اكثر فائدة مثل :

1- قبل وبعد التمرين :
يمكن وضع منهج لممارسة التصور العقلي يكون قبل التمرين حيث يقوم اللاعب بتصوير المهارات والمواقف التي يتوقع حدوثها . كذلك يمكن ممارسة التصور العقلي بعد كل تمرين إذ يقوم اللاعب بمراجعة المهارات والاستراتيجيات التي قام بادائها .

2- قبل وبعد المنافسة :
يمكن استعمال التصور العقلي قبل المنافسة وذلك لغرض اعادة ترتيب ما يريد عمله في عقله , حيث يبدأ بالتفكير بالاهداف واستراتيجيات الاداء المطلوبة في المنافسة , مما يساهم في استدعاء الاحساس بالاداء الامثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل انطلاق المنافسة .
وافضل وقت لاستعمال التصور العقلي قبل المنافسة يعتمد على شخصية اللاعب نفسه , فبعض اللاعبين يحبذ اداء التصور العقلي قبل انطلاق المنافسة بدقة واحدة , وبعضهم يفضل اداء التصور العقلي خلال ساعة او ساعتين قبل المنافسة , وبعضهم يحب اداء التصور العقلي بواقع مرتين او ثلاث مرات قبل المنافسة .
ويمكن للاعب اداء التصور العقلي بعد المنافسة وذلك لغرض مراجعة المهارات والاداء الناجح , وذلك يسمح بوضوح الصورة العقلية , وتأكيده الخبرة ومتابعة الابعاد الناجحة للاداء . وكذلك مراجعة الاداء غير الناجح واختيار استراتيجيات مختلفة مناسبة .

3- الفترات البينية للمسابقات :
هناك العديد من المسابقات الرياضية يتخللها فترات بينية للاداء يمكن للاعب الاستفادة منها للتصور العقلي للاعداد للاداء التالي (مثل تتابع المحاولات في مسابقات الوثب والرمي والجمباز او الغطس ... الخ) , وهذه تعد فرصة مثالية لاستعمال التصور العقلي .

4- الوقت الشخصي :
يمكن للاعب ممارسة التصور العقلي في المنزل او أي مكان اخر بحيث يكون هادئ , وتزداد اهمية ذلك عند انقطاع اللاعب عن التمرين . ويفضل بعض اللاعبين ممارسة التصور العقلي قبل الذهاب للنوم , بينما يفضل البعض الاخر عمل ذلك عند الاستيقاظ في الصباح .

5- الاستشفاء من الاصابة :
يمكن للاعب استعمال التصور العقلي خلال فترة الاستشفاء من الاصابة وذلك بمراجعة الاداء مما يجعله اكثر تهيئاً عند العودة للعب .
كما يمكن استعمال التصور العقلي للاداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب , وذلك سوف يساعد على سرعة الاندماج مع بقية الزملاء عند العودة للممارسة مرة اخرى .

2-1-3-6 نظريات التصور العقلي: (1)

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

1- النظرية الافتراضية :

ويطلق عليها ايضا الشبكة الافتراضية ، وتقوم هذه النظرية على اساس ان المعلومات تتضمن تصورات مبنية على معلومات سابقة تم وضع رموز لها في الذاكرة . ويختلف الباحثون حول طريقة اعادة العرض العقلي للمعلومات ، فقد اشار البعض على انها برنامج حركي، ويطلق عليها اخرون تسمية المخطط العام ويطلق عليها البعض الاخر اعادة العرض . وعلى الرغم من ان هذه النظرية من اكثر النظريات شيوعا" الا انه تم توجيه بعض النقد اليها، وهو هل ان الذاكرة الإنسانية افتراضية بحتة او توجد في شكل ثلاث رموز متصلة (ملخص – افتراضية لفظية مرئية).

2-نظرية الرمز الثنائي :

تقوم هذه النظرية على اساس ان التصور العقلي هو اعادة عرض المعلومات في الذاكرة سواء كان بصريا او لفظيا ، تعد هذه النظرية الرموز اللفظية والمرئية من أهم العوامل المؤثرة في التصور العقلي .

فنظام الذاكرة اللفظية يقوم على أساس تجزئة المعلومات ذات الرموز من الاصل السمعي او المنطوق ، ومن الأمثلة على ذلك في المجال الرياضي سماع صوت اتصال المضرب مع الكرة في التنس الأرضي او تنس الطاولة او الضربة الساحقة في الكرة الطائرة او المسدس في الرماية . اما نظام الذاكرة المرئية فيقوم على اساس تخزين المعلومات المرتبطة بالتكوين على العلاقات المكانية ، ومثال على ذلك عندما يغلق اللاعب عينيه ويحاول تصور مشهد في مباراة ما بكرة اليد مثلا يجب ان تكون في ذاكرة اللاعب معلومات مرئية سبق تخزينها عن كرة اليد والا فلا يمكن حدوث التصور مطلقا. وعلى الرغم من وجود مؤيدين لهذه النظرية الا ان هناك العديد من المعارضين لها وقد وجه إليها الكثير من النقد.

3-نظرية معالجة المعلومات النفس فسيو لوجية

لقد وضع هذه النظرية بيتر لانج Lang peter (1977) وتبدأ النظرية بالفرض القائل ان الصورة ما هي الانتظيم وظيفي لمجموعة محددة من الافتراضات المختزنة في العقل. وتتضمن هذه النظرية وصف الصورة من خاصيتين اساسيتين هما :

1- مثيرات افتراضية Stimulus proposition .

2- استجابات افتراضية Response proposition

فالأولى تصف المحتوى المراد تصوره ، والثانية تصف الاستجابة لهذا المحتوى . وتفترض هذه النظرية أيضا ان الصورة تحتوي على برنامج حركي يزود اللاعب بمعلومات عن كيفية الاستجابة للصورة .

4- نظرية الرموز الثلاثة لأسين :

تعد هذه النظرية التي وضعها أسين Ahsen (1948) من اكثر النظريات تطورا في تفسير عملية التصور العقلي إذ اضاف بعدا جديدا وهو معنى الصورة لدى الفرد. ويتضمن هذا النموذج الرموز الثلاثة التالية :

1- الصورة Eamge

2- استجابة حسية Somatic Response

3- المعنى Meaning

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

2-1-3 دور التصور العقلي في التعلم الحركي :

من المهم ان يتعرف المدرب على ما يدور في عقل اللاعب عند تعلمه مهارة حركية , فالتفوق في المجال الرياضي يتطلب التكامل التام بين العقل والجسم .
ويلعب التصور العقلي دورا كبيرا في عملية التعلم الحركي . " فالتصور وظيفة معرفية للكانن الحي , وهو عامل اساسي في تطوير المهارات الحركية والاداء ... ويلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي " (1)

وتظهر اهمية التصور العقلي في تعلم المهارات الحركية في " ان اللاعب يستعمل نفس الممرات العصبية التي تستعمل عند الاداء " (2). وقد توصل مارتينز Martenz الى " ان التصور العقلي لاداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عقلي , تتضح فائدته في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالاشارة العصبية التي يرسلها الجهاز العصبي الى العضلات العامة " (3) .

كما " اجريت تجارب على العلاقة بين التصور العقلي واكتساب المهارات الحركية ... وتم التوصل الى وجود علاقة ايجابية , وان التصور العقلي يساهم في اكتساب المهارات الحركية " (4).
ان " التصور العقلي للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة اداء المهارات , ولاشك ان ذلك يعاونه في ان يصبح اكثر الفة بمتطلبات نجاح اداء المهارات الحركية " (5) . فـ " اذا ماكانت المهارة سهلة فانه يتعلم المهارة من خلال تطوير وتحسين الصورة العقلية التي تنطبع في عقله من خلال تكرار ادائها " (6) .

ان استعمال التصور العقلي في اكتساب وتطوير المهارات الحركية " يتطلب بذل الجهد والمثابرة والانتظام اليومي في التدريب ومواجهة الفشل في الوصول الى الصورة المناسبة والإصرار على التقدم " (7) .

2-1-3 الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي : (8)

هناك التباس بين مصطلح التدريب العقلي والتصور العقلي , حيث يتم استعمال مصطلح التدريب العقلي بطريقة مرادفة لمصطلح التصور العقلي . ولكن من الواجب الفصل التام بينهما .
فقد اوضحت سيون Suinn ان التدريب العقلي لمهارة ما تتضمن ما يلي :

- 1- التفكير في المهارة .
- 2- الحديث الذاتي مع النفس عن خطوات المهارة
- 3- تصور لاعب محترف يؤدي المهارة بصورة مثالية
- 4- تصور المهارة التي سبق ادائها بطريقة ناجحة

(1) محمد العربي شمعون . (1996) ، مصدر سبق ذكره ، ص218

(2) محمد العربي شمعون والجمال ، عبد النبي . (1996) ، مصدر سبق ذكره ، ص51

(3) Martenz.Q.using :Mental Imagery to Enhance Intrinsimothathion .Journal of sport and Exercise psychology. No, 17,1987,pp,54,69

(1) محمد العربي شمعون . (1996) مصدر سبق ذكره ، ص224

(2) اسامة كامل راتب . (2000ب) مصدر سبق ذكره ، ص317

(3) مفتي ابراهيم حماد . (1998) ، مصدر سبق ذكره ، ص181

(4) محمد العربي شمعون . (1996) ، مصدر سبق ذكره ، ص231

(5) محمد العربي شمعون والجمال ، عبد النبي . (1996) ، مصدر سبق ذكره ، ص13-14

ان الخطوات الاربعة السابقة تمثل التدريب العقلي , في حين ان الخطوة الرابعة تحديدا هي التي تمثل التصور العقلي للمهارة .

وترى دورثي هاريس Dorothy Harris ان التصور العقلي هو المرحلة الاولى من التدريب العقلي، وانه يتضمن القدرة على استدعاء الصورة فقط. في حين ان التدريب العقلي يتضمن الالجابية في الصورة او سلسلة الصور .

ويشير بارو Barrow الى ان التصور العقلي يمثل تذكر الصور من خلال الخبرة السابقة ، اما التدريب العقلي فيمثل الاسترجاع العقلي لرموز الاداء السابقة ، ويكون التركيز هنا على الحركة وليس على العائد منها مثل الاتجاه والدقة او المسافة .

يتفق الباحث مع رأي سيون حيث يرى بأن (ان التصور العقلي هو جزء من التدريب العقلي. فالتدريب العقلي يمثل الاستراتيجيات التي تستعمل بها المهارات العقلية ومنها التصور العقلي في محاولة لتطوير الاداء . اما التصور العقلي فيمثل الوسيلة التي من خلالها تُنَجَز اهداف التدريب العقلي) .

2-1-4 خصائص الفئة العمرية (14-15) سنة (1)

ان هذه الفترة من العمر هي فترة البلوغ وانتقال الفرد من عمر الطفولة الى الشباب (فترة البلوغ الجنسي) ، وفي هذه الفترة يكون هناك سرعة في نمو العضلة القلبية غير المهيأة لحد الان للأعمال الشاقة ، والحركات تبدأ تأخذ طابعاً اقتصادياً بشكل اوسع واكثر دقة ، وافرازات الغدد الصم تصبح اكثر دقة لخدمة الهدف ، وكذلك يتغير بوضوح تأثير القشرة الدماغية ، إذ تصل الى درجة عالية من اللياقة بحيث تؤثر بشكل واضح على الاقتصاد في الحركات وضبطها .

ويزداد في هذه الفترة وزن الرياضي وكذلك طوله بشكل واضح ، وعموماً تظهر فوارق كبيرة في النمو البدني وبخاصة بين الجنسين . "وينتج عن النمو الجسماني السريع ... ميل الى الخمول والكسل وتكون الحركات ... غير دقيقة " (2)

وفي هذه الفترة يتزامن النمو الفسيولوجي مع النمو النفسي ، ففي هذا الوقت تتبع الحركة بدرجة او اخرى الاضطراب النفسي .

وعند قسم من الرياضيين في هذه الفترة يمكن ملاحظة بعض الظواهر التي تختلف درجة وضوحها من رياضي الى اخر كما يلي : (3)

*الكسل وخاصة الحركات التي تشمل الجسم كاملا

* قلة التوجيه الحركي والذي يؤدي الى (حدوث حركات مصاحبة جديدة ، اداء حركي متصلب او ضعيف)

* قلة قابلية التطبع الحركي وخاصة قابلية التعلم (مثال التطبع عند تغير متطلبات أرضية الملعب)
ان اسباب الظواهر المذكورة أعلاه مايلي : (4)

* "النمو المفاجئ في الطول والذي يرتبط غالباً بعدم تناسق شكل الجسم .

* الزيادة السريعة في الوزن .

* الاثارة العالية والنرفزة والتي تؤدي الى تأثيرات نفسية .

إن التأثير المشترك للعناصر المذكورة أعلاه يمكن أن يؤدي الى صعوبات في التوجيه الحركي وفي التعلم الحركي " .

2-1-5 المهارات الاساسية بكرة اليد :

(1) الربيعي , كاظم والمشهداني , عبد الله ابراهيم . كرة القدم للناشئين : (الموصل , مطبعة دار الحكمة , 1991), ص37

(2) نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبيحي . (2000) , مصدر سبق ذكره , ص285-286

(3) كورت ماينل . مصدر سبق ذكره , ص249

(4) كورت ماينل . مصدر سبق ذكره , ص249

إنَّ كلَّ فعالية أو نشاط من الأنشطة الرياضية تعتمد على عدد من المهارات الأساسية التي تُعد القاعدة الهامة التي تبنى عليها اللعبة. وللمهارات الأساسية في كرة اليد أهمية كبيرة تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها بالشكل الصحيح وإعطاء حصة أكبر لها في البرامج التدريبية على أساس أن " المهارات بتدريباتها التطبيقية وإساليبها المختلفة يمكن التحقق في حد ذاتها كل من الأعداد البدني وخطط اللعب " (1).

إن القدرة على أداء المهارات الأساسية بسرعة واتقان " يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وتحمسه واقتناعه بالتدريب المنتظم مع التركيز ، ذلك لأن التدريبات المختلفة تهتم بالتركيز على تحسين أداء المهارات الأساسية وهنا تصبح الرغبة والتركيز من جانب اللاعب أمراً هاماً (2) ويرى الباحث أنه من المستحسن أن يتم تعليم المهارات الأساسية للمبتدئين من خلال إدخالها ضمن ألعاب صغيرة عددية وكذلك إدخال عنصر الإثارة والتشويق ، إذ إنَّ هذه الألعاب سوف تساهم بصورة كبيرة في ضبط واتقان المهارات الأساسية وإبعاد الملل عن اللاعبين وتبعث في نفوسهم التشويق وروح المنافسة والرغبة في التدريب .

ويقول كمال عارف وسعد محسن عن هاتيك "Hatting" "يخطئ من يظن أن لعب كرة اليد سهل جداً لأن اللاعب ينقل الكرة بيده فالامر على العكس من ذلك لأن ممارسة كرة اليد فن حقيقي يتطلب اللعب السريع ولفترات طويلة ... وإن متعة اللعب بكرة اليد عندما يضع اللاعب خطته وتصورات موضوع التطبيق عن طريق اتقانه التام للأداء المهاري وإن الخطأ في المهارات الأساسية لم يعد مقبولا في كرة اليد المعاصرة وذلك لأنه يعد خرقاً لمتطلبات فن الأداء وهو مؤشر سلبي يدل على ضعف اللاعب من ناحية الأداء البدني " (3). لذلك يجب الاهتمام الكبير بمراحل تعلم المهارات الأساسية وإن تعطى ماتستحقه من العناية والوقت الكافي لتعلمها بالطرق السليمة والتدريب على اتقانها بدرجة كبيرة.

ولعبة كرة اليد تنماز بتعدد المهارات الأساسية فيها ، وهذا ما دفع المختصين والمهتمين بهذه اللعبة وعبر فترات زمنية متعاقبة إلى تصنيفها إلى العديد من التصنيفات . فقد صنفها جيرد لا لجيهوف وتيوندرات إلى (4):

1- التمرير 2- الاستلام 3- التصويب 4- الطبطة 5- الحركات الخداعية

وكذلك صنف كمال عارف وسعد محسن (1989) (5) ، المهارات الأساسية إلى :

1- مسك الكرة 2- استلام الكرة 3- الطبطة 4- تمرير الكرة 5- التصويب 6- الخداع
ويذكر الشمخي عن تركي بأنه " قد تم وضع تصنيف جديد للمهارات الحركية طبقاً لطبيعة أدائها أثناء المنافسة " (6). وأن التصنيف الذي ذكره يتفق مع تصنيف الخياط والحيالي (2001) (7).

وكما يلي :

أولاً المهارات الهجومية :

أ- المهارات الهجومية بدون كرة:

1- البدء والتوقف 2- التحرك للجانب والخلف 3- الجري مع الاتجاه أو مع تغيير الاتجاه 4- الوثب والطيران 5- السقوط 6- الهبوط 7- الخداع بالجسم 8- الحجز

ب- المهارات الهجومية بالكرة :

1- مسك الكرة 2- استلام الكرة 3- تمرير الكرة 4- الطبطة 5- التصويب

6- الخداع

(1) منير جرجيس إبراهيم . كرة اليد للجميع : (القاهرة ، مطابع دار الشعب ، 1982) ، ص 62

(2) الخياط ، ضياء والحيالي ، نوفل محمد . كرة اليد : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000) ، ص 13

(3) كمال عارف ظاهر وسعد محسن اسماعيل . كرة اليد : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989) ، ص 61

(1) جيرد لا نهوف وتيوندرات . كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس . (ترجمة) كمال عبد الحميد، 2 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1978) ، ص 216

(2) كمال عارف ظاهر وسعد محسن اسماعيل . (1989) ، مصدر سبق ذكره ، ص 59

(3) الشمخي ، سامر يوسف . مصدر سبق ذكره ، ص 9

(4) الخياط ، ضياء والحيالي ، نوفل محمد . (2000) ، مصدر سبق ذكره ، ص 13-58

ثانيا- المهارات الدفاعية :

1- المهارات الدفاعية لتغطية مهاجم بدون كرة

2- المهارات الدفاعية لتغطية مهاجم معه الكرة

وسوف يتناول الباحث بشيء من التفصيل المهارات الأساسية التي استخدمها في اختبارات الاداء المهاري وهي (التمرير , الاستلام , التصويب , الطبطبة)

2-1-5-1 التمرير :

" ايصال الكرة الى الزميل في اللحظة والمكان المناسبين لتحقيق اصابة في هدف الخصم"(1) و التمرير من المهارات الأساسية المهمة والرئيسة في كرة اليد الذي " لا تقل اهميته عن عملية التصويب "(2) إذ " تُنقل الكرة الى احسن الاماكن المناسبة للتصويب على الهدف "(3) " إن المهم في نجاح التمرير سواء كانت الى لاعب قريب او بعيد هو قدرة المناول لا يصال الكرة الى هدفها مع استعمال القوة والدقة بشكل مناسب مع الاخذ بنظر الاعتبار الاتجاه وسرعة الحركة والتوقع الحركي للزميل والخصم وان أي خطأ في التمرير يعني ضياع الكرة واهدار فرصة تحقيق هدف.

فالتمرير " كمهارة أساسية تعتمد الى حد بعيد على مقدار السيطرة على الكرة ودقة استلامها واعادتها الى لاعب اخر لا يصالها باسرع ما يمكن الى منطقة هدف الخصم أو منطقة الخطر وذلك باستعمال أقصر طريق واسرع وبأحسن وضع في هذا الخصوص "(4) . و" التمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها لاعب ثامن في الفريق نظرا لان الكرة تطير بسرعة تفوق اسرع لاعب "(5) وهي " مهارة تفيد الربط بين اللاعب وزملائه المهاجمين بواسطة الكرة "(6) وهناك بعض المتغيرات التي يتطلبها الاداء الفني والخططي في المباريات ويمكن تحديدها بما يأتي :"(7)

1. التمرير القوي : كما في التمرير الى الزميل ليصعب الاعاقه بواسطة المدافع كما هي الحالة عند التمرير لمهاجمي الدائرة
2. مسافة التمرير : كما هو الحال في التمرير الطويل والقصير
3. اتجاه التمرير : التمرير اماما او خلفا او التمرير المتقاطع والطولي
4. ارتفاع التمرير: ويؤدى غالبا في مستوى الرأس وفي بعض الاحيان يمكن التمرير على شكل قوس او التمرير المرتد من الارض خلال المدافعين
5. توقيت التمرير : التمرير السريع لاجهاد المدافعين , التمرير البطيء لكسب المزيد من الوقت

2-5-1-2 الاستلام :

" يعد استلام الكرة من المهارات الأساسية الهجومية المهمة في لعبة كرة اليد , اذ يعتمد الهجوم على الاستلام الصحيح والدقيق للكرة سواء أكان ذلك من الثبات أم الحركة أم القفز أم في أي

(1) السامرائي ، فؤاد توفيق . المبادئ الأساسية لكرة اليد : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987) ، ص64

(2) احمد عريبي عودة . كرة اليد وعناصرها الأساسية : (مالطا ، شركة الجا ، 1998) ، ص35

(3) منير جرجيس . كرة اليد للجميع ، ط2: (القاهرة ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، 1985) ، ص71

(4) السامرائي ، فؤاد توفيق . المصدر السابق ، ص63-64

(5) منير جرجيس . المصدر السابق ، ص71

(6) الوابلي، محمد توفيق . كرة اليد : (الكويت ، شركة مطابع السلام ، 1989) ، ص37

(7) العكيلي محمود موسى . نسبة مساهمة بعض الصفات البدنية والحركية بمستوى اداء المهارات الأساسية لكرة اليد ، اطروحة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ص18-19

اتجاه كانت , كما ان اتقان هذه المهارة يساعد اللاعب على سرعة التصرف وغالبا ما يكون الفريق الفائز هو ذلك الفريق الذي يرتكب لابعوه اقل عدد من الاخطاء عند استلام الكرة "(1).

ان استلام الكرة " في أي موقف من مواقف اللعب من اهم شروط فن الاداء الاساسية الواجب توافرها للاعبين . فان الاحتفاظ بالكرة بين افراد فريق من الفرق , يتوقف اثناء المباراة بصفة قاطعة على اجادة فن اداء الاستلام الذي لا بد وان يجيده كل لاعب من اللاعبين بطريقة مثالية"(2). ولذا يجب ان تكون لهذه المهارة الاولوية في التعلم وكذلك اعطائها الاهتمام والوقت الكافي للتدريب والتعليم وخاصة بالنسبة للمبتدئين .

و يؤكد النفخ على اهمية مهارة الاستلام اذ يذكر انها "مهارة هامة في الخطوات الاولى يجب التركيز على اجادة اللاعبين لها فغالبا ما تكون مادة مثمرة اذا احسن تعليمها واتقانها من البداية واما اذا لم يتم ذلك فانه من الصعب الاتقان في النهاية وتعد عيبا ملازما للاعب في كبره وتصبح عادة غير محمودة يكون من الصعب تلافيها فيما بعد "(3).

ويرى الباحث بالنسبة لتعليم مهارة الاستلام للمبتدئين التأكيد على تعليم استلام الكرة باليدين , اذ يكون استلام الكرة بيد واحدة طريقة صعبة بالنسبة للمبتدئين .

2-1-5-3 التصويب :

ان الهدف الاساسي من اتقان المهارات الأساسية المختلفة هو اوصول الكرة الى احد لاعبي الفريق يكون في مركز يسهل منه التصويب لغرض ادخال الكرة في مرمى الفريق الخصم. "ويعتدالتصويب من المهارات المهمة الاساسية في لعبة كرة اليد , بل ان كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة اذالم تتوج في النهاية بالتصويب "(4).

ويذكر الشمخي عن علي تركي واحمد يوسف " هناك من يرى التصويب بانه مهارة الانتهاء , ففي لحظة التصويب يتم انتهاء سلسلة من الاداء الفني والخططي والاستثارة النفسية المرافقة لذلك, ونتيجة التصويب تمثل القيمة النهائية لتلك التدابير والتصرفات الهادفة "(5) . وهناك عدة عوامل تؤثر في التصويب وهي كالآتي : (6) .

- 1- "زاوية التصويب : كلما كان التصويب في المنطقة المواجهة للهدف كلما كانت نسبة نجاحه اكثر
 - 2- المسافة : كلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب
 - 3- التوجيه : كلما كانت الكرة موجهة الى الزاوية او المناطق الحرجة بالنسبة لحارس المرمى كلما صعب عليه صدها , ويسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه الكرة .
- " ويمكن ملاحظة فروق واضحة بمستوى الاداء بين لاعب واخر في طريقة التنفيذ والتوقيت وهي الحال التي لا يقدرها الا اللاعب نفسه والتي تتعلق بشكل اساسي بوضع الخصم اولا والبعد والقرب من المرمى وظروف اللاعب المصوب ثاني, وتختلف طبيعة الاداء تبعا لكل مركز " (7).

2-1-5-4 الطبطة

" توافق عضلي عصبي بين جميع اعضاء الجسم , و تؤدي باليد بتنسيق وانسجام وسيطرة , دون تصلب او توتر , على شرط ان تستعمل في الظروف المناسبة والمكان المناسب كي لا تكون سببا في هزيمة الفريق وضياح مجهوداته "(8) .

(1) الخياط , ضياء والحيالي , نوفل محمد . (2000) , مصدر سبق ذكره , ص19

(2) جبرد لانجهوف و تيوندرا . (1978) , مصدر سبق ذكره , ص157

(3) النفخ , نزار حسين . تحديد مستويات معيارية للمهارات الاساسية بكرة اليد . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية الرياضية , جامعة بابل , 2000 , ص20

(4) الخياط , ضياء والحيالي , نوفل محمد . (2000) , مصدر سبق ذكره , ص40

(5) الشمخي , سامر يوسف . مصدر سبق ذكره , ص15

(1) الخياط , ضياء والحيالي , نوفل محمد . المصدر السابق , ص40

(2) Team Hand ball . (h.f.Vol(6) Basel Switzerland .1999.P.5

(3) كمال عارف ظاهر وسعد محسن اسماعيل . (1989) مصدر سبق ذكره , ص113

" وهي من المهارات الهجومية المهمة في ظروف خاصة اذ يقوم اللاعب بطبطة الكرة عندما لا يكون هناك زميل خالي من الرقابة يمكن تمريرها اليه فالكرة اسرع من جري اللاعب اذا كانت طبطة الكرة بدون فائدة يعتبر من عوامل ابطاء اللعب في الهجوم "(1).
وقد صنف الوليلي (1989) الطبطة الى عدة انواع هي : (2).

- 1- الطبطة في خط مستقيم : يستعمل هذا النوع من الطبطة في حالات الهجوم السريع وعدم وجود مدافعين باتجاه الهدف .
- 2- الطبطة في خط متعرج بين المدافعين "يستعمل هذا النوع من الطبطة في الهجوم السريع ايضا وفي حالة وجود بعض المدافعين المتفرقين , وتستعمل كذلك كمحاولة لاضاعة الوقت والبحث عن زميل غير مراقب .
- 3- الطبطة مع حركات الخداع والتصويب والتمرير : يستعمل هذا النوع من الطبطة كنوع من انواع الخداع ويستعمل ايضا قبل التصويب والتمرير كحركات التصويب او لتجديد الثلاث خطوات او الثلاث ثواني .

2-2 الدراسات المشابهة

1-2-2 دراسة عبد الرحيم محمد الطيب سلامي (3)

جامعة الموصل كلية التربية الرياضية

عنوان الدراسة : اثر برنامج مقترح للتدريب الذهني (العقلي) في تعلم بعض المهارات الاساسية والرضا الحركي بكرة القدم .

تهدف الدراسة للكشف عن اثر البرنامج التعليمي المقترح للتدريب العقلي بالاسلوب المباشر والاسلوب غير المباشر في تعلم بعض المهارات الاساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم .
اشتملت عينة البحث على (45) لاعبا من ناشئة محافظة نينوى وباعمار (14-16) سنة ،
أختيرت بالطريقة العشوائية . أستعمل المنهج التجريبي حيث وزعت العينة الى ثلاث مجموعات .
مجموعة تجريبية اولى قوامها (15) لاعبا طبقوا برنامج التدريب العقلي بالاسلوب المباشر المصاحب للتدريب المهاري . مجموعة تجريبية ثانية قوامها (15) لاعبا طبقوا برنامج التدريب العقلي بالاسلوب غير المباشر المصاحب للتدريب المهاري . مجموعة ضابطة قوامها (15) لاعبا طبقوا منهج التدريب المهاري فقط .
استنتجت الدراسة ان البرنامج المقترح للتدريب العقلي بالاسلوب المباشر والاسلوب غير المباشر ذو تاثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الاساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم .

(4) هانز جيرت شتاين و ادجار فيدرووف . كرة اليد . (ترجمة) , كمال عبد الحميد : (القاهرة , دار المعارف , 1977), ص36

(5) الوليلي , محمد توفيق . (1989) , مصدر سبق ذكره , ص32

(1) عبد الرحيم محمد الطيب سلامي . اثر برنامج مقترح للتدريب الذهني (العقلي) في تعلم بعض المهارات الاساسية والرضا الحركي بكرة القدم , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة الموصل , 2002

2-2-2- دراسة نشوان عبد الله نشوان (... 2) (1)

جامعة بغداد
كلية التربية الرياضية

عنوان الدراسة : تأثير التدريب الذهني(العقلي) في تعلم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة

تهدف الدراسة الى معرفة تأثير التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة اشتملت عينة البحث على (32) طالبا من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، وبعمر (19-20) سنة ، اختيروا بالطريقة العشوائية ، استعمل المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين) وزعت العينة الى مجموعتين كانت المجموعة الاولى (الضابطة) تتعلم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة بالطريقة المتبعة في الكلية وبواسطة مدرس المادة ، اما المجموعة الثانية (التجريبية) فقد كانت تتعلم المهارات نفسها ولكن بمصاحبة التدريب العقلي . اوضحت النتائج اهمية كل من التعليم المهاري والتدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة . ان التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري ذا تأثير فعال في تعلم هذه المهارات .

(1) نشوان عبد الله نشوان . تأثير التدريب الذهني(العقلي) في تعلم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000

2-2-3 دراسة مازن هادي كزار (2003) ⁽¹⁾

جامعة بابل كلية التربية الرياضية

عنوان الدراسة : اثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي الريشة الطائرة

تهدف الدراسة للتعرف على تأثير التدريبات البدنية والعقلية المهارية بأساليب متنوعة في دقة وسرعة الاستجابات الحركية للارسال والضربتين الامامية والخلفية للعبة الريشة الطائرة وللمجاميع كافة .الكشف عن افضل اسلوب للتدريبات البدنية والعقلية المهارية في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي الريشة الطائرة وللمجاميع كافة .

اشتملت عينة البحث على (45) طالبا من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، اختيرت العينة بالطريقة العشوائية ، قسمت الى ثلاث مجاميع ضمن المجموعة الاولى (15) طالبا وتستعمل التدريبات البدنية المهارية فقط ، المجموعة الثانية (15) طالبا تستعمل التدريبات العقلية والبدنية المهارية بدون استعمال مثيرات في التدريب العقلية ، المجموعة الثالثة (15) طالبا تستعمل التدريب البدني والتدريب العقلي باستعمال مثيرات لفظية اثناء الاداء استنتجت الدراسة بان هناك تأثير ايجابي في اكتساب التعلم ودقة وسرعة الاستجابة الحركية للاساليب الثلاثة . ان افضل اسلوب مؤثر على سرعة الاستجابة ودقتها للاعبي الريشة الطائرة ظهر عند المجموعة الثالثة التي تستعمل التدريب البدني والعقلي المهاري .

2-2-4 مناقشة الدراسات السابقة

من خلال استعراض بسيط لما تقدم من دراسات يتضح الاتي :

- 1- ضرورة استعمال التدريب العقلي المصاحب للعملية التعليمية لما له من دور في عملية الاسراع بالتعلم.
- 2- ان اعطاء التدريب العقلي في مقدمة الوحدة التعليمية سوف يكون له التأثير الافضل في عملية التعلم .
- 3- اعتمدت جميع الدراسات المنهج التجريبي (المجاميع المتكافئة) .
- 4- تباينت العينات من حيث نوعها وعددها وقد اختيرت جميعها بالطريقة العشوائية .
- 5- تنوعت الفعاليات التي تناولتها هذه الدراسات بين كرة القدم والملاكمة والريشة الطائرة
- 6- من المهم اجراء دراسات مشابهة في مثل هكذا نوع من الدراسات .

امتازت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بالاتي :

(1) مازن هادي كزار . اثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي الريشة الطائرة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2003

- 1- اعطاء تدريبات التصور العقلي في نهاية الوحدة التعليمية وليس بدايتها , فالمهارة في هذه الحالة ما زالت ماثلة في العقل وتكون الصورة واضحة ويمكن التحكم فيها , " فاللاعب عندما يؤدي التصور العقلي بعد التمرين فانه يشعر بوضوح الحركات في عقله وتكون الصورة اكثر وضوحا وتفصيلا " (1) وبذلك سوف يتمكن اللاعب من مقارنة ادائه مع الاداء المثالي وبالتالي تعزيز الاستجابة الصحيحة .
- 2- تصميم منهج خاص للتدريب على التصور العقلي .
- 3- استعمل في الدراسة الحالية مقياس التصور العقلي.
- 4- تناولت هذه الدراسة فعالية كرة اليد .
- 5- ان التدريب العقلي يشتمل على العديد من المهارات وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة التدريب على التصور العقلي فقط .

الباب الثالث

- 1- منهج البحث واجراءاته الميدانية
 - 1-3 منهج البحث
 - 2-3 عينة البحث
 - 1-2-3 التجانس
 - 2-2-3 التكافؤ
 - 3-3 ادوات البحث والاجهزة المستعملة
 - 1-3-3 ادوات البحث
 - 2-3-3 الاجهزة المستعملة
 - 4-3 اختيار المهارات والاختبارات
 - 1-4-3 اختيار بعض المهارات الاساسية بكرة اليد
 - 2-4-3 اختيار الاختبارات المهارية
 - 3-4-3 اختيار اختبار التصور العقلي
 - 5-3 التجربة الاستطلاعية
 - 6-3 المعاملات العلمية للاختبار
 - 1-6-3 معامل الثبات
 - 2-6-3 معامل الصدق
 - 3-6-3 معامل الموضوعية
 - 7-3 القدرة التمييزية (صلاحية الاختبارات)
 - 8-3 اجراءات البحث الميدانية
 - 1-8-3 الاختبارات القبلية لعينة البحث
 - 2-8-3 المنهج التعليمي
 - 1-2-8-3 المنهج المهاري
 - 2-2-8-3 منهج تدريب التصور العقلي
 - 9-3 الاختبارات البعدية
 - 10-3 محددات الدراسة
 - 11-3 الوسائل الاحصائية

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث :

ان طبيعة المشكلة المطلوب دراستها هي التي تحدد منهج البحث المستعمل ، لذلك استعمل الباحث المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين) لملائمته طبيعة هذه الدراسة واهدافها .

2-3 عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على (24) لاعبا مبتدئا في نادي القاسم الرياضي ، باعمار (14-15) سنة ، وهم من اللاعبين الذين لم يمارسوا لعبة كرة اليد مطلقا . وهذه العينة تشكل نسبة (60%) من مجتمع الاصل والبالغ عددهم (40) لاعبا . أختيرت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة . فبعد ان أُسْتُبْعِدَ (6) لاعبين ، وهم المصابين والذين تفوق اعمارهم او تقل عن العمر المحدد . كتبت الاسماء في اوراق ووضعت في صندوق وتم سحب العدد المطلوب وهو (24) لاعبا يمثلون عينة البحث . " فالاختيار يتم عندما توضع كافة المفردات في قوائم وتوضع الاسماء في صندوق ويسحب من الصندوق العدد

المطلوب ... مثلما تسحب بطاقات اليانصيب " (1). اما بقية اللاعبين وعددهم (10) فيمثلون عينة التجربة الاستطلاعية تم استبعادهم بعد ان طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية. وبعد ذلك قام الباحث بترتيب اللاعبين حسب الطول ، اعطي لكل لاعب رقم من (1) الى (24)، قسمت العينة الى مجموعتين لكل مجموعة (12) لاعب وكالاتي :
المجموعة الضابطة : هم اللاعبين الذين يحملون الارقام الفردية ، تتعلم هذه المجموعة بعض المهارات الاساسية بكرة اليد من خلال منهج مهاري ، اعده المدرب وتم تنفيذه باشراف الباحث .
المجموعة التجريبية : هم اللاعبين الذين يحملون الارقام الزوجية ، تتعلم هذه المجموعة المهارات نفسها من خلال نفس المنهج المهاري ولكن بمصاحبة منهج لتدريب التصور العقلي ، تم اعداده من قبل الباحث.

1-2-3 التجانس :

لغرض تقليل الفروقات الى ادنى ما يمكن بين افراد العينة ، قام الباحث بعملية تجانس لعينة البحث بالنسبة لبعض المتغيرات وهي (العمر ، الوزن ، الطول،المستوى المهاري، المستوى التصوري)، وتحقق التجانس من خلال استعمال قانون (ف) * وكما مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين تجانس افراد العينة في الاختبار القبلي لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	المجموعة	س	ع	قيمة(ف) المحسوبة	قيمة(ف) الجدولية	الدلالة
1	العمر	الضابطة	14.853	0.498	1.008	2.28	غير معنوي
		التجريبية	14.500	0.500			
2	الوزن	الضابطة	48.367	2.853	1.021		غير معنوي
		التجريبية	47.833	2.824			
3	الطول	الضابطة	158.750	3.325	1.032		غير معنوي
		التجريبية	158.500	3.378			
4	اختبار التمرير والاستلام على الحائط من مسافة 3م	الضابطة	21.083	1.754	1.035		غير معنوي
		التجريبية	21.500	3.149			
5	اختبار الطبطبة بشكل متعرج لمسافة 30م	الضابطة	12.123	1.213	1.437		غير معنوي
		التجريبية	12.478	1.473			
6	اختبار التصويب من الوثب من مسافة 9م	الضابطة	1.250	0.829	1.325		غير معنوي
		التجريبية	1.417	0.954			
7	اختبار التصويب من الثبات من مسافة 9م	الضابطة	1.917	0.986	1.709	غير معنوي	
		التجريبية	1.667	1.247			
8	اختبار التصويب من السقوط من مسافة 6م	الضابطة	1.750	1.233	1.315	غير معنوي	
		التجريبية	2.000	1.414			
9	التصور العقلي	الضابطة	32.750	3.320	1.595	غير معنوي	
		التجريبية	33.417	2.629			

(1) وجيه محجوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه : (الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، ب.ت) ، ص 12
* هذا الاختبار يعبر ايضا عن مستوى الصعوبة (صلاحية الاختبارات)

ومن خلال ملاحظة قيم (ف) المحسوبة للمتغيرات (العمر , الوزن , الطول , الاختبارات المهارية، الاختبارات التصويرية) نجد انها اقل من قيم (ف) الجدولية البالغة (2.28) عند درجتي حرية (11,11) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عشوائي , وعليه تعد العينة متجانسة في المتغيرات المذكورة اعلاه .

2-2-3 التكافؤ:

ولغرض تحديد نقطة الشروع قام الباحث بايجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية باستعمال اختبار (ت) للعينات المستقلة في الاختبارات القبلية المهارية والتصويرية ومتغيرات العمر والوزن والطول . الغاية من التكافؤ هو تقليل الفروقات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

جدول (2)

يبين تكافؤ افراد العينة في الاختبار القبلي لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدالة
		ع	س	ع	س			
1	العمر	14.853	0.498	14.500	0.500	1.739	2.07	غير معنوي
2	الوزن	48.367	2.853	47.833	2.824	0.462		غير معنوي
3	الطول	158.750	3.325	158.500	3.378	0.549		غير معنوي
4	اختبار التمرير والاستلام	21.083	1.754	21.500	3.149	0.402		غير معنوي
5	اختبار الطبطبة بشكل متعرج	12.123	1.213	12.478	1.473	0.645		غير معنوي
6	اختبار التصويب من الوثب	1.250	0.829	1.417	0.954	0.459		غير معنوي
7	اختبار التصويب من الثبات	1.917	0.986	1.667	1.247	0.546		غير معنوي
8	اختبار التصويب من السقوط	1.750	1.233	2.000	1.414	0.463		غير معنوي
9	اختبار التصور العقلي	32.750	3.320	33.417	2.629	0.547		غير معنوي

من خلال ملاحظة قيم (ت) الجدولية لمتغيرات البحث نجد انها اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) . مما يدل على عدم وجود فروق معنوية وهذا يعني ان العينتين متكافئتين في متغيرات البحث .

3-3 ادوات البحث والاجهزة المستعملة :

3-3-1 ادوات البحث :

- 1- استمارة استبيان لاستطلاع اراء الخبراء حول مدى ملائمة مقياس التصور العقلي لعينة البحث
انظر ملحق (1)
- 2- استمارة استبيان لقياس التصور العقلي لدى افراد عينة البحث . انظر ملحق (2)
- 3- استمارة تسجيل الدرجات الخام للاختبارات المهارية لافراد عينة البحث . انظر ملحق (5)
- 4- استمارة تفريغ البيانات الخام للاختبارات المهارية والتصورية لافراد عينة البحث. انظر ملحق (6)
- 5- المقابلات الشخصية . انظر ملحق (4)
- 6- فريق عمل مساعد •
- 7- المصادر والمراجع

3-3-2 الاجهزة المستعملة :

1. ساعة توقيت نوع (DIAMOND) صنع في الصين عدد (2)
2. شريط قياس (من النسيج) لقياس المسافات عدد (1)
3. شريط قياس معدني لقياس الاطوال صنع في الصين عدد (1)
4. اشرطة لاصقة لتحديد المسافات
5. صافرات نوع (Fox 4 classic) صنع في كندا عدد (2)
6. كرات يد للرجال نوع (official) صنع في الصين عدد (6)
7. مربعات تصويب من الحديد بابعاد (60سم × 60 سم) عدد (4)
8. مرمى كرة يد
9. اقلام رصاص
10. حاسبة يدوية نوع (CASIO) صنع في اليابان
11. شواخص من النايلون
12. ميزان طبي ارضي عدد (1)
13. جهاز تسجيل نوع (Sankyo) عدد (1)
14. جهاز تلفاز نوع Siemens
15. جهاز فيديو National

3-4 أختيار المهارات والاختبارات

3-4-1 أختيار بعض المهارات الاساسية بكرة اليد :

تجمع المصادر العلمية المتخصصة على ان الاهتمام بتعليم المهارات الاساسية لاي لعبة يُعدّ من المتطلبات الضرورية للتعليم الاساس لهذه اللعبة.

ومن اجل اختيار بعض المهارات الاساسية بكرة اليد ، قام الباحث بعملية مسح للعديد من المصادر والمراجع العلمية المتوفرة للتعرف على اهم هذه المهارات ، والتي هي اكثر استعمالا ، والتي تعد حجر الزاوية للعبة كرة اليد .

* فريق العمل المساعد

- 1- محمد ياسر مهدي / طالب ماجستير تربية رياضية
- 2- قاسم حميد شخير / طالب ماجستير تربية رياضية
- 3- جاسم جابر محمد / طالب ماجستير تربية رياضية
- 4- حيدر محمد جاسم / لاعب متقدم بكرة اليد في نادي القاسم الرياضي
- 5- نبيل كاظم هريبد / لاعب متقدم بكرة اليد في نادي القاسم الرياضي

ومن هذا المنطلق اختار الباحث المهارات الرئيسية التي يؤكد المدربون على إتقانها وتطوير أدائها والتي يجب أن يستهل المبتدئ تعليمه بها . وهذه المهارات هي : (التمرير , الاستلام , الطبطبة , التصويب)

3-4-2 اختيار الاختبارات المهارية:

من أجل تحديد الاختبار الأنسب لكل مهارة من المهارات الأساسية التي أختيرت , قام الباحث بالاطلاع على العديد من المؤلفات العلمية ذات العلاقة , ووجد أن بطارية اختبار , نزار حسين النفاح (2000) , انظر جدول (3) , وثيقة الصلة بموضوع البحث وملائمة لعينة بحثه وتتوفر فيها المعاملات العلمية (الصدق والثبات والموضوعية) , كما إنها تحقق المتطلبات التعليمية التي حددها الباحث في تعليم المهارات الرئيسية التي أختيرت .

جدول (3)

يبين بطارية اختبار الناحية المهارية المستعملة بالبحث⁽¹⁾

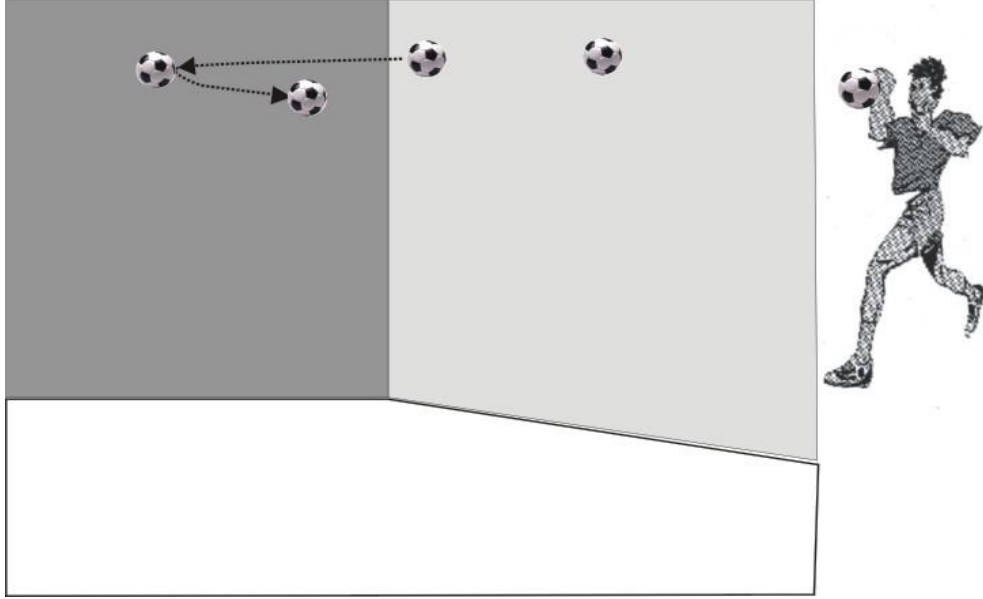
ت	المهارة	الاختبارات	الهدف	وحدة القياس
1	التمرير والاستلام	سرعة التمرير والاستلام على الحائط في مسافة 3م	عدد مرات التمرير والاستلام / 30 ثا	عدد المرات
2	الطبطبة	طبطبة الكرة بشكل متعرج المسافة 3 م	الطبطبة	الثانية
3	التصويب من الثبات	التصويب من الثبات على هدفين (60 × 60) سم مثبتة في الزوايا العليا من المرمى من مسافة 9 م	التصويب	عدد الاهداف الصحيحة

(1) النفاح , نزار حسين , مصدر سبق ذكره , ص 36-41

عدد الاهداف الصحيحة	التصويب	التصويب من الوثب على هدفين (60 × 60) سم مثبتة في الزوايا العليا من المرمى من مسافة 9 م	التصويب من الوثب	4
عدد الاهداف الصحيحة	التصويب	التصويب من السقوط الأمامي على اربعة اهداف (60 × 60) سم مثبتة في الزوايا الاربعة من المرمى من مسافة 6 م	التصويب من السقوط	5

الاختبار الاول : سرعة التمرير والاستلام على الحائط لمسافة (3) امتار
الهدف من الاختبار : قياس سرعة التمرير والاستلام
الادوات : كرة يد ، ساعة ايقاف ، حائط مستو
مواصفات الاداء :

- يقف اللاعب خلف الخط المرسوم على الارض على بعد (3) امتار بحيث لا يلامسه خلال ادائه للاختبار وكما مبين في الشكل (1)
 - يقوم اللاعب بتمرير الكرة الى الحائط واستلامها واستمرار التمرير والاستلام لأكثر عدد ممكن في الزمن المحدد
- التقويم : تحتسب عدد مرات التمرير والاستلام خلال 30 ثانية



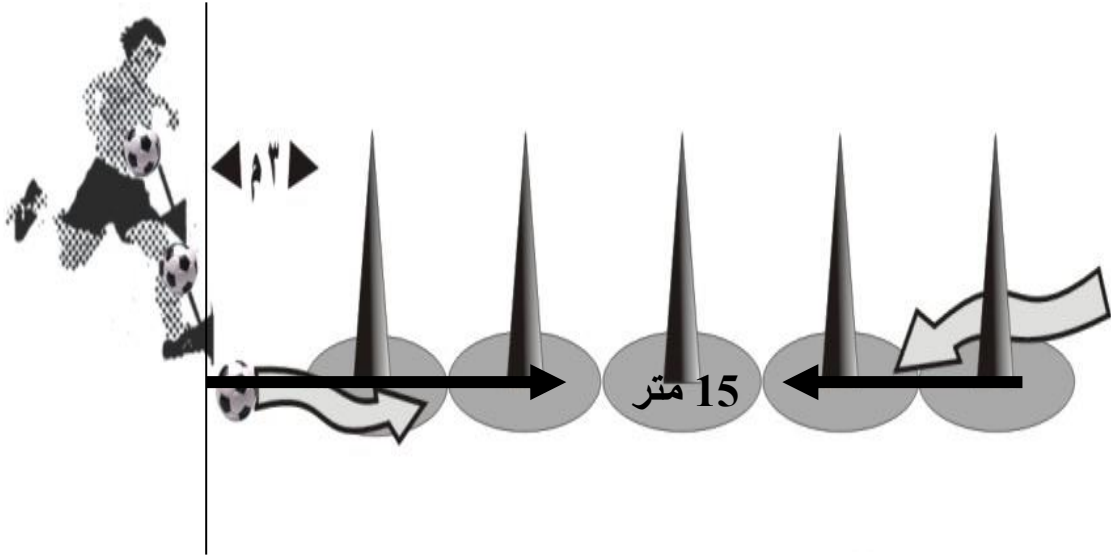
الاختبار الثاني : طبطبة الكرة بشكل متعرج لمسافة (30) متر .
الهدف من الاختبار : قياس سرعة الطبطبة والرشاقة
الادوات : (5) شواخص ، كرة يد ، ساعة إيقاف

مواصفات الاداء :

* تثبت خمسة شواخص على الارض في خط مستقيم ، المسافة بين كل شاخصين (3) متر . ويرسم خط للبداية يبعد (3) متر عن الشاخص الاول .

* يقف اللاعب خلف خط البداية ، عند سماع اشارة البدء يقوم بطبطبة الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الشواخص ذهاباً واياباً طبقاً للاسهم الموضحة بالرسم حتى يتخطى خط النهاية مثلما في الشكل (2)

التقويم : يحتسب الزمن الذي يقطعه اللاعب في المسافة ذهاباً واياباً



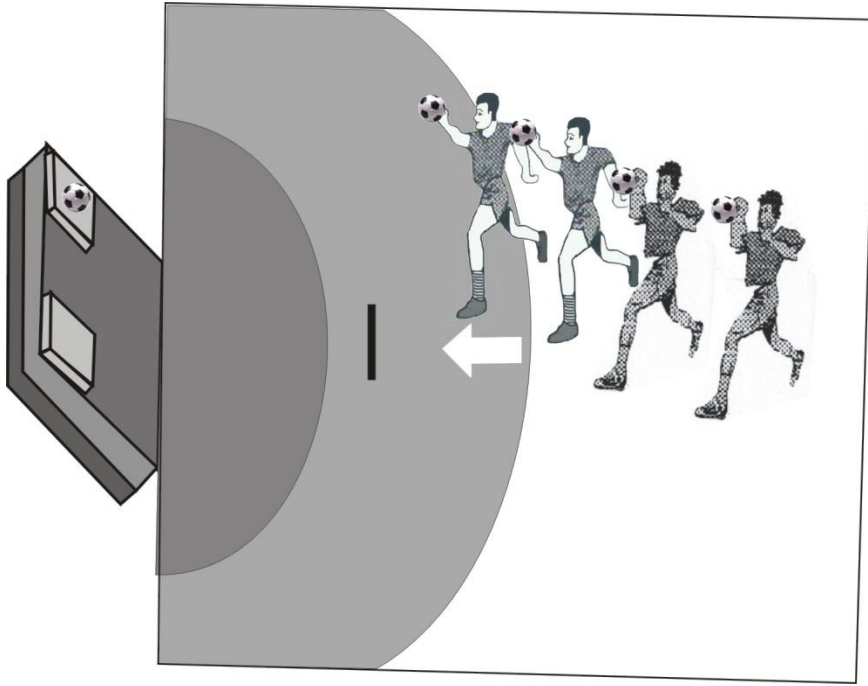
يوضح مهارة الطبطبة بشكل متعرج

الاختبار الثالث : التصويب من الوثب على هدفين ابعادهما (60×60) سم من مسافة (9) متر
الهدف من الاختبار : دقة التصويب من الوثب
الادوات : هدفان ابعادهما (60×60) سم ، كرة يد ، نصف ملعب كرة يد

طريقة الاداء :

* تحديد نقطة عمودية على منتصف المرمى يتم التصويب من عندها على الهدفين المعلقين بالزاويتين العلويتين للمرمى ومن مسافة (9) متر وكما مبين بالشكل (3)
* تعطى لكل لاعب ست محاولات ثلاث منها على الهدف الايمن ، وثلاثة على الهدف الايسر

التقويم : تُعدُّ المحاولة صحيحة في حالة دخول الكرة الهدف وبشكل صحيح

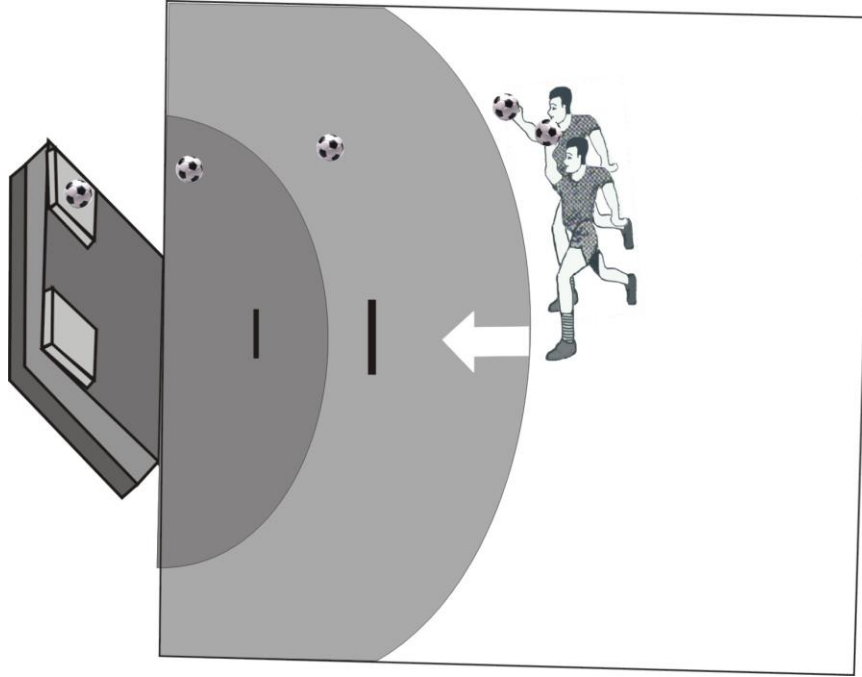


الاختيار الرابع : التصويب من الثبات على هدفين ابعادهما (60×60) سم من مسافة (9) متر
الهدف من الاختبار : دقة التصويب من الثبات
الادوات : هدفان ابعادهما (60×60) سم , كرة يد , نصف ملعب كرة يد

طريقة الاداء :

- تحدد نقطة عمودية على منتصف المرمى ليتم التصويب من عندها على الهدفين المعلقين
- تعطى لكل لاعب ست محاولات ، ثلاث منها على الهدف الايمن , وثلاث على الهدف الايسر

التقويم : تحسب المحاولة صحيحة في حالة دخول الكرة الهدف وبشكل صحيح

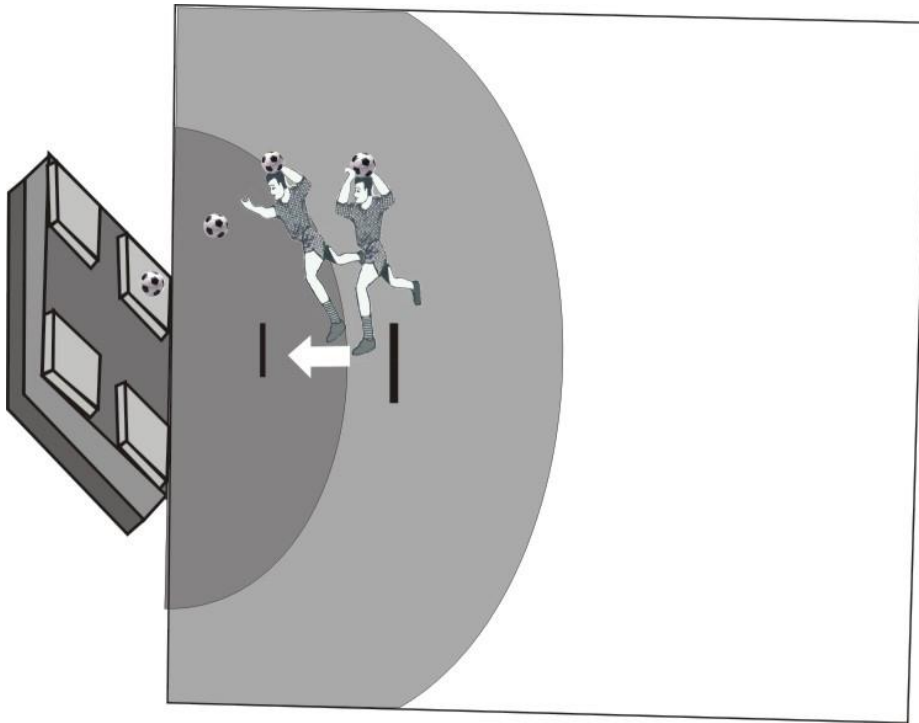


الاختبار الخامس : التصويب من السقوط على اربعة اهداف (60×60) سم من مسافة (6) متر
الهدف من الاختبار : دقة التصويب من السقوط
الادوات : اربعة اهداف ابعادها (60×60) سم , كرة يد , نصف ملعب كرة يد

طريقة الاداء :

- يقف اللاعب بشكل جانبي خارج خط المرمى وهو ممسك بالكرة ثم يقوم بالدوران والتصويب من السقوط الامامي , على الاهداف الاربعة المثبتة في الزوايا الاربعة للمرمى من مسافة (6) متر , كما مبين بالشكل (5)
- تعطى لكل لاعب ثمان محاولات

التقويم : تحتسب المحاولة صحيحة في حالة دخول الكرة الهدف وبشكل صحيح



3-4-3 اختبار

من خلال اطلاع الباحث على مجموعة من المصادر والرسائل والاطاريح التي تناولت التدريب العقلي ، وجد هناك اختبارين رئيسيين لقياس قدرة اللاعبين على التصور ، وان هذين المقياسين متشابهين الى حد كبير مع اختلاف بسيط في فقراتهما :

* الاختبار الاول : لوليمز (1993) ، تعريب نزار الزماميري (1999)⁽¹⁾

* الاختبار الثاني : لرينر مارتينز (1993) والذي اعد صورته العربية اسامة كامل راتب (2000)⁽²⁾ .

واختير الاختبار الثاني للأسباب التالية :

- قلة فقراته والبالغة (4) فقرات في حين ان الاختبار الاول يتكون من (5) فقرات

(1) الزماميري ، نزار . تأثير التدريب المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الاساسية للعبة المباراة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999 .

(2) اسامة كامل راتب . (2000) ، مصدر سبق ذكره ، ص 321-322

- ان الاختبار الثاني أعيد صياغة فقراته من قبل ضياء جابر محمد (2002) ⁽¹⁾ ، وجعلها أكثر وضوحاً لتلائم الأعمار الصغيرة .

عرضت استمارة التصور العقلي على مجموعة من الخبراء والمختصين * ، في مجال التعلم الحركي والاختبار والقياس وطرق التدريس والعلوم التربوية والنفسية ، فكانت جميع آرائهم متفقة على ان المقياس يتلائم مع عينة البحث .

ويتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية كالآتي :

أولاً: الممارسة بمفردك

ثانياً: الممارسة مع الآخرين

ثالثاً : مشاهدة الزميل

رابعاً: الاداء في المسابقة

كما يتضمن المقياس أربعة محاور وهي :

1- المحور البصري : لقياس قدرة الرياضي على رؤية الصورة عقلياً والتي يشاهدها أثناء الاداء الفعلي . (كيف ترى الصورة) .

2- المحور السمعي : لقياس قدرة الرياضي على سماع الاصوات عقلياً والتي تحدث أثناء الاداء الفعلي . (ما مدى سماعتك للاصوات) .

3- المحور الحس حركي : لقياس قدرة عضلات الجسم على الاحساس بالحركة عقلياً . (كيف تشعر بعضلات جسمك أثناء الاداء) .

4- المحور الانفعالي : لقياس انفعال الرياضي ومشاعره مثل القلق ، الغضب ، الألم أثناء الاداء عقلياً . (كيف تميز حالتك الانفعالية) .

ويتم التقويم وفقاً لميزان تقدير من (5) ابعاد وعلى النحو التالي :

- | | |
|-----------|--|
| 5 4 3 2 1 | 1- عدم وجود صورة عقلية للنشاط (لا يوجد) |
| 5 4 3 2 1 | 2- وجود الصورة ولكن غير واضحة (غير واضحة) |
| 5 4 3 2 1 | 3- صورة واضحة بدرجة متوسطة (وسط) |
| 5 4 3 2 1 | 4- صورة واضحة بدرجة كبيرة (واضح) |
| 5 4 3 2 1 | 5- صورة واضحة بدرجة كبيرة جداً (واضح جداً) |

ويكون تقدير الدرجات كالآتي :

- 1- المحور البصري : جميع الدرجات في العبارة (1) للمواقف الأربعة =
 - 2- المحور السمعي : جميع الدرجات في العبارة (2) للمواقف الأربعة =
 - 3- المحور الحس حركي : جميع الدرجات في العبارة (3) للمواقف الأربعة =
 - 4- المحور الانفعالي : جميع الدرجات في العبارة (4) للمواقف الأربعة =
- ملاحظة : تنحصر درجة المحور ما بين (4) كحد أدنى وبين (20) كحد أعلى .

3-5 التجربة الاستطلاعية

" دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه " ⁽²⁾. أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (10) لاعبين وبأعمار (14-15) سنة . أختيرت بالطريقة العشوائية، وقد حققت نسبة (25%) ، من مجتمع البحث. بدأت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2003/3/1 واستمرت لمدة (15) يوماً . قام الباحث خلالها بإعطاء وحدتين تعليميتين مهاريتين في يومين مختلفين (السبت 2003/3/1 و الثلاثاء 2003/3/4) ، مدة الوحدة (75) دقيقة . كما قام الباحث

(3) ضياء جابر محمد . مصدر سبق ذكره ، ص 107-111

• انظر ملحق (3)

(1) الفتلاوي ، حسين عبد الزهرة . الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ص 45

باعطاء وحدتين تعليميتين للتصور العقلي في يومين مختلفين (الاحد 2003/3/2 والاربعاء 2003/3/5) ، مدة الوحدة (15) دقيقة .

طبقت الاختبارات على مدى يومين ، حيث اجريت الاختبارات المهارية بتاريخ 2003/3/8 اما اختبار التصور العقلي فقد اجري بتاريخ 2003/3/9 . اعدت الاختبارات بعد مرور (7) ايام وتحت نفس الظروف التي تم بها القياس الاول وفي مركز شباب القاسم . انظر جدول (4)

حققت التجربة الاستطلاعية عدة اغراض :

- 1- التعرف على مدى صلاحية بطارية الاختبار
- 2- التعرف على مدى صلاحية اختبار التصور العقلي
- 3- استخراج المعاملات العلمية للاختبار (الصدق ، الثبات ، الموضوعية)
- 4- التحقق من قدرة الاختبارات على التمييز (صلاحية الاختبار)
- 5- الوقوف على الصعوبات والمشاكل التي قد تعترض عمل التجربة النهائية
- 6- تحديد مستلزمات ومكان اجراء التجربة وخاصة المكان المخصص لتطوير منهج التصور العقلي
- 7- تدريب كادر العمل المساعد
- 8- التعرف على كيفية وقوف المدرب واللاعبين داخل الملعب ونوع التشكيلات
- 9- تنظيم القياسات لتوفير الوقت والجهد
- 10- معرفة وقت الاختبار
- 3-6 المعاملات العلمية للاختبار

إن الاختبارات المستعملة في البحث قد أختيرت من المراجع والبحوث العلمية التي توفرت لدى الباحث لذا فإنها اختبارات مقننة وتحقق المعاملات العلمية للاختبار (الصدق ، الثبات ، الموضوعية) ، كما انها تنماز بالثقل العلمي (القدرة على التمييز ومستوى الصعوبة) ، ولكن اراد الباحث التحقق من ان هذه الاختبارات علمية وموثوق بها وانها تقيس مستوى بعض المهارات الاساسية بكرة اليد وقدرة اللاعبين على التصور العقلي ، لذلك سعى الباحث الى اجراء عملية التقنين لهذه الاختبارات . لكي يتمكن من اعتمادها وتطبيقها على عينة البحث .

3-6-1-معامل الثبات :

" يعني ان الاختبار يعطي النتائج نفسها اذا اعيد في الشروط والظروف نفسها خلال فترة لا تسمح بالتعلم او التدريب " (1) .

وقد سعى الباحث لايجاد معامل الثبات للاختبارات المهارية والتصورية من خلال اعادة تطبيق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2003/3/14 . بالنسبة للاختبارات المهارية وبتاريخ 2003/3/15 بالنسبة لاختبار التصور العقلي . انظر جدول (4)

جدول (4)

يبين تاريخ تطبيق الاختبار وتاريخ اعادته

ت	الاختبارات	تاريخ تطبيق الاختبار	تاريخ اعادة الاختبار	المكان
1	الاختبارات المهارية	2003/3/7	2003/3/14	مركز شباب القاسم
2	اختبار التصور العقلي	2003/3/8	2003/3/15	مركز شباب القاسم

(1) التكريتي ، وديع ياسين والعبدي ، حسن محمد عبد . التطبيقات الاحصائية واستعمال الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999) ، ص 211

وهذا يعني ان الباحث قد استخدم طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه لايجاد معامل الثبات. " وهذه الطريقة تقوم على اساس تطبيق الاختبار او القياس على مجموعة واحدة من الافراد مرتين متتاليتين في يومين مختلفين . ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الاول ودرجات التطبيق الثاني على معامل استقرار (ثبات) الاختبار " (1). وقد استعمل الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخلاص معامل الثبات ويبين الجدول (5) ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجات ثبات عالية . اذ بلغت قيم معامل الارتباط للاختبارات المهارية واختبار التصور العقلي (0.710 - 0.776 - 0.812 - 0.871 - 0.854 - 0.795) على التوالي وجميعها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.632) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان هذا الارتباط معنوي لجميع الاختبارات .

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000)، ص283

2-6-3 معامل الصدق :

" تعدد درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحكات جودة الاختبارات والمقاييس" (1).
والصدق يعني " ان يكون القياس صادقاً في قياس ما وضع من أجله " (2).
تم استخلاص معامل الصدق الذاتي من معامل الثبات " يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ،

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}^{(3)}}$$

جدول (5)

يبين معامل الثبات و الصدق للاختبارات المهارية واختبار التصور العقلي

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق
1	اختبار التمرير والاستلام	0.710	0.843
2	اختبار الطبطة بشكل متعرج	0.776	0.881
3	اختبار التصويب من الثبات	0.812	0.901
4	اختبار التصويب من الوثب	0.871	0.933
5	اختبار التصويب من السقوط	0.854	0.924
6	اختبار التصور العقلي	0.795	0.892

كما تم التحقق من صدق اختبار التصور العقلي من خلال استخلاص صدق المحتوى وذلك بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين • ، وبعد الاطلاع على آرائهم تبين ان هناك اتفاقاً تاماً ونسبة (100%) حول فقرات المقياس وعلى هذا الاساس تم التأكد من صدق الاختبار واعتماد المقياس في البحث

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . (2000) مصدر سبق ذكره ، ص254
(2) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين . القياس في كرة اليد : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980) ، ص37
(3) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . المصدر السابق ، ص 275
• انظر ملحق (3)

3-6-3 معامل الموضوعية :

ان موضوعية القياس تعني "قلة او عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم القياس للمختبرين مهما اختلف المحكمون , وكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على ان القياسات موضوعية" (1) وبما ان بطارية الاختبار المستعملة في هذه الدراسة سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل , وبعيدة عن التقويم الذاتي حيث ان التسجيل يتم باستعمال وحدات تمثل (الزمن , عدد التكرارات , عدد الاهداف) , لذلك تعد الاختبارات المستعملة ذا موضوعية جيدة , ومع ذلك فقد استخلص الباحث معامل الموضوعية من خلال ايجاد العلاقة الترابطية بين نتائج حكمين * , قاما بتأشير نتائج انجاز العينة الاستطلاعية خلال القياس الثاني . وذلك باستعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) . اما بالنسبة لاختبار التصور العقلي فقد دل التقييم للحكم الاول والثاني على ارتباط عال ويعود السبب في ذلك الى وضوح اسلوب تقييم الاختبار وكيفية حساب الدرجة وابتعادها عن الاجتهاد الشخصي .

جدول (6)

يبين معامل الموضوعية للاختبارات المهارية واختبار التصور العقلي

ت	الاختبارات	معامل الموضوعية
1	اختبار التمرير والاستلام	0.983
2	اختبار الطبطة بشكل متعرج	0.851
3	اختبار التصويب من الثبات	1.000
4	اختبار التصويب من الوثب	1.000
5	اختبار التصويب من السقوط	1.000
6	اختبار التصور العقلي	0.931

من خلال الجدول (6) يتبين ان قيم معامل الارتباط للاختبارات المهارية واختبار التصور العقلي كانت (0.983-0.851-1.000 ، 1.000 ، 1.000 ، 0.931) ، على التوالي وجميعها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.632) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان هذا الارتباط معنوي ولجميع الاختبارات .

3-7- القدرة التمييزية (صلاحية الاختبارات) :

(1) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين . (1980) ، مصدر سبق ذكره ، ص38
* الحكمين الذين اثبتا موضوعية الاختبار

1- حيدر عبد الرضا طراد / طالب دكتوراة تربية رياضية
2- ضياء جابر محمد / طالب دكتوراة تربية رياضية

" الاختبار الصعب (يفشل 75% او اكثر من الافراد في ادائه) , يصبح غير قادر على التمييز , بين المختبرين كما ان الاختبار السهل (ينجح 75% او اكثر من الافراد في ادائه) , يصبح ايضا غير قادر على التمييز والاختبار الجيد هو الذي ينجح في التمييز بين الافراد وذلك بما يحقق ما يعرف بالمنحنى الاعتدالي " (1).

ولكي يستطيع الباحث من التحقق من قدرة الاختبارات على التمييز بين مستويات انجاز افراد العينة , قام بترتيب الدرجات الخام التي حصل عليها جميع افراد عينة البحث في الاختبارات القبلية ترتيبا تصاعديا وأختيرت نسبة (33%) , من الدرجات العليا , ونسبة (33%) , من الدرجات الدنيا , أي بمقدار (8) درجات لكل نسبة . أن رأي الخبراء هو أن تؤخذ نسبة (25%-33%) من الدرجات العليا والدنيا , وهذه النسبة هي التي نحصل بواسطتها على معاملات التميز , عندما يكون توزيع الدرجات على الاختبار على صورة منحنى التوزيع الاحتمالي الاعتدالي (2).

وتم استعمال اختبار (ت) للعينات المستقلة , ولكل اختبار , حيث ان قيمة (ت) المحسوبة تمثل القدرة التمييزية للاختبارات للمجموعتين العليا والدنيا , والجدول (8) , يظهر ان جميع الاختبارات لها القدرة على التمييز بين مستويات انجاز افراد العينة .

(1) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين . (1980) مصدر سبق ذكره ، ص 39
(2) الياسري ، محمد جاسم . محاضرات في مادة (الاختبارات) القيت على طلبة الدراسات العليا / الماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، للعام الدراسي 2001-2002

جدول (7)
يبين القدرة التمييزية للاختبارات المهارية والتصورية

ت	الاختبارات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية •	القدرة التمييزية للاختبارات
		ع	س	ع	س			
1	اختبار التمرير والاستلام	18.250	1.392	23.87 5	1.053	9.117	214	مقبولة
2	اختبار الطبطة بشكل متعرج	13.528	0.299	9.146	0.961	12.309		مقبولة
3	التصويب من الوثب	0.375	0.484	2.125	0.331	8.454		مقبولة
4	التصويب من الثبات	0.750	0.433	3.000	0.866	6.579		مقبولة
5	التصويب من السقوط	0.500	0.500	3.375	0.484	11.687		مقبولة
6	التصور العقلي	29.375	1.495	36.00 0	0.866	10.843		مقبولة

8-3- إجراءات البحث الميدانية :
قام الباحث بالاجراءات الميدانية التالية :

8-3-1- الاختبارات القبلية لعينة البحث •:

بعد اكمال التجربة الاستطلاعية وتوزيع المجموعات , قام الباحث باجراء الاختبار القبلي للاختبارات المهارية واختبار التصور العقلي للمجموعة الضابطة بتاريخ 2003/5/1 في يوم الخميس وفي الساعة الخامسة عصرا وفي اليوم التالي الجمعة الموافق 2003/5/2 وفي الساعة الخامسة عصرا , أجري الاختبار القبلي للاختبارات المهارية واختبار التصور العقلي للمجموعة التجريبية. وقد اجريت جميع الاختبارات في مركز شباب القاسم .
وهيات مستلزمات الاختبارات والادوات وفريق العمل المساعد، وقام الباحث بشرح كيفية اجراء الاختبارات وعرض المحاولات وعددها والتأكد من استيعاب المتعلمين لشروط الاختبارات .
وبعد ذلك أطلع أفراد عينة البحث على النتائج التي حصلوا عليها من اجل حثهم على تحسين ادائهم , وكذلك تحديد نقاط الضعف والقوة " لان من المهم مناقشة المدرس او الباحث افراد العينة للتعرف الى نتائج ادائهم " (1)

8-3-2- المنهج التعليمي :

بُوشِرَ فعليا بالمنهج التعليمي المهاري ومنهج تدريب التصور العقلي بتاريخ 2003/5/4 واستمر المنهج لمدة ثمانية اسابيع وبواقع ثلاث وحدات تعليمية في الاسبوع لكل من المنهج المهاري ومنهج التصور العقلي , في ايام (الاحد , الثلاثاء , الخميس) .

8-3-2-1 المنهج التعليمي المهاري

اعتمد الباحث المنهج التعليمي المهاري الذي أعده المدرب ، وقد عُدَّت بعض الامور في المنهج بعد مناقشة المدرب للوصول الى افضل صيغة للعمل والخروج بالمنهج بالشكل الذي يحقق الاهداف التي وضع من اجلها . ومرفق صورة من هذا المنهج في الملحق (7) .

(1) مازن هادي كزار . مصدر سبق ذكره ، ص 59

* تم استخراج قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05)

** قبل اجراء الاختبارات القبلية المهارية واختبار التصور العقلي اعتمد الباحث اربع وحدات تعليمية تعريفية اثنان مهاريه في يومي (25-

2003/4/28) واثنان للتصور العقلي في يومي (26-2003/4/29)

ولابد من الإشارة الى ان المجموعتين التجريبيية والضابطة قد اخذت نفس المنهج المهاري، ومن اجل تحقيق نفس الظروف التعليمية في وحدات التعليم المهاري ، فان كلا المجموعتين كانت تتعلم سوية .

علما ان عدد الوحدات التعليمية المهارية هو (24) وحدة تعليمية موزعة على اربع مهارات وهي : (التمرير , الاستلام , الطبطبة , التصويب) وان زمن الوحدة التعليمية (75) دقيقة مقسمة كالآتي :

أ- القسم الاعداي : (15) دقيقة (الاحماء العام والخاص وتنظيم العمل)
ب- القسم الرئيسي : (50) دقيقة

(5) دقيقة (مراجعة سريعة للمهارة السابقة)

(10) دقيقة (الشرح والعرض)

(30) دقيقة (تعليم , ممارسة , تصحيح الأخطاء)

(3) دقيقة . (اعداد معرفي)

(2) دقيقة . (اعداد نفسي)

ج- القسم الختامي : (10) دقيقة (التهدئة والاسترخاء والمناقشة)

وبهذا يصبح المجموع الكلي لاقسام الوحدة التعليمية بالدقائق كالآتي :

القسم الاعداي : 360 دقيقة

القسم الرئيسي : 1200 دقيقة

القسم الختامي : 240 دقيقة

وقام بعملية التعليم المهاري المدرب المختص , وقام اثنان من اللاعبين المتقدمين في نادي القاسم • بالعرض ومساعدة المدرب . وبإشراف مباشر من الباحث . وقد حددت اربعة جوانب للمنهج المهاري وهي :

1- تمارين لتعليم مهارة التمرير .

2- تمارين لتعليم مهارة الاستلام .

3- تمارين لتعليم مهارة الطبطبة .

4- تمارين لتعليم مهارة التصويب .

3-2-2-2 منهج تدريب التصور العقلي المقترح : *

قام الباحث باعداد منهج للتدريب على التصور العقلي . انظر ملحق (8) , يبغى الباحث من خلاله تنمية التصور العقلي لدى اللاعبين المبتدئين ، وذلك من خلال مراحل ثلاث متدرجة وهي : الوعي بالحواس , وضوح الصورة , التحكم في الصورة .

أ- المرحلة الاولى - تنمية الوعي بالحواس :

يحدث في الكثير من الاحيان بالرغم من الاداء الالي للمهارات فان اللاعب لا يكون لديه وعي ببعض عناصر الاداء الهامة لتلك المهارات , لذلك فان الخطوة الاولى والهامة لتنمية مهارات التصور العقلي للاعبين تتطلب مساعدتهم على ان يصبحوا اكثر وعيا لجميع الحواس اثناء ادائهم الرياضي

* ذكروا سابقا

* اعتمد الباحث في اعداد منهج تدريب التصور العقلي على المصادر والبحوث العلمية المتوفرة التالية :

1- محمد رضا ابراهيم (وآخرون) . دليل الرياضيين للتدريب الذهني : (الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990)

2- محمد العربي شمعون . (1996) ، مصدر سبق ذكره

3- محمد العربي شمعون والجمال ، عبد النبي . (1996) ، مصدر سبق ذكره

4- اسامة كامل راتب . (1997) ، مصدر سبق ذكره

5- اسامة كامل راتب . (2000) ، مصدر سبق ذكره

..يحتاج اللاعبون ان يعطوا اهتماما لحركات اجسامهم ..التوقيت ..انسيابية الحركة ..حواسهم المختلفة , البصر , اللمس , السمع , الحس الحركي ..الخ .
وهناك مجموعة من التمارين التي تساعد على تنمية الوعي بالحواس (الادراكات الذاتية) , حيث من الاهمية ان يكون لدى اللاعب القدرة على رؤية ذاته من خلال التصور العقلي . فالتركيز يبدأ من خلال الحواس . وكلما استطاع استعمال حواس اكثر , كانت فرصته افضل في تكوين الصورة العقلية الواضحة لخبراته .

ب- المرحلة الثانية – تنمية الوضوح للصورة :

الخطوة الثانية لمنهج تدريب التصور العقلي تهتم بتنمية وضوح الصورة العقلية من خلال سلسلة من التمرينات تشمل الحواس الهامة , مع مراعاة ان وضوح ونقاء وواقعية الصورة لا تعتمد على التصور البصري فقط للصورة , وانما تنمية الوضوح تشتمل على كل الحواس .
ومن الضروري ان تكون الصورة قريبة من الاداء الحقيقي ... لذلك من الاهمية عند استحضار الصورة اعطاء اهتمام للتفاصيل مثل : الادوات , ارضية الملعب , الاضاءة , درجة الحرارة , الجمهور , الانفعالات والافكار المرتبطة بالاداء .
وقد راعى الباحث بان هناك صعوبة في التوصل الى صورة واضحة نقية لدى اللاعبين المبتدئين , لذلك وضع تمرينات استحضار من خلالها اللاعبين صورة لاشياء مألوفة لدى الناشئين . مثل الاثاث الخاص بالبيت والمدرسة , ثم بعد ذلك استحضرت صورة للملعب ثم تصور أدق التفاصيل .

ج-المرحلة الثالثة – تنمية التحكم في الصورة :

الخطوة الثالثة لمنهج تدريب التصور العقلي هي مساعدة اللاعب على تنمية القدرة على التحكم الارادي للتصور العقلي , و لا يشترط ان يكون لدى اللاعب المقدرة على احضار الصورة متميزة بالوضوح والنقاء , ولكن المهم ان يستحضر الصورة التي تتضمن العمل الذي يريده . والا فما قيمة ان يستحضر صورة واضحة تتضمن نفس الخطأ , لذا فانه من المهم ان تكون الصورة واضحة صحيحة وهذا ما يطلق عليه التحكم في الصورة .



و لا بد من الاشارة الى ان منهج التصور العقلي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية فقط .
فبعد الانتهاء من الوحدة التعليمية المهارية تنتقل المجموعة التجريبية الى قاعة مركز شباب القاسم التي هيأت لغرض تنفيذ منهج تدريب التصور العقلي . وكانت مدة الوحدة لتدريب التصور العقلي (15) دقيقة , عدا الوحدة الاولى فكانت مدتها (20) دقيقة . أي ان المجموع الكلي كان (365) دقيقة .

بعد اكمال الوحدات التعليمية المهارية والتصورية ، أجريت الاختبارات البعدية ، وتحت نفس الظروف التي اجريت فيها الاختبارات القبلية .
- أجري الاختبار البعدي للاختبارات المهارية واختبار التصور العقلي للمجموعة الضابطة بتاريخ 2003/6/28 من يوم السبت وفي الساعة السادسة عصرا .
- أجري الاختبار البعدي للاختبارات المهارية واختبار التصور العقلي للمجموعة التجريبية بتاريخ 2003/6/29 من يوم الاحد وفي الساعة السادسة عصرا .
وثبتت النتائج وعولجت احصائيا

3-10 محددات الدراسة :

ان اتباع اسلوب الامانة العلمية والدقة والموضوعية في الدراسات البحثية يعطي صورة حقيقية واقعية عن كل ما يجري في البحث من متغيرات ومجريات الدراسة . وقد تعترض الباحث اثناء عمله حالات قد تؤثر على سير خطوات البحث. ولعل ابرز ما اعترض الباحث اثناء عمله ، حدوث توقف بسبب ظروف الحرب التي مر بها البلد في 2003/3/20 . بعد انتهاء الحرب تم استئناف العمل من جديد بتاريخ 2003/4/25 .

11-3 الوسائل الاحصائية :

اعتمد الباحث الوسائل الاحصائية الاتية لظهار النتائج :

1- الوسط الحسابي : (1)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

2- الانحراف المعياري : (1)

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}}$$

3- النسبة المئوية : (2)

$$100 \times \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}}$$

4- معامل الارتباط البسيط (بيرسون): (3)

$$r = \frac{\sum X \times Y - \frac{\sum X \times \sum Y}{N}}{\sqrt{\left[\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \right] \left[\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right]}}$$

$$F = \frac{E_2^2}{E_1^2}$$

(4)

6- معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات

(5)

7- اختبار (ت) للعينات المترابطة

$$T = \frac{\sum (F - \bar{F})^2}{N - 1}$$

- (1) التكريتي، وديع ياسين والعبدي ، حسن محمد .(1999) ، مصدر سبق ذكره ص 102 ، 154 ،
 (2) عبد الرحمن عدس . مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس ، ج2: (مكتب الاقصى ، 1981) ، ص102
 (3) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان .(2000) ، مصدر سبق ذكره ، ص 180 ، 275
 (4) المشهداني ، محمود حسن وامير حنا هرمز . الإحصاء : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي في الموصل ، 1989) ، ص494
 (5) الياسري ، محمد جاسم ومروان عبد المجيد ابراهيم . الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية . ط1 : (عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001) ، ص272 ، 274

(5)

8- اختبار (ت) للعينات المستقلة :

س₁ - س₂

= ت

$$\frac{\left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}{\frac{E^2(n_1 - 1) + E^2(n_2 - 1)}{n_1 + n_2 - 2}}$$

الباب الرابع

4- عرض النتائج ومناقشتها

1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

1-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التصور العقلي

2-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التمرير والاستلام

3-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الطبطة بشكل متعرج

4-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التصويب من الثبات

5-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التصويب من الوثب

6-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التصويب من السقوط

2-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث

3-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث

4-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

4- عرض النتائج ومناقشتها

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث سيحاول هنا عرضها وتحليلها ومن ثم مناقشتها طبقا لاهداف وفروض بحثه.

فقد استعمل الباحث اختبار (ت) للعينات المترابطة للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة . كما أستعمل اختبار (ت) للعينات المستقلة للتعرف على معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للتحقق عن اثرمنهج التصور العقلي في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد .

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التصور العقلي

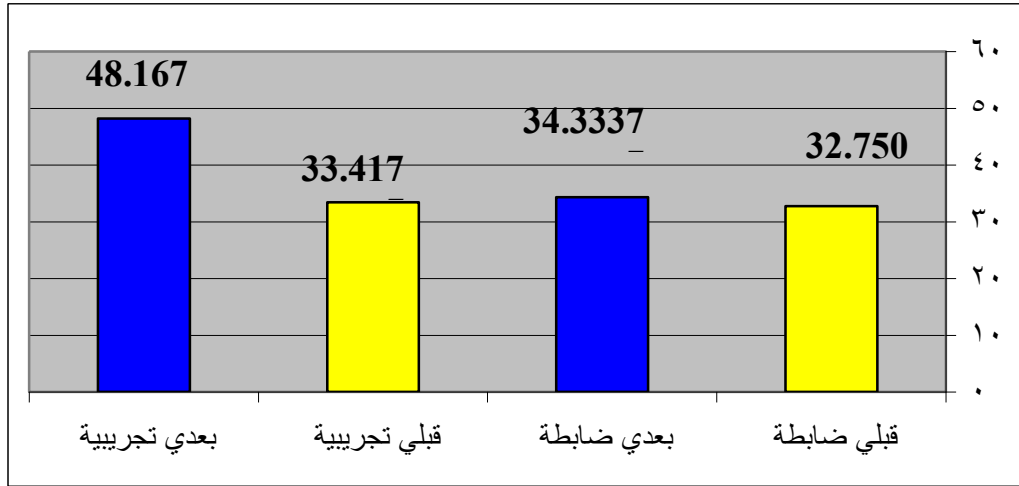
جدول (8)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبليّة والبعديّة وقيمة(ت) لاختبار التصور العقلي للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ف	قيمة ف2	قيمة (ت)		الدالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			المحسوبة	الجدولية	
التصور العقلي	التجريبية	33.417	2.629	48.167	3.508	177	2743	14.736	2.20	معنوي
	الضابطة	32.750	3.320	34.333	2.528	21	49	5.744		

يبين الجدول (8) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في اختبار التصور العقلي والمجموعتين التجريبية والضابطة . وقد اظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي كان (33.417) ، وبانحراف معياري مقداره (2.629) ، الوسط الحسابي للاختبار البعدي (48.167) ، وبانحراف معياري مقداره (3.508) ، اما قيمة (ت) ، المحسوبة لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فبلغت (14.736) ، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.20) ، بدرجة حرية (11) ، وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

اما المجموعة الضابطة فقد اظهرت النتائج بان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي كان (32.750) ، وبانحراف معياري مقداره (3.320) ، والوسط الحسابي للاختبار البعدي كان (34.333) ، وبانحراف معياري مقداره (2.528) ، اما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (5.744) ، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.20) ، بدرجة حرية (11) ، وبمستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي



شكل رقم (7)

يوضح الاوساط الحسابية القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار التصور العقلي

2-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التمرير والاستلام

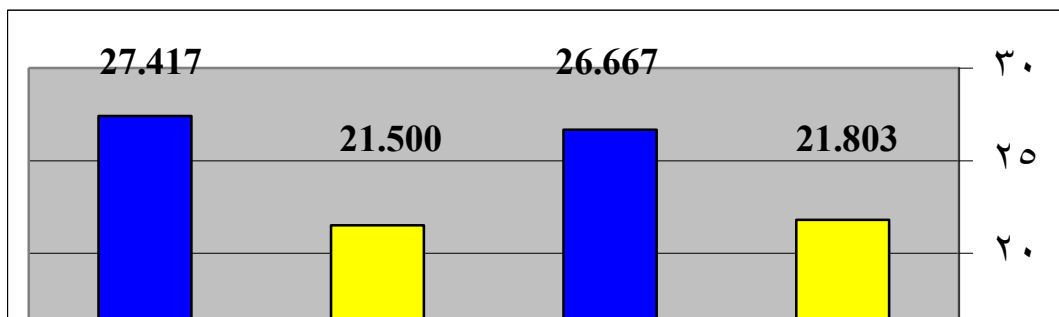
جدول (9)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدي وقيمة (ت) لاختبار التمرير والاستلام للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ف	قيمة ف2	قيمة (ت)		الدالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			المحسوبة	الجدولية	
التمرير والاستلام	التجريبية	3.149	21.500	2.871	27.417	71	517	6.905	2.20	معنوي
	الضابطة	1.754	21.803	2.749	26.667	67	427	8.818	2.20	معنوي

يبين الجدول (9) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في اختبار التمرير والاستلام على الحائط من مسافة (3) م وللمجموعتين التجريبية والضابطة . وقد اظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي كان (21.500) ، وبانحراف معياري مقداره (3.149) ، الوسط الحسابي للاختبار البعدي (27.417) ، وبانحراف معياري مقداره (2.871) ، اما قيمة (ت) ، المحسوبة لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فبلغت (6.905) ، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.20) ، بدرجة حرية (11) ، وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

اما المجموعة الضابطة فقد اظهرت النتائج بان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي كان (21.803) ، وبانحراف معياري مقداره (1.754) ، والوسط الحسابي للاختبار البعدي كان (26.667) ، وبانحراف معياري مقداره (2.749) ، اما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (8.818) ، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.20) ، بدرجة حرية (11) ، وبمستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي



2-2-2-4 اثر منهج التصور العقلي في تعلم مهارة الطبطة

شكل (8)

يوضح الاوساط الحسابية القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار التمرير والاستلام

3-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الطبطة بشكل متعرج

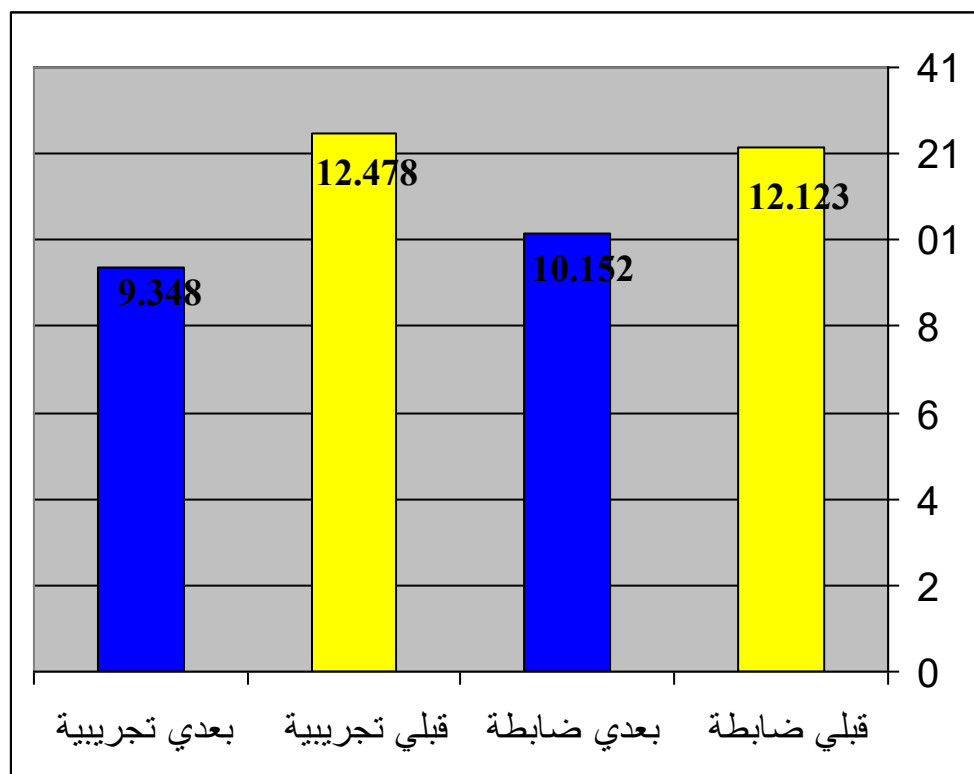
جدول (10)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية وقيمة (ت) لاختبار الطبطة بشكل متعرج للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ف	قيمة ف2	قيمة (ت)		الدلالة
		ع	س	ع	س			المحسوبة	الجدولية	
الطبطة لكل مت	التجريبية	12.478	1.473	9.348	0.498	37.560	139.932	7.603	2.20	معنوي
	الضابطة	12.123	1.213	10.152	0.909	23.660	59.028	6.438	2.20	معنوي

يبين الجدول (10) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في اختبار الطبطة بشكل متعرج لمسافة (30) م والمجموعتين التجريبية والضابطة . وقد اظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي كان (12.478) ، وبانحراف معياري مقداره (1.473) ، الوسط الحسابي للاختبار البعدي (9.348) ، وبانحراف معياري مقداره (0.498) ، اما قيمة (ت) ، المحسوبة لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فبلغت (7.603) ، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.20) ، بدرجة حرية (11) ، وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

اما المجموعة الضابطة فقد اظهرت النتائج بان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي كان (12.123) ، وبانحراف معياري مقداره (1.213) ، والوسط الحسابي للاختبار البعدي كان (10.152) ، وبانحراف معياري مقداره (0.909) ، اما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (6.438) ، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.20) ، بدرجة حرية (11) ، وبمستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .



شكل (9)

يوضح الاوساط الحسابية القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار الطبطة بشكل

4-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التصويب من الثبات

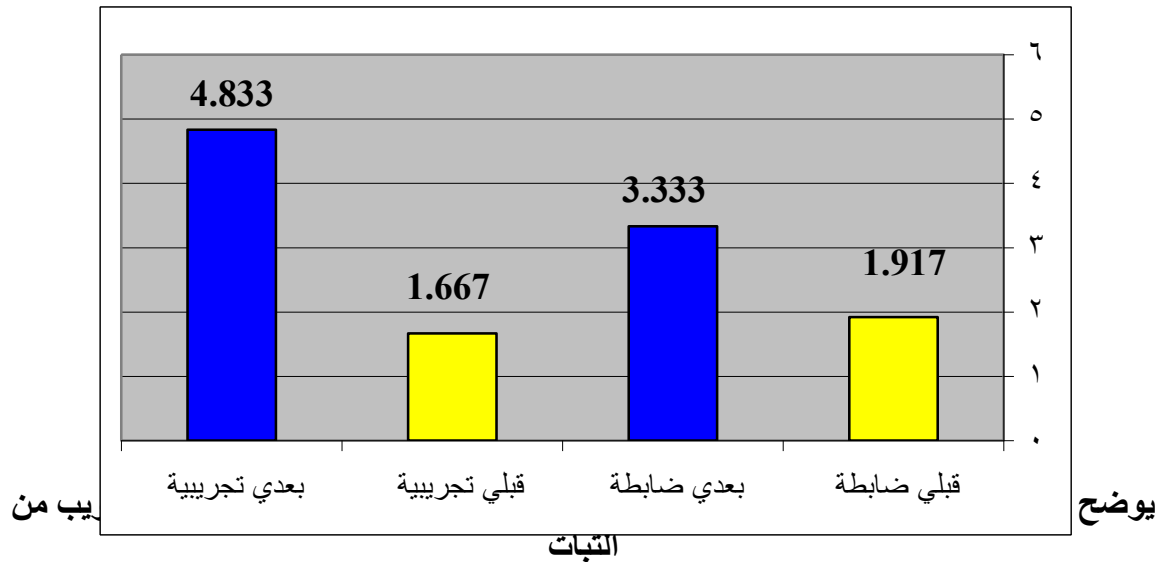
جدول (11)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدي وقيمة (ت) لاختبار التصويب من الثبات للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ف	قيمة ف2	قيمة (ت)		الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			المحسوبة	الجدولية	
التصويب من الثبات	التجريبية	1.247	1.667	4.833	0.799	38	138	8.656	311	معنوي
	الضابطة	0.986	1.917	3.333	1.943	17	29	7.340		معنوي

يبين الجدول (11) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في اختبار التصويب من الثبات من مسافة (9) م وللمجموعتين التجريبية والضابطة . وقد اظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي كان (1.667) ، وبانحراف معياري مقداره (1.247) ، الوسط الحسابي للاختبار البعدي (4.833) ، وبانحراف معياري مقداره (0.779) ، اما قيمة (ت) ، المحسوبة لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فبلغت (8.656) ، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.20) ، بدرجة حرية (11) ، وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

اما المجموعة الضابطة فقد اظهرت النتائج بان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي كان (1.917) ، وبانحراف معياري مقداره (0.986) ، والوسط الحسابي للاختبار البعدي كان (3.333) ، وبانحراف معياري مقداره (1.943) ، اما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (7.340) ، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.20) ، بدرجة حرية (11) ، وبمستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .



5-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التصويب من الوثب

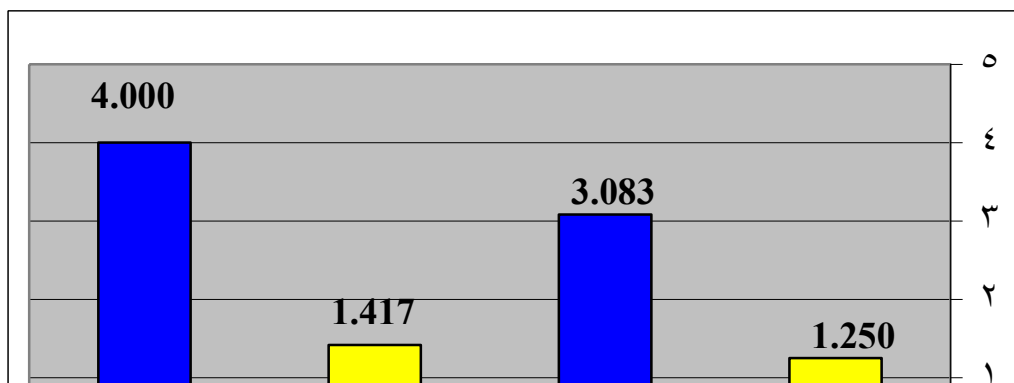
جدول (12)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية وقيمة (ت) لاختبار التصويب من الوثب للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ف	قيمة ف2	قيمة (ت)		الدلالة الاحصائية
		سن	ع	سن	ع			المحسوبة	الجدولية	
التصويب من الوثب	التجريبية	1.417	0.954	4.000	1.044	30	99	5.863	2.20	معنوي
	الضابطة	1.250	0.829	3.083	1.115	22	48	7.607		معنوي

يبين الجدول (12) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في اختبار التصويب من الوثب من مسافة (9) م وللمجموعتين التجريبية والضابطة . وقد اظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي كان (1.417) ، وبانحراف معياري مقداره (0.954) ، الوسط الحسابي للاختبار البعدي (4.000) ، وبانحراف معياري مقداره (1.044) ، اما قيمة (ت) ، المحسوبة لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فبلغت (5.863) ، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.20) ، بدرجة حرية (11) ، وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

اما المجموعة الضابطة فقد اظهرت النتائج بان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي كان (1.250) ، وبانحراف معياري مقداره (0.829) ، والوسط الحسابي للاختبار البعدي كان (3.083) ، وبانحراف معياري مقداره (1.115) ، اما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (7.607) ، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.20) ، بدرجة حرية (11) ، وبمستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .



شكل (11)

يوضح الاوساط الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار التصويب من الوثب

4-1-6 عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التصويب من السقوط

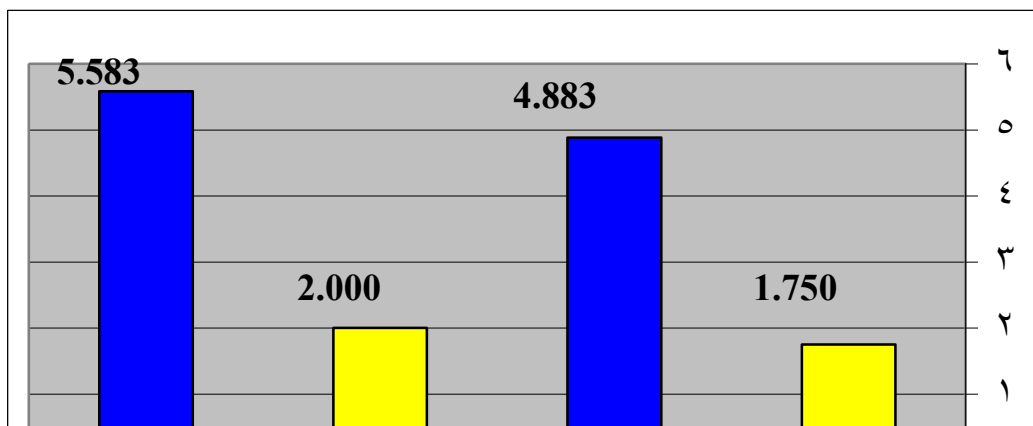
جدول (13)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلي والبعدي وقيمة (ت) لاختبار التصويب من السقوط للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ف	قيمة ف2	قيمة (ت)		الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع			المحسوبة	الجدولية	
التصويب	التجريبية	2.000	1.414	5.583	1.256	43	161	15.653	2.20	معنوي
من السقوط	الضابطة	1.750	1.233	4.083	1.320	28	70	12.411		معنوي

يبين الجدول (13) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في اختبار التصويب من السقوط من مسافة (6) م والمجموعتين التجريبية والضابطة . وقد اظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي كان (2.000) ، وبانحراف معياري مقداره (1.414) ، الوسط الحسابي للاختبار البعدي (5.583) ، وبانحراف معياري مقداره (1.256) ، اما قيمة (ت) ، المحسوبة لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فبلغت (15.653) ، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.20) ، بدرجة حرية (11) ، وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

اما المجموعة الضابطة فقد اظهرت النتائج بان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي كان (1.750) ، وبانحراف معياري مقداره (1.233) ، والوسط الحسابي للاختبار البعدي كان (4.083) ، وبانحراف معياري مقداره (1.320) ، اما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (12.411) ، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.20) ، بدرجة حرية (11) ، وبمستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .



4-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث يتضح من خلال النتائج المعروضة في الجداول (9 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13) والاشكال البيانية (8، 9، 10، 11، 12)، التابعة لها بان هناك تطور واضح وملحوس لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية المهارية . لكن هناك تباين في هذا التطور لصالح الاختبارات البعدية . وان هذا التطور كان نتيجة لعملية التدريب المستمر . فالتدريب المستمر وتكرار الاداء بمصاحبة التغذية الراجعة والمعلومات التصحيحية من قبل المدرب ادى الى تعلم فعال مما ادى الى تحقيق النتائج المعنوية السابقة .

اذ تؤكد " اراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية ان البرنامج التدريبي يؤدي حتما الى تطور الانجاز ، اذا بني على اساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترة الراحة البنينة المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والادوات المستعملة " (1) 0

واظهرت النتائج ايضا ان هناك فروق معنوية عالية بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية مقارنة بالفروق المعنوية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ويرجع السبب في ذلك الى ان المجموعة التجريبية كانت تتعلم من خلال شكلين من التدريب الاول يتمثل في المنهج التعليمي المهاري ، الشكل الثاني انصب على تدريب التصور العقلي.

وهذا ما اشار اليه دينس Denis (1985) (2) بقوله " ان التدريب العقلي يحقق فاعلية عالية اذا ما اندمج مع التعليم المهاري خلال مراحل التعلم بالمهارات الحركية " .

ان مهارة الطبطبة من المهارات التي تتطور من خلال الممارسة المتكررة والابتعاد عن التقلصات العضلية الزائدة التي ترافق هذه المرحلة العمرية عند التعلم . وتركيز الانتباه على النموذج والصور والافلام تساعد على اعداد اللاعب قبل التدريب على التصور العقلي وكذلك تساعد على مشاهدة الحركة تفصيليا . وبالتأكيد فان دور التصور العقلي مهم جدا لكي يعمل على تثبيت المهارة والتي تحتاج من اللاعب احساس عالي بالكرة . كما ان هذه المهارة تتطلب التوقف والتأمل والتركيز على اجزائها بشكل تفصيلي ومن خلال عملية التصور العقلي يستطيع اللاعب التركيز على اجزاء المهارة وذلك عن طريق تصور مراحلها تفصيليا " التصور العقلي للاشياء المراد تعلمها وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل افضل " (3). لذلك ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

اما في اختبارات التصويب الثلاثة (الوثب ، الثبات ، السقوط) ، فان الفرق المعنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة جاء نتيجة لاختلاف التطور الحاصل في المتغيرات الموجودة في هذه المهارة ولكلا المجموعتين . وان التصويب من المهارات التي تتطور من خلال التدريب المستمر والتكرار وكذلك على تجاوز حالة الخوف والتوتر والقلق المصاحبة للاداء ، كما وان هذه المهارة تحتاج الى الانتباه والتركيز والثقة بالنفس " والتصور العقلي يساعد على منع تشتت الافكار والانتباه " (4) . وكذلك يساعد على استبدال مواقف التوتر او القلق او الخوف او التردد ببعض المواقف التي تتميز بالثقة بالنفس واستبعاد التفكير السلبي وبناء انماط الاداء الايجابي . " ان ممارسة الاسترخاء والتصور العقلي ... يساعد على زيادة التركيز والثقة بالنفس والتقليل من التوتر " (5) .

(1) سعد محسن اسماعيل . تاثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد . اطروحت دكتوراه غير منشورة ، بغداد ، 1996 ، ص 98

(2) Denis ,M: Mental practice and Imagery Ability canadian Journal of Applied sport science .Vol.

(1) اسامة كامل راتب . (2000) ، مصدر سبق ذكره ، ص 120

(2) اسامة كامل راتب . مصدر سبق ذكره ، ص 120

(3) ضياء جابر محمد . مصدر سبق ذكره ، ص 80

اما في اختبار التمرير والاستلام فلم تظهر النتائج فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. فهناك مهارات تتطور من خلال التكرار البدني المستمر فقط دون الحاجة الى التدريب العقلي كوسيلة مساعدة , ومهارة التمرير والاستلام من المهارات التي " تتطور من خلال عملية التدريب المستمرة سواء كان التدريب بدنيا فقط او احتوى ضمن مكوناته على التدريب العقلي كوسيلة مساعدة لعملية التدريب" (1).

وبين الجدول (8) والشكل البياني (7) ان هناك فرق معنوي كبير في اختبار التصور العقلي بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة ، ويعود السبب في ذلك الى منهج تدريب التصور العقلي الذي اعد لهذا الغرض .

3-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

جدول (14)

يبين قيمة (ت) لنتائج الاختبارات المهارية واختبار التصور العقلي البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	الاختبارات	المجموعة	الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة الاحصائية
			س	ع			
1	اختبار التمرير والاستلام	التجريبية	27.417	2.871	0.653	2.07	غير معنوي
		الضابطة	26.667	2.749			
2	اختبار الطبطة بشكل متعرج	التجريبية	9.348	0.498	2.680	2.07	معنوي
		الضابطة	10.152	0.909			
3	اختبار التصويب من الثبات	التجريبية	4.833	0.799	2.471	2.07	معنوي
		الضابطة	3.333	1.943			
4	اختبار التصويب من الوثب	التجريبية	4.000	1.044	2.079	2.07	معنوي
		الضابطة	3.083	1.115			
5	اختبار	التجريبية	5.583	1.256	2.846	2.07	معنوي

(4) فرات جبار سعد الله . تاثير اساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطية بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001، ص142

			1.320	4.083	الضابطة	التصويب من السقوط	
			3.508	48.167	التجريبية	التصور العقلي	6
معنوي	2.07	11.076	2.528	34.333	الضابطة		

الجدول (14) يبين ان قيم (ت) المحسوبة في اختبارات (الطبطبة بشكل متعرج , التصويب من الثبات , التصويب من الوثب , التصويب من السقوط , التصور العقلي) , كانت على التوالي (2.680, 2.471, 2.079 , 2.846 , 11.076) , وجميعها اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.07) بدرجة حرية (22), وتحت مستوى دلالة (0.05) , مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه الاختبارات .

اما قيمة (ت) المحسوبة لاختبار (التمرير والاستلام) , فكانت (0.653) , وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.07) , بدرجة حرية (22), وتحت مستوى دلالة (0.05) , مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في هذا الاختبار .

4-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث:-
تدل النتائج المعروضة في الجدول (14) على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، والسبب في ذلك يعود الى فاعلية منهج تدريب التصور العقلي الذي اعطى لافراد المجموعة التجريبية القدرة على معرفة تفاصيل المهارة من خلال الاستماع الدقيق للوصف الفني للمهارة او من خلال ملاحظتهم النموذج المصور او الحي او التسجيل الصوتي والعمل على اعادةها او ادائها عقليا والوقوف على تفاصيل الاداء محاولة بعد محاولة والاستمرار بتكرارها عقليا جعلهم يتمكنون من الاحساس بالحركة وهذا متأث من خلال وضوح الصورة التي حصلوا عليها عن طريق الاشارة الحسية التي عملت على تشذيب الصورة خلال التكرار المستمر. " عند استعمال التصور من اجل تطوير سرعة المهارات وزيادة التعلم الحركي سوف يكون اكثر فاعلية عند القيام بالتدريب على حقيقة الشعور الحسي او الحركي الذي يصاحب الحركات"(1)

كما ان تضمن برنامج تدريب التصور العقلي على الاسترخاء والتدريب على التحكم في النفس والعمل على تكراره طول فترة التجربة ادى الى الحفاظ على الحالة الانفعالية لدى المجموعة التجريبية عند المستوى الاعتيادي حيث يستعمل التصور العقلي " في رفع وخفض مستويات الاستثارة حتى يمكن ان يبقى اللاعب قريبا من مستوى الاستثارة الامثل " (2).

هذا بالاضافة الى احتواء برنامج التصور العقلي على تدريبات خاصة عن كيفية عزل الافكار السلبية المشوشة والتي تثير الرياضي وتجعله غير مسيطر على افكاره , واستبدالها بافكار ايجابية بناءة وتحقيق الاهداف .

ان الاستماع الى الشرح التفصيلي للوصف الفني للمهارات من قبل الباحث او تسجيل صوتي مكن افراد المجموعة التجريبية من استجماع كل حواسهم بالاضافة الى غلق العينين الذي له دور كبير في عدم تشتت الانتباه . وكنتيجة طبيعية فان هذه المعلومات المستلمة من قبل الباحث او التسجيل الصوتي والتي تدخل عن طريق حاسة السمع سوف يتم نقلها الى الجهاز العصبي المركزي والتي سوف يتم تحويلها الى برامج تصورية في الدماغ .

(1) امين الخولي (واخرون) . التربية الرياضية المدرسية – دليل معلم الفصل مطالب التربية التعليمية ،ط4: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998) ،ص199

(2) محمد العربي شمعون (1996)، مصدر سبق ذكره ،ص249

كما ان عرض المهارة من قبل النموذج او من خلال فيلم والتعليق المناسب على هذا العرض بشكل تفصيلي اعطى فرصة جيدة لافراد المجموعة التجريبية من الانتباه والتركيز على اجزاء المهارة ومعرفة اجزاء الحركة تفصيليا " فالاحساس والادراك البصري والسمعي والفكري ... لهما اهمية كبيرة تؤثر في خصوصية الالعب الرياضية " (1)

ان منهج تدريب التصور العقلي اعطى فرصة لافراد المجموعة التجريبية للتعلم من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صور تنطبع في الدماغ , وتلافي الاخطاء. حيث " يساعد التصور العقلي في التعرف على الاخطاء ... فان اعادة المباراة عقليا يساهم في تحديد الاخطاء , وعمل الاجراءات المناسبة لتصحيحها " (2)

عموما لبيان افضلية المجموعة التي تعلمت في ضوء منهاج التصور العقلي (ونقصد بها المجموعة التجريبية) يعود الى قدرة هذا المنهاج في شحذ وتطوير امكانية افراد هذه المجموعة على التصور العقلي للحركات والمهارات المستخدمة في هذه اللعبة بالقياس مع ما تعلمته مجموعة افراد العينة الضابطة .

(1) فاسم حسن حسين . علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقه في مجال التدريب : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1990) ، ص 96
(2) التدريب العقلي في التنس . مصدر سبق ذكره ، ص 54

الباب الخامس
الاستنتاجات والتوصيات
1-5 الاستنتاجات
2-5 التوصيات

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

- 1- أهمية كل من التعليم المهاري والتدريب على التصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد
- 2- ان التدريب على التصور العقلي المصاحب للتعليم المهاري ذو تأثير فعال في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد
- 3- لمنهج التدريب على التصور العقلي تأثير فعال في تطور الناحية التصورية للمبتدئين
- 4- ان التدريب المهاري فقط لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد يكفي لتعلم هذه المهارات

2-5 التوصيات :

- 1- التأكيد على استعمال التصور العقلي مع التعليم المهاري لما له من دور في عملية تسريع التعلم .
- 2- تشجيع اللاعبين على التدريب على المهارات الأساسية والتدريب على التصور العقلي في اوقات غير اوقات التدريب (الوقت الشخصي للاعب) .
- 3- ضرورة وجود شخص متخصص في علم النفس الرياضي للعمل مع فرق الناشئين والمبتدئين.
- 4- ضرورة اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية اخرى ولمهارات اخرى في لعبة كرة اليد

المصادر والمراجع

-المصادر العربية والاجنبية

-المصادر العربية

- ♦ -القرآن الكريم
- ♦ -احمد عريبي عودة . كرة اليد وعناصرها الاساسية : (مالطا ، شركة الجا ، 1998)
- ♦ اسامة كامل راتب . علم نفس الرياضة المفاهيم التطبيقات، ط3: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000)
- ♦ اسامة كامل راتب . تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ،ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000)
- ♦ اسامة كامل راتب . الاعداد النفسي لتدريب الناشئين، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997)
- ♦ اسامة كامل راتب . دوافع التفوق في النشاط الرياضي: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990)
- ♦ اسامة كامل راتب و ابراهيم عبدربه خليفة . النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والانشطة الرياضية المدرسية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999)
- ♦ التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي حسن محمد عبد . التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999)
- ♦ جبر دلانجهوف وتيوندرات . كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس . (ترجمة)كمال عبد الحميد ، ط2: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1978)
- ♦ الخولي ، أمين (وآخرون) . التربية المدرسية – دليل معلم الفصل وطالب التربية التعليمية (ط4 القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998)
- ♦ الخياط ، ضياء والحيالي ، نوفل محمد . كرة اليد : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000)
- ♦ الربيعي ، كاظم والمشهداني ، عبد الله ابراهيم . كرة القدم للناشئين : (الموصل ، مطبعة دار الحكمة ، 1991)
- ♦ الربيعي محمود داود . محاضرات في مادة طرق التدريس القيت على طلبة الدراسات العليا / الماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العام الدراسي 2001-2002
- ♦ الزماميري ، نزار . تأثير التدريب المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الاساسية للعبة المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999
- ♦ الزبيد ، نادر فهمي (وآخرون) . التعلم والتعليم الصفي دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999)
- ♦ السامرائي ، فؤاد توفيق . المبادئ الاساسية لكرة اليد : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987)
- ♦ سعد محسن اسماعيل . تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد للقفز عاليا في كرة اليد . اطروحة دكتوراة غير منشورة ، جامعة بغداد ، 1996 .
- ♦ الشمخي ، سامر يوسف . بناء بطارية اختبار للمهارات الاساسية بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 1999
- ♦ ضياء جابر محمد . تأثير اساليب مختلفة في التدريب الذهني وتعلم عدد من مهارات كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2002
- ♦ عبد الرحمن عدس . مبادئ الاحصاء في التربية وعلم النفس ، ج2: (مكتب الاقصى ، 1981)

- ♦ عبد الرحيم محمد الطيب سلامي . اثر برنامج مقترح للتدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية والرضا الحركي بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002
- ♦ عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين . مبادئ علم التدريب الرياضي : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1988)
- ♦ عنايات محمد احمد . مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، ط1: (بيروت ، المكتبة الاموية ، 1983)
- ♦ العكيلي ، محمود موسى . نسبة مساهمة بعض الصفات البدنية والحركية بمستوى اداء المهارات الاساسية بكرة اليد ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001
- ♦ الفتلاوي ، حسين عبد الزهرة . الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل
- ♦ فرات جبار سعد الله . تأثير اساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطية لكرة اليد . اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001
- ♦ فؤاد سليمان قلادة . الاهداف التربوية وتدريب المناهج : (الاسكندرية ، دار المطبوعات الجديدة ، 1989)
- ♦ قاسم حسن حسين . علم النفس الرياضي مبادئه تطبيقه في مجال التدريب : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1990)
- ♦ كمال عارف ظاهر وسعد محسن اسماعيل . كرة اليد : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر)
- ♦ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين . القياس في كرة اليد : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980)
- ♦ الكنانى ، ممدوح عبد المنعم والكندري ، احمد محمد مبارك . سيكو لوجية التعلم وانماط التعلم ، ط1: (الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1992)
- ♦ كورت ماينل . التعلم الحركي (ترجمة) عبد علي نصيف ، ط1 : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1980)
- ♦ لندا ل. دافيدوف . التعلم وعملياته الاساسية (ترجمة) سيد الطواب ، محمود عمر ، ط1: (القاهرة ، دار الدولة للاستثمارات الثقافية ، 2000)
- ♦ مازن هادي كزار . اثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2003).
- ♦ محمد العربي شمعون . التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996)
- ♦ محمد العربي شمعون والجمال عبد النبي . التدريب العقلي في التنس ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996)
- ♦ محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي، ط7: (القاهرة ، دار المعارف ، 1992)
- ♦ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000)
- ♦ محمد رضا ابراهيم (وآخرون) . دليل الرياضيين للتدريب الذهني : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1990)
- ♦ محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية : ط1 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995) ، ص 343
- ♦ المشهداني ، محمود حسن وامير حنا هرمز . الاحصاء : (الموصل، مطبعة التعليم العالي ، 1989)

- ♦ مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996)
- ♦ مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998)
- ♦ المندلاوي ، قاسم و وجيه محجوب . مبادئ علم التدريب الرياضي : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1982)
- ♦ منير جرجيس . كرة اليد للجميع ، ط2: (القاهرة ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، 1985)
- ♦ منير جرجيس . كرة اليد للجميع : (القاهرة ، مطابع دار الشعب ، 1982)
- ♦ نجاح مهدي شلش و اكرم محمد صبحي . التعلم الحركي ، ط2: (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000)
- ♦ نشوان عبد الله نشوان . تاثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000
- ♦ النفاخ ، نزار حسين ، تحديد مستويات معيارية للمهارات الاساسية بكرة اليد رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2000
- ♦ هانز جيرت شتاين وأدجار فيدرهوف ، كرة اليد (ترجمة) ، كمال عبد الحميد : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1977)
- ♦ وجيه محجوب . نظريات التعلم والتطور الحركي : (عمان ، دار وائل للطباعة والنشر ، 2002)
- ♦ وجيه محجوب . التعلم الحركي وجدولة التدريب : (بغداد ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، 2000)
- ♦ وجيه محجوب . علم الحركة – التعلم الحركي : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989)
- ♦ وجيه محجوب ، علم التطور الحركي منذ الولادة وحتى الشيخوخة : (ط2 ، مطبعة جامعة الموصل ، 1987)
- ♦ وجيه محجوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه : (الموصل ، مطابع جامعة الموصل)
- ♦ الوليلي ، محمد توفيق . كرة اليد : (الكويت ، شركة مطابع السلام ، 1989)
- ♦ الياسري ، محمد جاسم ومروان عبد المجيد ابراهيم . الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1: (عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001)
- ♦ الياسري ، محمد جاسم . محاضرات في مادة الاختبارات القيت على طلبة الدراسات العليا الماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، للعام الدراسي 2001-2002

-المصادر الاجنبية

- ♦ Denis , M : Mental practice and Imagery Ability canadian Journal of Applied sport science .Vol.1985 .P 10
- ♦ Team Hand ball (H.F.Vol (6) Basel switzerland 1999 P.5
- ♦ Martenz.Q.using : mental Imagery to Enhance Intrinsic mothation .Journal of sport and Exercise psychology No.17, 1987,pp,54,69
- ♦ -Schmidt. A.Richard : Motor control and learning Human kintics publishers champein , illinois , 1982 , P.438

الملاحق

ملحق (1)
استمارة استبيان لمعرفة صلاحية اختبار التصور العقلي

6

إستمارة استبيان

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة:-

يروم الباحث (محمد مطر عراق) طالب الماجستير تطبيق فقرات مقياس التصور العقلي في بحثه الموسوم (اثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد) على عينة من اللاعبين المبتدئين فئة (14-15) سنة في نادي القاسم الرياضي / بابل .
علما بان فقرات المقياس قد اعد صياغتها الباحث (ضياء جابر محمد 2002) لينسجم مع مستوى عينة بحثه الموسوم (تأثير أساليب مختلفة في التدريب الذهني وتعليم عدد من مهارات كرة القدم) لكونهم من اللاعبين المبتدئين (دون 14 سنة)
لذا يرجو الباحث بيان رأيكم بخصوص صلاحية تطبيق فقرات المقياس بصياغته الجديدة على عينة بحثه 0 وان الباحث لعل ثقة بأنه سيكون لرأيكم اثر كبير وأهمية علمية بالغة 0

بيان الرأي :

التوقيع :

اسم الخبير :

مكان العمل :

التاريخ :

مع فائق الشكر والتقدير

الباحث

ملحق (2)

اختبار التصور العقلي •

قبل الإجابة على هذا المقياس على الرياضي ان يتذكر، التصور العقلي هو ليس مجرد الرؤية لشيء ما ، وإنما يتطلب استعمال الحواس المختلفة وكذلك المشاعر والانفعالات المرتبطة بالنشاط 0

اولا : تصور الممارسة بمفردك :

اختر مهارة محددة من لعبة كرة اليد مثل التصويب وانت تؤديها في الملعب الذي تتدرب فيه يوميا بمفردك من دون وجود احدا معك ، ثم اغمض العينين لمدة دقيقة وحاول ان تتصور نفسك تؤدي التصويب في هذا المكان مع التركيز على سماع الاصوات المحيطة بالملعب اثناء الاداء وان تحس وتشعر بجسمك يؤدي التصويب فعلا وان تكون واعيا بحالتك العقلية والانفعالية 0

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك تؤدي التصويب 0					
2	هناك اصوات موجودة بالملعب اثناء الاداء هل تمكنت من سماعها					
3	هل شعرت بجسمك يؤدي التصويب وعضلاتك تتقلص 0					
4	هل شعرت بالخوف او الفرح او الحزن اثناء الاداء 0					

ثانيا : تصور الممارسة مع الاخرين :

الآن تصور نفسك وانت تؤدي التصويب ايضا ولكن مع المدرب والزملاء في الفريق وهذه المرة ارتكبت خطأ واضحا اثناء التصويب ، اغلق العينين لمدة دقيقة وتصور نفسك في هذه الحالة والملاحظات التي سوف تصدر من المدرب بعد ذلك 0

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك وانت ترتكب الخطأ بالتصويب 0					
2	هل استمعت للأصوات المحيطة بك اثناء الاداء 0					
3	هل شعرت بعضلات جسمك تتقلص اثناء الاداء 0					
4	هل كان مزاجك بحالة فرح ام حزن ام خوف 0					

ثالثا : تصور مشاهدة الزميل :

فكر الآن في زميل يؤدي التصويب ولكنه يرتكب خطأ ويقشل في تحقيق هدف في لحظات حاسمة من المباراة أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور زميلك وهو يفشل بالتصويب 0

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تحديد أخطاء زميلك 0					
2	هل تمكنت من تمييز الأصوات الموجودة في الملعب أثناء الخطأ					
3	هل جسمك كان بوضع مسترخي أو متشنج 0					
4	هل تمكنت ان تمييز حالتك المزاجية أثناء ارتكاب خطأ زميلك 0					

رابعا : تصور الأداء في المسابقة :

تصور نفسك تلعب في مباراة مهمة وأنت تؤدي المهارة التي تعلمتها بشكل رائع وهناك جمهور كبير حاضر في الملعب وجميعهم يشجعونك ويهتفون باسمك ، الان اغلق العينين لمدة دقيقة واحدة وتصور نفسك بهذه الحالة 0

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك وانت في هذه الحالة 0					
2	هل تمكنت من سماع الاصوات الموجودة في الملعب 0					
3	هل شعرت بعضلات جسمك تؤدي المهارات 0					
4	هل استطعت ان تميز احساسك بالفرح اثناء المباراة 0					

ملحق (3)

أسماء الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم اختبار التصور العقلي

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مقر العمل
1	د. عبد الستار علوان	استاذ	طرق تدريس	كلية التربية الرياضية —جامعة بغداد
2	د. ظافر هاشم الكاظمي	استاذ	طرق تدريس	كلية التربية الرياضية —جامعة بغداد
3	د. محمد جاسم الياسري	استاذ	اختبارات وقياس	كلية التربية الرياضية —جامعة بابل
4	د. قاسم لزام	استاذ	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية —جامعة بغداد
5	د. ياسين علوان التميمي	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية —جامعة بابل
6	د. عبد الله اللامي	استاذ مساعد	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية —جامعة القادسية
7	د. حسين ربيع	استاذ مساعد	قسم العلوم التربوية والنفسية	كلية التربية —جامعة بابل
8	د. عبد السلام جودت الزبيدي	مدرس	علم نفس	كلية المعلمين —جامعة بابل

ملحق (4)

اسماء الخبراء والمختصين الذين اجريت معهم المقابلات الشخصية

ت	اسم الخبير	الشهادة	اللقب العلمي	مقر العمل
1	د.وجيه محبوب	دكتوراه-تعلم حركي	استاذ	وزارة التربية
2	د.محمد جاسم الياسري	دكتوراة – اختبار وقياس	استاذ	كلية التربية الرياضية – جامعة بابل
3	د.فاهم حسين الطريحي	دكتوراه – علم نفس	استاذ	كلية التربية – جامعة بابل
4	د.ياسين علوان التميمي	دكتوراة – علم النفس الرياضي	استاذ مساعد	كلية التربية الرياضية – جامعة بابل
5	د.حسين ربيع	دكتوراه – قسم العلوم التربوية والنفسية	استاذ مساعد	كلية التربية – جامعة بابل
6	د.عبد الجبار شنين الجنابي	دكتوراة – كرة يد	مدرس	كلية التربية – قسم التربية الرياضية – جامعة الكوفة

ملحق (5) استمارة تسجيل الدرجات الخام

اسم اللاعب :
تاريخ الاختبار :

التقويم

اسم الاختبار

عدد المرات

أنيّة

عدد المحاولات

عدد المحاولات

عدد المحاولات

1- اختبار التمرير والاستلام على الحائط من مسافة 3م

2- اختبار الطبطبة بشكل متعرج لمسافة 30 م

3- اختبار التصويب من الوثب من مسافة 9م

4- اختبار التصويب من الثبات من مسافة 9م

5- اختبار التصويب من السقوط من مسافة 6م

ملاحظة :

يرجى وضع علامة (/) للمحاولة الصحيحة وعلامة (X) للمحاولة الفاشلة للاختبارات
3 و 4 و 5

القائم على الاختبار:
التوقيع :

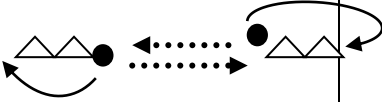
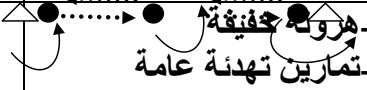
ملحق (6)

استمارة تفرغ البيانات الخام

[illegible]

ملحق (7) نموذج لوحدة تعليمية من منهج التعليم المهاري

الوحدة التعليمية : الهدف : تعليم مهارة التمرير الادوات : كرات يد		اليوم والتاريخ : الزمن : 75 دقيقة		المحتوى	
الوحدة	التعليمي				
القسم الاعدادي (المقدمة)	15د	إحماء عام	الهرولة - تدوير الذراعين للامام والخلف - الهرولة - مع ثني الجذع - لمس الارض بيد اليمين ثم اليسار - الهرولة - ضرب الكعبين بالورك - تمارين مرونة - تمارين تمطية - تمارين احساس بالكرة - مناولات مع الزميل - الطبطبة من الوقوف والجلوس - رمي الكرة لمسافات مختلفة	قبل البدء بالوحدة التعليمية الاصطفاف , اخذ الغيابات , شرح اهداف وواجبات الوحدة التعليمية	
القسم الرئيسي	50د 5د 10د	مراجعة عامة للمهارة السابقة الشرح والعرض	مراجعة سريعة لمهارة الاستلام شرح المهارة من قبل المدرب عرض المهارة من قبل المدرب او لاعب متقدم	يقوم المدرب بتصحيح الالخطاء	
30د	تمارين مهارة	تمارين (1) يمسك اللاعب الكرة بيديه ومع التحرك الحرفي الساحة يرمي الكرة عاليا باليدين ثم يتسلمها قبل سقوطها على الارض تمارين (2) يقف اللاعب ممسكا بالكرة امام الحائط ويؤدي تمرير الكرة وتسلمها باستمرار تمارين (3) يقسم اللاعبين الى مجموعتين (ا،ب) والكرة مع اللاعب الاول من المجموعة (ا) الذي يقوم بتمرير الكرة من الثبات الى اللاعب الذي يقف امام المجموعة (ب) ، يرجع خلف مجموعته . يستلم الكرة اللاعب	3 د 3د 5 مرات	- يحدد نوع التمرير والاستلام والمسافة بين الحائط واللاعب من قبل المدرب الرموز اللاعب  حركة الكرة  حركة اللاعب  بدون كرة 	

الكرة يقف اللاعب المستلم بوضع الساقين واحدة للامام والاخرى للخلف بحيث تكون الساق الخلفية هي المعاكسة للذراع الرامية	5 مرات 5 مرات	الاول من المجموعة (ب) فيناولها الى اللاعب الذي امامه من المجموعة (ا) ويعود خلف مجموعته وهكذا  تمرين (4) نفس التمرين السابق ، ولكن التمريرة تكون بعد اخذ خطوة واحدة للامام تمرين (5) نفس التمرين السابق ، ولكن التمريرة تكون بعد اخذ ثلاث خطوات			
	5 مرات	تمرين (6) ثلاث لاعبين (ا،ب،ج) يقفون على خط واحد ومعهم كرة واحدة يبدأ التمرين بتمريرة من اللاعب (ا) الى (ب) ، الذي يستلم الكرة ، ويدور على ساق الارتكاز ويمرر الكرة الى اللاعب (ج) الذي يستلم الكرة ويعيدها الى (ب) يستلمها (ب) ويدور ويمررها الى اللاعب (ا) وهكذا باستمرار تعريف اللاعبين بماهية كرة اليد تنمية روح المنافسة والمثابرة لدى اللاعبين 	اعداد معرفي اعداد نفسي	10 دقيقة	القسم الختامي
		- هرون حفيظة - تمارين تهدئة عامة واسترخاء - التوجيهات - منح المجال امام اللاعبين للمناقشة عن الامور الغامضة - الانصراف			

ملحق (8)

منهج تدريب التصور العقلي المقترح من قبل الباحث

اليوم والتاريخ : الأحد

الوحدة التعليمية : 1

2003/5/4

الزمن 20 دقيقة

الأدوات المستعملة :

الهدف : توضيح أهمية التصور العقلي ، تعليم الاسترخاء ، تصور مهارة استلام الكرة من المستوى العالي

-
- شرح تفصيلي عن أهمية التصور العقلي في تعلم المهارات الحركية ومعنى الاسترخاء
 - يطلب من اللاعبين الجلوس الطويل ، الذراعين بجانب الجسم ، راحة اليد للأعلى والرجلين متقاربتين
 - البدء بتعليم عملية التنفس بحيث يكون (الشهيق) عميق من البطن بحيث تشعر بارتفاع الصدر للأعلى بأقصى ما يمكن ، وان يأخذ (الشهيق) من الأنف واخراج (الزفير) من الفم .
 - التأكيد على التنفس مع الإيعاز من قبل المدرب من أجل الوصول الى اليه ثابتة للتنفس مع توجيه انتباه اللاعبين الى نقطة محددة داخل الغرفة تكون امامهم والاستمرار بعملية التنفس
 - البدء بتعليم الاسترخاء
 - خذ شهيقا عميقا متبوعا بزفير طويل بطيء
 - ضاعف التنفس من خلال الافكار (استرخ) ودع جسمك في حالة استرخاء
 - كرر ذلك عدة مرات متتالية
 - راحة
 - يطلب من اللاعبين اغماض العينين
 - الان حاول ان تتصور مهارة استلام الكرة باليدين بمستوى عالي
 - تصور اصابع اليدين الى اعلى وبفتحة مناسبة بينهما
 - الاحساس بالاصابع ممدودة وبدون شد او توتر
 - التركيز على ان تكون الكفين بشكل قمع وراحة اليد مواجهة الى الكرة
 - الاحساس بمرونة الذراعين
 - تصور ثني اليدين من المرفقين وسحب الكرة نحو الصدر في اللحظة التي تمس فيها الكرة الأصابع
 - التركيز على احاطة الكرة باليدين
 - محاولة تصور المهارة كاملة وبالسريعة الاعتيادية (4-5) مرات
 - يطلب من اللاعبين تحريك اصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى
 - فتح العينين ثم النهوض
-

الملاحظات :

- 1- أهمية اقتناع اللاعبين بجدوى هذا النوع من التدريب
- 2- جذب انتباه اللاعبين إلى طبيعة وأغراض تدريب التصور العقلي

3- الجلوس بوضع مريح ويفضل الجلوس الطويل وعدم الاستلقاء على الظهر لأنه يقود اللاعبين للنوم

4- الايعازات تكون بصوت هادئ وبفواصل

5- مراعاة المسافات المثالية بين اللاعبين

الوحدة التعليمية: 2

2003/5/6

الادوات المستعملة :

الهدف : التدريب على تنمية الوعي بالحواس ، التدريب على تنظيم التنفس والاسترخاء تصور مهارة استلام الكرة باليدين في مستوى الصدر.

- شرح عام عن أهمية التصور العقلي في اكتساب المهارة بكرة اليد

- يطلب من اللاعبين الجلوس طويلا
 - اغماض العينين
 - ابدأ بعملية تنظيم التنفس من (4-5) مرات على ان يكون التنفس من البطن وليس من الصدر ومن الانف واطلاق الزفير من الفم بهدوء
 - بعد كل زفير يصبح الجسم اكثر استرخاء ... هادئ ... ثقيل
 - بعد الوصول الى اليه التنفس ، يتم الانتقال الى بقية اجزاء الجسم
 - الان تخيل انك تذهب الى مكان خاص جدا . تذهب اليه عندما تود الراحة والامان
 - في هذا المكان الشمس ساطعة والسماء زرقاء
 - انت في حالة استرخاء كاملة تستمتع بالدفء و السكون
 - راحة
 - اشعر بالدفء
 - راحة
 - خذ شهيق عميق وبطيئ بحيث يمتلئ الصدر بالهواء ويتم ذلك خلال (4) ثانية
 - اخراج الزفير بالتدرج وليس دفعة واحدة مع الاحساس بخروج الزفير بسهولة خلال (4) ثانية مع التفكير في عقلك استرخاء ... استرخاء... استرخاء
 - راحة
 - البدء بتمارين تمنية الحواس من خلال تجزئة مهارة استلام الكرة بمستوى الصدر
 - تصور ميلان الجسم قليلا في اتجاه الكرة
 - تصور رفع اليدين في علو الوسط وتجهان للامام
 - تصور اخذ خطوة في اتجاه الكرة مع انثناء بسيط الركبتين الركبتين
 - تصور مد الذراعين للامام لاستلام الكرة
 - التركيز عن ملامسة الاصابع للكرة فقط دون راحتي اليدين
 - تصور سحب الذراعين نحو الصدر مع اخذ خطوة الى الخلف لامتناس قوة التمريرة
 - تكرار تصور مهارة الاستلام عدة مرات
 - يطلب من اللاعبين تحريك اصابع اليدين والقدمين
 - فتح العينين ثم النهوض
-

الملاحظات :

- 1- الجلوس بشكل مريح
- 2- التأكيد على تجزئة المهارة الى مراحل ثم ملاحظة الحواس المتعددة المرتبطة بكل مرحلة : السمع ، الرؤية ، اللمس ، الشم ، الايقاع ، التوقيت .. الخ .
- 3- التخلص من كل ما قد يعوق الاحساس بالاسترخاء في بعض مناطق الجسم مثل الساعات ، الاحزمة والاحذية

4- من الهمية ان يكون لدى اللاعب المقدرة على رؤية ذاته من خلال التصور العقلي فان التركيز يبدأ من خلال الحواس

الوحدة التعليمية: 3

الخميس 2003/5/8

الأدوات المستعملة : جهاز فيديو – جهاز تلفاز
الهدف : التدريب على التصور البصري ، تصور مهارة استلام الكرة من المستوى المنخفض

- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام
- غلق العينين تصور مهارة استلام الكرة من المستوى المنخفض بشكل مجزأ
- الشعور باليد تلامس الكرة .. تصور الذراع فقط ثم تحريك الذراع وتصورها من بداية المرفق وإلى نهاية الكتف
- حاول الربط بين التصور العقلي والحقيقية
- قبض عضلات الساعد وتحريك الذراع ثم تصور ذلك
- ربط هذا التصور بالتصور السابق للجزء السفلي من الذراعين والكفين
- الاستمرار حتى يحصل اتصال كامل مع كل اجزاء الجسم مع ملاحظة عدم نسيان الرأس
- تصور اداء المهارات بشكل كامل غير مجزأ (4-5) مرات
- حاول ان تصبح حساسا لاداء كل جزء من جسمك اثناء الاداء .. الرأس ، الذراعين ، الرسخين ، الفخذين ، الساقين والقدمين .
- الان افتح العينين
- مشاهدة شريط فيديو مسجل لمهارة الاستلام
- ايقاف الشريط
- غلق العينين والاسترجاع البصري لنفس المهارة داخل العقل
- فتح العينين
- اعادة تشغيل الشريط مرة ثانية للتأكد من دقة التصور العقلي الداخلي
- القيام بالتعديل الداخلي للتصور العقلي حتى تتطابق تماما مع مهارة الاستلام من المستوى المنخفض ثم مشاهدتها بالفيديو
- تحريك اصابع اليدين والقدمين ثم النهوض
- تكرار بصورة مهارة الاستلام عدة مرات
- يطلب من اللاعبين تحريك اصابع اليدين والقدمين
- فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات :

- 1- الجلوس بشكل مريح
- 2- التعليمات بشكل بطيء وهادئ
- 3- التأكيد على ضرورة تصور المهارة بشكل مجزأ

4- ملاحظة الفروق الفردية بين اللاعبين

اليوم والتاريخ

الوحدة التعليمية: 4

: الاحد 2003/5/11

الزمن : 15

الادوات المستعملة : مسجل

دقيقة

الهدف : التدريب على التصور السمعي(الخارجي) تصور مهارة استلام الكرة من المستوى العالي

- الجلوس بطريقة مريحة
- الاسترخاء العضلي والعقلي التام
- اغلق العينين
- الاستماع الى صوت شخص ما من خلال المسجل
- غلق الجهاز
- يطلب من اللاعبين محاولة تقليد النغمة ، النبرة ، الشدة وتركيب الصوت
- تشغيل الجهاز مرة اخرى
- المقارنة بين صوتك والذي تسمعه
- تكرار العملية حتى يمكن تقليد الصوت الى اقرب درجة ممكنة
- الان تصور انك تستمع الى صوت يشتمل الانتباه اثناء القيام بمهارة استلام الكرة من المستوى العالي
- ملاحظة نوعية التمريرة
- تصور ان ذلك الصوت المشتمل يسري داخل العضلات .. يمدك بالطاقة
- ملاحظة نوعية استلام الكرة باليدين من المستوى العالي
- هل هناك تغيير
- تكرار تصور اداء المهارات (4-5) مرات
- تحريك اصابع اليدين ورفع اليدين للاعلى ، تحريك اصابع القدمين
- فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات :

- 1- الجلوس بوضع مريح الذراعان بجانب الجسم الرجلان ممدودتان وغير متقاطعتان
- 2- مراقبة اللاعبين بدقة لتحديد فترات الراحة
- 3- مراعاة الفروق الفردية
- 4- الالتقاء يكون بصوت واضح وهادئ وبفواصل

اليوم والتاريخ

الزمن : 15

الوحدة التعليمية : 5

: الثلاثاء 2003/5/13

الادوات المستعملة :

دقيقة

الهدف : التدريب على التصور السمعي (الداخلي) ، تصور مهارة استلام الكرة في مستوى الصدر

-
- الجلوس طويلا مع الاسترخاء بشكل تام
 - يطلب من اللاعبين غلق العينين
 - حاول تعديل شدة ونغمة صوتك واي صوت اخر تسمعه داخل العقل
 - حاول التمييز بين الصوت الطبيعي الداخلي وبين الصوت المرتفع والمنخفض والحاد والناعم والخشن والرفيق
 - تصور صوت شخص يقوم بانتقادك وصوت شخص يقوم بتشجيعك
 - لاحظ تنوع احساسك مع التغيير في النغمة والشدة
 - الان تحدث مع نفسك بانفعال اثناء القيام بتنفيذ مهارة الاستلام ، لاحظ نوعية الاداء
 - حاول تهدئة عقلك
 - القيام باستلام الكرة مرة اخرى .. لاحظ نوعية الاستلام
 - هل هناك تغيير
 - الان تصور انك تؤدي استلام غير صحيح
 - انقد ذاتك على الفور وبشدة داخل العقل
 - لاحظ كمية التوتر في الجسم
 - الان توقف عن النقدة .. بدون تفكير القيام بالاستلام مرة اخرى
 - لاحظ نوعية الاستلام
 - هل كان الاستلام في المرة الثانية افضل او اسوء من الاول
 - الان حاول تغيير صوت النقد بصوت هادئ ومشجع .. اعطاء نفسك تعليمات ايجابية حول استلام الكرة
 - ما هي كمية التوتر التي شعرت بها عند تغيير الصوت الداخلي من صوت انتقادي الى صوت مشجع
 - تكرار التصور العقلي لمهارة الاستلام (4-5) مرات
 - يطلب من اللاعبين تحريك اصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين الى الصدر
 - فتح العينين ثم النهوض
-

الملاحظات :

- 1- الجلوس بشكل مريح
- 2- التوجيهات بطيئة وبصوت هادئ

- 3- مراقبة اللاعبين بشكل جيد من اجل اعطائهم فترات راحة
- 4- التأكيد على التنفس العميق اثناء التوجيهات

اليوم والتاريخ :

الوحدة التعليمية : 6

الخميس 2003/5/15

الزمن : 15

الادوات المستعملة :

دقيقة

الهدف : التدريب على التصور الحس حركي (البدني) تصور مهارة التمريرة السوطية من فرق مستوى الكتف

-
- يطلب من اللاعبين الجلوس طوليا مع الاسترخاء
 - غلق العينين
 - تركيز الانتباه على كمية التوتر والاسترخاء ، الدفع والبرودة الموجودة على اجزاء الجسم المختلفة :الرأس، الرقبة، الكتفين،الذراعين، الرسغين، اليدين، الاصابع، الصدر، البطن، الظهر، المعصم ، الفخذين، الركبتين، الساقين، الكفين، القدمين، والامشاط
 - تصور انك تقوم بتمريرة جيدة
 - لاحظ كمية التوتر العضلي التي تشعر بها في جسمك
 - الان تصور نفسك تؤدي تمريرة فاشلة
 - لاحظ كمية التوتر العضلي التي تشعر بها في جميع اجزاء جسمك
 - قارن الفرق في التوتر العضلي بين التمريرة الجيدة والتمريرة الفاشلة
 - راحة
 - الان يطلب من اللاعبين تصور مهارة التمريرة السوطية من فوق الكتف
 - تصور انك ترفع الكرة خلفا فوق الكتف
 - تصور ان الذراع تشكل زاوية قائمة عند المرافق
 - تصور انك تقوم بدفع الكرة للامام
 - تصور دوران الكتف وامتداد الذراع للامام
 - تصور حركة الرجلين
 - تصور اخذ خطوة للخلف عند رفع الكرة فوق الكتف
 - تصور اخذ خطوة للامام عند اداء مهارة التمرير
 - تصور اندفاع الجسم خلف الكرة
 - يطلب من اللاعبين تحريك اصابع اليدين والرجلين
 - فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات :

- 1- الجلوس بشكل مريح
- 2- التاكيد على تجزئة المهارة اثناء التصور ثم تصورها كاملة

- 3- مراعاة الفروق الفردية
- 4- مراعاة ان يكون الجسم هادئ وبدون حركة

الوحدة التعليمية: 7
والتاريخ: الاحد 2003/5/18
الادوات المستعملة :
15 دقيقة:
الهدف : التدريب على التصور الحس حركي (الانفعالي) تصور مهارة التمريرة السوطية
بمستوى الكتف

-
- الجلوس طوليا مع الاسترخاء
 - يطلب من اللاعبين غلق العينين
 - تصور نفسك في حالة انفعال شديد
 - تفحص جسمك للتعرف على الاحساس البدني المصاحب لذلك الانفعال.. الحركة الارتجافية في المعدة (قد تعني الخوف) .. الشد في عضلات الرجلين (قد تعني الإحباط)
 - حاول التمييز بين انواع الاحاسيس المرتبطة لكل حالة انفعالية
 - الان تصور نفسك في حالة انفعالية شديدة وانت تؤدي مهارة التمريرة السوطية بمستوى الكتف .. غضب، قلق او خوف
 - لاحظ نوع الاداء المصاحب لهذه الحالة الانفعالية .. هل يؤثر على مهارة التمرير
 - الان حاول ان تتذكر مشهدا جميلا رأيته في السابق ، وان تستعيد المشهد في عقلك حتى تقلل من ذلك الانفعال
 - لاحظ نوع الاداء المصاحب
 - قارن الاداء في الحالتين
 - تكرر التصور العقلي لمهارة التمرير (4-5) مرات
 - تحريك اصابع اليدين والرجلين
 - فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات :

- 1- الجلوس بشكل مريح
- 2- التأكيد على التنفس العميق اثناء التوجيهات
- 3- مراقبة اللاعبين بدقة لتحديد فترات الراحة
- 4- عدم القيام بأي حركة او صوت اثناء التصور
- 5- مراعاة الفروق الفردية

اليوم والتاريخ :

الوحدة التعليمية : 8

الثلاثاء 2003/5/20

الزمن : 15 دقيقة

الادوات المستعملة :

الهدف : تصور مهارة التمريرة السوطية من فوق مستوى الكتف ، تقويم مرحلة الوعي بالحواس

-
- يطلب من اللاعبين الجلوس طوليا
 - الاسترخاء التام
 - غلق العينين
 - يطلب من اللاعبين تصور مهارة التمريرة السوطية من فوق مستوى الكتف بشكل مجزأ
 - تكرار تصور المهارة بشكل كامل وبالسرعة الاعتيادية (4-5) مرات
 - فتح العينين
 - راحة
 - الان ابدأ التمرين التالي بغلق العينين
 - تصور انك تقف او تنهض
 - تصور انك تمشي عبر الغرفة وتصل الى الجانب الاخر
 - استدر وارجع الى المكان الذي كنت فيه
 - الان يطلب من اللاعبين فتح العينين
 - بعد ان تكون قد اكملت هذا التمرين اجب عن الاسئلة التالية :
نعم لا
 - 1- هل كنت قادرا على التصور بصورة واضحة وجلية
 - 2- هل كانت التصورات بالالوان
 - 3- هل رأيت سلسلة من التصورات الخاطفة او السريعة
 - 4- هل كانت الحركة مشابهة لحركة الافلام السينمائية
(حركة مستمرة عكس الصورة الخاطفة)
 - 5- هل كنت تلاحظ الاداء - ومراقبة نفسك تقوم بذلك
(كما لو كنت تراقب ممثل في السينما)
 - 6- عندما تصورت قيامك بالحركة . هل كنت قادرا على الشعور بالحركات ؟
هل كنت تشعر بتغير في مستوى الشد العضلي في العضلات التي سوف تقوم بالاداء
- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
-

الملاحظات :

- 1- الجلوس بشكل مريح
- 2- التوجيهات تتم بصوت بطيء وهادئ
- 3- تجزئة المهارة اثناء التصور ثم تصور ها بشكل كامل

4- الالقاء يكون بطيء وهادئ

اليوم والتاريخ

الوحدة التعليمية : 9

الخميس/22/5/2003

الزمن: 15 دقيقة

الادوات المستعملة :

الهدف : التدريب على تنمية الوعي بالحواس والادراكات الذاتية اثناء المشي تصور مهارة تمرير الدفع

-
- يطلب من اللاعبين الجلوس بشكل مريح
 - بعد الوصول باللاعبين الى الية التنفس من خلال تنظيم التنفس (4-5) مرات مراعاة ان يكون التنفس من البطن وليس الصدر ومن الانف واطلاق الزفير من الفم بهدوء
 - الان يطلب من اللاعبين المشي ببطأ في دائرة كبيرة
 - وجه انتباهك الى القدمين (توقف 10 ثوان) .. لاحظ احساسك الجسمي المرتبط بكل خطوة
 - رفع القدم عن الارض (توقف 5 ثوان)
 - عودة القدم وثقل جسمك على الارض (توقف 5 ثوان)
 - التركيز على احساسك الجسمي لكل مرحلة
 - المشي ببطئ واداء خطوة كاملة (توقف 10 ثوان)
 - ارفع القدم .. (توقف 5 ثوان)
 - وضع القدم .. (توقف 5 ثوان)
 - ملامسة القدم للارض (توقف 10 ثوان)
 - الان اغلق العينين واستمر في المشي ، ركز اهتمامك على احساسك بالمشي .. التركيز على الاحاسيس المرتبطة بالمشي
 - رفع القدم .. (توقف 5 ثوان)
 - وضع القدم .. (توقف 5 ثوان)
 - ملامسة القدم للارض .. (توقف 40 ثانية)
 - رفع القدم .. (توقف 10 ثانية)
 - وضع القدم .. (توقف 10 ثانية)
 - ملامسة القدم للارض
 - راحة
 - يطلب من اللاعبين الجلوس طويلا مع غلق العينين
 - تصور مهارة تمرير الدفع للامام بشكل مجزأ
 - تكرار تصور المهارة بالسرعة الاعتيادية وبشكل كامل عدة مرات
 - تحريك اصابع اليدين والقدمين ورفع الذراعين عاليا وسحب القدمين باتجاه الصدر
 - فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات:

- 1- يعتمد هذا التمرين على البطئ في الاداء مما يتيح للاعب ان يصبح اكثر وعيا ويقظة وملاحظة لجميع حواسه
- 2- يؤدى التمرين في مكان منعزل بحيث يستطيع اللاعب المشي دون وجود عقبات او مصادر تشتت الانتباه
- 3- يفضل ان يؤدى التمرين دون حذاء لزيادة الادراكات الذاتية المرتبطة بحواس الجسم
- 4- كلما كانت التفاصيل اكثر وضوحا كان التصور العقلي افضل

الوحدة التعليمية : 10
الاحد 2003/5/25
الادوات المستعملة :
اليوم والتاريخ :
الزمن : 15 دقيقة
الهدف : التدريب على وضوح الصورة ، تصور مهارة التمريزة السوطية بمستوى الكتف

-
- الجلوس بشكل مريح
 - البدء بعملية الاسترخاء من خلال :
 - مكان هادئ: لا يوجد فيه مثيرات خارجية مزعجة .. درجة حرارة مناسبة
 - وضع مريح : وضع يمكن من خلاله الاستمرار بالبرنامج من غير تعب
 - التركيز على فكرة واحدة او كلمة واحدة تردد باستمرار استرخاء .. استرخاء .. استرخاء
 - السماح للصور والافكار السلبية ان تمر في العقل دون اصغاء اليها
 - التحكم بالتنفس : من خلال اخذ شهيق عميق وبطيء من الانف مع ضغط البطن الى الاعلى والاستمرار بعملية الزفير لمدة (5) ثانية ودفعه خارجا ببطيء من خلال الفم عن طريق الاسترخاء الكامل لمعضلات الذراعين والكتفين
 - راحة
 - الان اغلق العينين
 - تذكر غرفة النوم التي تعيش فيها .. احضر صورة في عقلك لرؤية غرفة النوم
 - انت واقف الان عند باب الغرفة
 - افحص كل شيء .. ملابسك ، الكرسي ، الشبابتك
 - انظر الى الصور وجميع الاشياء المحيطة
 - ركز على شكل السرير ، واتساعه ولاحظ لونه ونوعه ولون الغطاء الموجود عليه
 - ركز على حاسة الشم ورائحة الغرفة
 - استمع للاصوات الصادرة من عائلتك والاصدقاء
 - ركز على مشاعرك
 - راحة
 - تصور مهارة التمريزة السوطية بمستوى الكتف بشكل مجزأ
 - تكرار تصور المهارة بشكل كامل وبالسريعة الاعتيادية (4-5) مرات
 - تحريك اصابع اليدين والقدمين
 - فتح العينين ثم النهوض
-

الملاحظات :

- 1- الجلوس بوضع مريح
- 2- مراقبة اللاعبين بشكل دقيق اثناء الالقاء حتى يتم الانتقال الى الجزء الاخر اثناء عملية الاسترخاء
- 3- مراعاة الفروق الفردية
- 4- التركيز على الية التنفس بين التمارين

الوحدة التعليمية : 11
الثلاثاء 2003/5/27
اليوم والتاريخ :

الزمن : 15 دقيقة

الادوات المستعملة :

الهدف : تنمية الوضوح للصورة ، تصور مهارة تمرير الدفع

-
- الجلوس طويلا مع الاسترخاء التام
 - يطلب من اللاعبين غلق العينين
 - تصور صورة للملعب الذي تتدرب عليه يوميا (10 ثانية)
 - تصور ان المكان خالي وانك موجود لوحدهك .. قف في منتصف الملعب .. وجه النظر جيدا الى جميع الاشياء الموجودة حولك (10 ثانية)
 - لاحظ كيف يكون المكان هادئا خاليا من أي شيء (10 ثانية)
 - اختر بعض الاشياء التي تعتاد مشاهدتها في الملعب (10 ثانية)
 - لاحظ زملائك ، مدربك (10 ثانية)
 - الان حاول ان تستمع للاصوات التي تحيط بك
 - المحادثات مع زملائك ، مدربك (10 ثانية)
 - الاصوات الصادرة من المصادر الاخرى (10 ثانية)
 - الان حاول ان تتصور مهارة تمريرة الدفع للامام بشكل مجزأ
 - تكرار تصور المهارة بشكل كامل وبالسرع الاعتيادية (4-5) مرات
 - تحريك اصابع اليدين والقدمين مع رفع الذراعين للاعلى
 - فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات :

- 1- الجلوس بوضع مريح
- 2- الايعازات تكون بصوت هادئ وبفواصل
- 3- مراعاة الفروق الفردية
- 4- مراقبة اللاعبين بشكل جيد من اجل اعطائهم فترات راحة

اليوم والتاريخ :الخميس

الوحدة التعليمية : 12

2003/5/29

الزمن : 15 دقيقة

الادوات المستعملة :

الهدف : تنمية الوضوح للصورة ، تصور مهارة التمريرة السوطية من فوق مستوى الكتف

-
- يطلب من اللاعبين الجلوس بشكل مريح
 - الاسترخاء التام من خلال تنظيم عملية التنفس
 - يطلب من اللاعبين تصور مسك الكرة باليد وتفحصها : اللون ، خيوط الالتحام ، والنسيج واي تفاصيل اخرى
 - ركز انتباهك على الكرة
 - تصور بعيون العقل كرة يد واقعية بالتفصيل
 - ركز على الاحساس بلمس الكرة
 - تصور انك تقوم بتمرير الكرة
 - تصور انك تشاهد المهارة وكانك تتابع شريطا سينمائيا
 - كرر ذلك عدة مرات
 - راحة
 - يطلب من اللاعبين اغلاق العينين
 - تصور مهارة التمريرة السوطية من فوق مستوى الكتف بشكل مجزأ
 - يكرر تصور مهارة التمرير بشكل كامل وبالسريعة الاعتيادية
 - يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين ، وتحريك الرأس يمينا ويسارا
 - فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات :

- 1- الجلوس بوضع مستريح ويفضل الجلوس الطويل
- 2- ملاحظة الفروق الفردية وعدم الاستعجال بالانتقال من جزء الى اخر في التدريب
- 3- مراعاة ان يكون الجسم هادئ وبدون أي حركة
- 4- مراعاة الفروق الفردية

اليوم والتاريخ :

الزمن : 15

الوحدة التعليمية : 13

الاحد 2003/6/1

الادوات المستعملة

دقيقة

الهدف: تنمية الوضوح للصورة ، تصور مهارة الطبطبة في خط مستقيم تقويم مدى وضوح الصورة

- يطلب من اللاعبين الجلوس بشكل مريح
 - الاسترخاء التام
 - غلق العينين
 - تصور انك في الملعب .. تصور المكان خالي .. وانك موجود لوحدهك .. وجه النظر للأشياء الموجودة حولك .
 - الان تصور انك في الملعب وانه يوجد جمهور ويشاهدون المسابقة
 - حاول ان تعيش اللحظات التي تشبه ما قبل المنافسة مباشرة
 - لاحظ الجمهور ، زملائك في الفريق ، مدربك ، المنافسين
 - حاول ان تستمع الى الاصوات التي تحيط بك ، المحادثات مع زملائك في الفريق ، مدربك الذي يشجعك ، الاصوات الصادرة في السباق
 - راحة
 - تصور مهارة الطبطبة بخط مستقيم
 - تكرار تصور المهارة لعدة مرات
 - تحريك اصابع اليدين والقدمين ، رفع الذراعين عاليا وسحب الركبتين باتجاه الصدر
 - فتح العينين
 - الان ضع درجة تعبر عن وضوح الصورة
- 12345 _____ الشكل العام
- 12345 _____ الرؤية
- 12345 _____ اللمس
- 12345 _____ السمع
- 12345 _____ الانفعالات المصاحبة
-

الملاحظات :

1. الجلوس بشكل مريح
 2. التأكيد على تجزئة المهارة اثناء التصور ثم تصورها بشكل كامل
 3. التركيز على الية التنفس بين التمارين
 4. الالتقاء يكون بصوت بطيء وهادئ
- الوحدة التعليمية : 14
- الثلاثاء 2003/6/3
- الادوات المستعملة :
- الهدف : تنمية التحكم في الصورة ، تصور مهارة التمريرة السوطية بمستوى الكتف
- اليوم والتاريخ :
- الزمن : 15 دقيقة

-
- يطلب من اللاعبين الجلوس طويلاً
 - استعمال تمارين الاسترخاء لجميع اجزاء الجسم وصولاً الى الاسترخاء الكامل لمدة ثلاث دقائق
 - اغماض العينين
 - الان يطلب من اللاعبين تكوين شاشة ذات لون غير داكن (الابيض) مثلاً مع التركيز عليها
 - بوضوح
 - تصور نقطة ذات لون داكن (الاسود) مثلاً في منتصف الشاشة
 - ابدأ في توسيع هذه النقطة ببطء لفترة دقيقتين (2) دقيقة حتى تمتلأ في النهاية كل مساحة اللون بالظلام الدامس
 - تغيير: لون الدائرة السوداء الى خضراء
 - تعديل حافة الدائرة الى مربعة
 - تفتيح اللون بالتدريج حتى يتحول الى الابيض ، والعودة الى الشاشة البيضاء في بداية التدريب .
 - العمل على اخفاء الصورة مع ملاحظة التصورات المصاحبة
 - راحة
 - تصور اداء المهارة بشكل كامل وبالسرعة الاعتيادية
 - يطلب من اللاعبين تحريك اصابع اليدين والرجلين
 - فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات :

- 1- الجلوس بشكل مريح
- 2- التأكيد على التنفس العميق اثناء التوجيهات
- 3- عدم القيام بأي حركة او صوت اثناء التصور
- 4- لا يشترط لدى اللاعب المقدرة على احضار الصورة العقلية متميزة بالوضوح والنقاء ، ولكن الهم ان يستحضر الصورة التي تتضمن العمل الذي يريده .

اليوم والتاريخ : الخميس

الوحدة التعليمية : 15

2003/6/5

الزمن : 15 دقيقة

الادوات المستعملة :

الهدف :تنمية التحكم في الصورة ممارسة ايقاف الافكار السلبية باستعمال التصور العقلي ، تصور مهارة الطبطبة بشكل متعرج

- يطلب من اللاعبين الجلوس الطويل
- البدء بعملية تنظيم التنفس من (4-5) مرات للوصول الى حالة الاسترخاء
- ايقاف الافكار السلبية : عند ورود افكار سلبية اثناء الاداء مثل ادائي في تمرير الكرة غير جيد استعمال كلمة(قف) واحلال التفكير الايجابي محل السليبي
- التفكير المنطقي : اذا كنت تفكر عن طريق الحوار الداخلي بانه يجب ان تؤدي المهارة بشكل جيد حتى لا يقول عليك الاصدقاء بأنك فاشل فهذا تفكير غير منطقي
- التفكير المنطقي هو من الاهمية ان تؤدي المهارة بشكل جيد
- راحة
- الان اغلق العينين
- تصور مهارة الطبطبة وانت تواجه صعوبة في ادائها
- الان تصور انك تؤدي مهارة الطبطبة بشكل خاطئ
- اعطي اهتماما لا سباب حدوث الخطأ .. (الاحساس والشعور باخطاء الاداء)
- حاول تصحيح الاستجابة
- تصور انك تؤدي الطبطبة بشكل صحيح
- تكرار اعادة التصور الصحيح للطبطبة (4-5) مرات
- تحريك اصابع اليدين والقدمين ، رفع اليدين للاعلى مع سحب القدمين باتجاه الصدر
- فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات :

- 1- الجلوس بشكل مريح
- 2- التأكيد على ايقاع التنفس بين التمارين
- 3- عدم القيام بأي حركة او صوت اثناء التصور
- 4- ان التصور العقلي للاداء الفاشل يدعم الالخطاء الا في حالة اذا كان التدريب مصمما بهدف التعرف على الالخطاء لمحاولة تصحيحها ومساعدة اللاعب في التقدم بمستوى الاداء
- 5- التركيز على استبعاد الافكار السلبية واعطاء المزيد من الثقة في النفس و زيادة الدافعية

اليوم والتاريخ :

الوحدة التعليمية : 16

الاحد 2003/6/8

الزمن :15

الادوات المستعملة :
دقيقة

الهدف : تنمية التحكم في الصورة ، تصور مهارة الطبطبة بشكل متعرج

-
- الجلوس بطريقة مريحة
 - الاسترخاء التام
 - يطلب من اللاعبين غلق العينين
 - الان يطلب من اللاعبين تصور الطبطبة بالسرعة البطيئة (التصور العقلي البطيء)
 - تصور مهارة الطبطبة بصورة عكسية (التصور العقلي العكسي)
 - التنفيذ الصحيح للمهارة (التصور العقلي الواقعي)
 - راحة
 - الان يطلب من اللاعبين تصور مهارة الطبطبة بشكل مجزأ
 - ميل الجسم قليلا للامام
 - تصور ثني الركبتين
 - تصور الذراع موازية للارض
 - التركيز على ان تكون الاصابع متراخية تماما بحيث تلامس الكرة وتدفعها وتوجهها
 - متابعة الكرة في اتجاهها للأسفل
 - تصور دفع الكرة امام الجسم والى الخارج قليلا
 - تصور اداء الحركة بشكل كامل وبالسرعة الاعتيادية (4-5) مرات
 - الرجوع الى الحالة الاعتيادية عن طريق تحريك اصابع اليدين والقدمين وتحريك الرأس يمنا ويسارا
 - فتح العينين ثم النهوض
-

الملاحظات:

- 1- الجلوس بشكل مريح
- 2- مراعاة الفروق الفردية
- 3- توجيهات بطيئة وبصوت هادئ
- 4- التصور العقلي بالسرعة البطيئة خطوة مرحلية يجب ان يتبعها التصور العقلي بالسرعة الاعتيادية

اليوم والتاريخ :الثلاثاء

الوحدة التعليمية :17

2003/6/10

الزمن : 15 دقيقة

الادوات المستعملة :

الهدف : تنمية التحكم في الصورة ، تصور مهارة التصويب من الارتكاز

-
- يطلب من اللاعبين الجلوس طوليا
 - الاسترخاء التام
 - غلق العينين
 - تصور نفسك في موقف يتميز بالتوتر الشديد ، حيث تعاني من الاثارة العالية كالغضب الشديد، فقد التركيز ،فقدان الثقة بالنفس
 - ثم تصور نفسك تستعمل بعض الاساليب او الطرق المناسبة لمواجهة القلق والتوتر مثل الاسترخاء لعضلات الجسم ومغادرة التوتر للجسم
 - راحة
 - تصور مهارة التصويب من الارتكاز ومن مستوى الكتف بشكل مجزأ
 - تكرار تصور مهارة التصويب عدة مرات وبالسريعة الاعتيادية وبشكل كامل
 - تحريك اصابع اليدين والرجلين ورفع الذراعين عاليا وسحب القدمين باتجاه الصدر
 - فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات :

- 1- الجلوس الطويل
- 2- التأکید على التنفس العميق
- 3- التوجيهات بصوت هادئ وبطيء

اليوم والتاريخ :

الوحدة التعليمية :18

الخميس 2003/6/12

الادوات المستعملة :

الزمن : 15 دقيقة

الهدف: ممارسة ايقاف الافكار السلبية بواسطة التصور العقلي تصور مهارة التصويب من الوثب ، تقويم مرحلة التحكم بالصورة

- الجلوس بشكل مريح
- غلق العينين
- الاسترخاء من خلال اخذ شهيق عميق متبوعا بزفير طويل
- كرر ذلك عدة مرات متتابة
- يطلب من اللاعبين السماح بقدوم الافكار السلبية ثم ايقافها بواسطة الاشارة المعتاد عليها (قف) او تصور علم احمر امام اللاعب
- الان يطلب من اللاعبين استبدال الافكار السلبية بالافكار الايجابية
- راحة
- يطلب من اللاعبين تصور مهارة التصويب من الوثب
- تصور مسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب
- تصور الحركة الدائرية للذراع الى الخلف ثم الى اعلى فالامام من فوق الكتف
- تصور امتداد الذراع اماما في حركة متتابعة خلف الكرة
- تصور الارتقاء بالقدم المعاكسة
- التركيز على ترك الكرة قبل الهبوط بقليل
- متابعة الكرة باتجاه الهدف
- رفع الذراعين عاليا وسحب الركبتين باتجاه الصدر ، تحريك الرأس يمينا يسارا
- فتح العينين

الملاحظات :

- 1- الجلوس بوضع مريح
- 2- مراعاة الفروق الفردية
- 3- التركيز على الية التنفس
- 4- مراقبة اللاعبين لتحديد فترات الراحة
- 5- كتابة تعليق عن التدريب يتضمن مدى القدرة على التحكم بالصورة
- 6- مطابقة (التعليق) مع الاغراض المحددة للتصور العقلي

اليوم والتاريخ : الاحد

الوحدة التعليمية : 19

2003/6/15

الزمن : 15 دقيقة

الادوات المستعملة :

الهدف : التعرف على التصورات (البعد البصري) ، تصور مهارة التصويب من السقوط

-
- يطلب من اللاعبين الجلوس بشكل مريح
 - الاسترخاء التام
 - غلق العينين
 - الانتباه لكل ما رأيت في الخارج تماما كما لو كنت هناك في الملعب
 - تغير طريقة التصور الى رؤية نفسك وانت تؤدي مهارة التصويب ، كما لو كنت تراها من منظور شخص آخر . ثم تتحول بسرعة لكي تشاهد اللاعب الذي تفضل ان تراه وهو يقوم بمثل هذه التصويبة
 - البحث عن شيء لم تكن تعرفه من قبل والذي ادى الى ان تبدو المهارة بمثل هذا المستوى الجيد من الاداء
 - تغير الصورة من اللونين الابيض والاسود الى الملون ، واذا كانت ملونة يتم تغييرها الى الابيض والاسود
 - اذا كانت واضحة اجعلها غير واضحة ، واذا كانت غير واضحة اجعلها واضحة
 - ملاحظة ما يحدث لنوع الاداء
 - هل تحسنت المهارة او ازدادت سوء عند اختلاف التصور ، الالوان ، التركيز ، حجم الصورة
 - عمل تصورات للمهارة مع عدم مشاهدة نفسك هذه المرة
 - استرجع ثانية ما رأيت اثناء الاعداد ثم اثناء القيام بالتنفيذ
 - تغير اللون ، درجة الوضوح ، وتحديد ما رأيت أثناء الأداء
 - استرجع الرموز التي ساهمت في التعرف عما اذا كانت حركاتك صحيحة او تحتاج الى تغيير
 - ملاحظة ما يحدث لنوعية الاداء عند اختلاف التصور ، هل يتقدم او يتدهور
 - عند هذا التغير ، هل يتقدم الاداء ام يتأخر
 - راحة
 - يطلب من اللاعبين تصور مهارة التصويب من السقوط
 - تكرار تصور مهارة التصويب عدة مرات
 - رفع الذراعين عاليا سحب القدمين نحو الصدر تحريك الرأس يمينا ويسارا
 - فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات :

- 1- الجلوس بوضع مريح
- 2- مراعاة ان يكون الجسم هادئ وبدون حركة
- 3- مراعاة الفروق الفردية
- 4- الالتقاء يكون بطيء وهادئ

5- عدم القيام بأي حركة او صوت اثناء التصور

اليوم والتاريخ : الخميس

الوحدة التعليمية : 20

2003/5/29

الزمن : 15 دقيقة

الادوات المستعملة :

الهدف : التعرف على الاصوات (البعد السمعي) تصور مهارة التصويب من الارتكاز

-
- الجلوس طويلا مع الاسترخاء التام
 - يطلب من اللاعبين غلق العينين
 - اعادة استرجاع ما تم سماعه اثناء اداء المهارة
 - الاستماع الى الاصوات المباشرة المصاحبة لحركة اليد
 - الاستماع الى الاصوات التي تحيط بك والاصوات التي تجول داخل عقلك
 - الاستماع الى اصوات البيئة الخارجية
 - الاستماع الى اصوات البيئة الداخلية في العقل مثل : الصمت عدم سماع أي شيء ، الصوت الداخلي يعطي بعض التوجيهات
 - اذا كانت الاصوات عالية ، اجعلها منخفضة
 - اذا كانت منخفضة ، عليك بزيادتها الى الدرجة المطلوبة
 - اذا كانت ذات نغمة متناسقة ، عليك ان تجعلها غير متناسقة
 - اذا كانت مريحة اجعلها غير مريحة ، واذا كانت غير مريحة اجعلها مريحة
 - اذا كان توقيت الاصوات منتظما اجعله غير منتظم
 - واذا كان غير منتظم اجعله منتظم
 - عند تغيير او تحويل الاصوات لاحظ نوعية الاداء ، تتقدم ام تتدهور
 - استمر في مواصلة الاستماع الى الاصوات المهمة التي تظهر عندما تكون الحركات في الاوضاع التي يجب ان تكون عليها .
 - تصور مهارة التصويب من الارتكاز
 - تكرر تصور المهارة عدة مرات بالسرعة الاعتيادية وبشكل كامل
 - تحريك اصابع اليدين والقدمين ، رفع الذراعين ، سحب القدمين نحو الصدر
 - فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات :

- 1- الجلوس بوضع مريح
- 2- التوجيهات بطيئة وبصوت هادئ و بفواصل
- 3- مراعاة الفروق الفردية
- 4- مراقبة اللاعبين لتحديد فترات الراحة

اليوم والتاريخ :

الزمن : 15 دقيقة

الوحدة التعليمية : 21

الخميس 2003/6/19

الادوات المستعملة :

فصيح

الهدف : التعرف على الاحساس الحركي ، تصور مهارة التصويب من الوثب

-
- يطلب من اللاعبين الجلوس طوليا ، والرجلين متقاربتان
 - الاسترخاء التام
 - غلق العينين
 - عند اداء مهارة التصويب عليك الانتباه جيدا الى :
 - الاحساس بتوافق الحركات
 - الاحساس بأجزاء معينة من الجسم لها اهمية وضرورية في تنفيذ مهارة التصويب
 - كمية الطاقة والتوتر التي شعرت بها في مختلف العضلات
 - الحالات الانفعالية التي كنت عليها اثناء ضرب الكرة
 - هل شعرت بحركة دوران الكتف اثناء اداء مهارة التصويب
 - شدة المسك للكرة
 - تغيير ثقل الجسم من قدم الى اخرى
 - تغيير الطريقة التي تحركت بها في العقل
 - اذا كانت حركتك سريعة يجب الابطاء منها
 - اذا كانت بطيئة عليك الاسراع منها
 - اذا كانت تحتاج المزيد من الطاقة والضغط ، عليك القيام بعمل الاسترخاء ، وتقليل الجهد
 - اثناء تغيير تلك المشاعر لاحظ ما يحدث لنوعية الاداء هل ازداد ام تخلف
 - عدم الأحساس بالوزن ، التوتر او الاحساس بالنبض والتي كانت في بعض اجزاء من جسمك .
 - تغيير شدة هذه المشاعر الانفعالية ، وحاول ان تعرف ما يحدث لنوعية المهارة .هل تحسنت ام تدهورت عند زيادة او خفض الشدة ؟ ما هي كمية الشدة المناسبة لافضل اداء ممكن ؟
 - راحة
 - الان يطلب من اللاعبين تصور مهارة التصويب من الوثب
 - تكرار تصور المهارة بالسرعة الاعتيادية وبشكل كامل (4-5) مرات
 - تحريك أصابع اليدين والقدمين ، تحريك الرأس يمينا و يسارا
 - فتح العينين ثم النهوض
-

الملاحظات :

- 1- الجلوس بوضع مريح
- 2- مراعاة الفروق الفردية
- 3- الابعازات بصوت هادئ وبطيء
- 4- مراقبة اللاعبين بدقة لتحديد فترات الراحة
- 5- التركيز على الية التنفس بين التمارين
- 6- التأكيد على تجزئة المهارة اثناء التصور ثم تصورها كاملة

اليوم والتاريخ : الاحد

الوحدة التعليمية : 22

2003/6/22

الزمن : 15 دقيقة

الادوات المستعملة :

الهدف : جمع كل الابعاد معا ، تصور مهارة التصويب من السقوط

-
- يطلب من اللاعبين الجلوس بطريقة مريحة مع غلق العينين
 - الاسترخاء التام من خلال :
 - تنظيم عملية التنفس (4-5) مرات
 - ايقاف الافكار السلبية واحلال الافكار الايجابية محلها
 - بعد القيام بالرؤية والسمع والاحساس الحركي استمتع ببعض مشاهد من الخبرة السابقة .
 - تصور انك تاخذ شريط فيديو لها ، شاهد هذا الشريط مع استعمال سرعات مختلفة
 - تشغيل الشريط ضعف سرعته مرتين ثم الى اربعة اضعاف ثم العودة الى السرعة الاعتيادية
 - تشغيل الشريط بالتصوير البطيء الى معدل نصف سرعته ثم الى صورة واحدة كل مرة ،
 - عودة الشريط الى سرعته العادية
 - مع كل اختلاف في السرعة يجب تركيز الانتباه على :
 - اكتشاف رموز بصرية وسمعية وحس حركية جديدة لما هو ضروري للتصويب
 - ارجاع الشريط الى حركته في سرعته الاعتيادية – البطيئة او السريعة مع تركيز الانتباه على النواحي البصرية والاصوات والمشاعر الجديدة
 - الانتهاء عن طريق تقديم الشريط الى الامام مرة ثانية ، مع الوضع في الاعتبار المعلومات الحسية الناقصة التي اكتشفتها
 - راحة
 - تصور مهارة التصويب من السقوط
 - تكرار تصور المهارة لمرات عديدة
 - تحريك اصابع اليدين والقدمين ، رفع الذراعين عاليا ، سحب القدمين باتجاه الصدر
 - فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات :

- 1- الجلوس بوضع مريح ويفضل الجلوس الطويل
- 2- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين
- 3- مراقبة اللاعبين بدقة لتحديد فترات الراحة
- 4- التأكيد على ايقاع التنفس بين التمارين
- 5- التوجيهات بصوت بطيء وهادئ

اليوم والتاريخ :

الزمن : 15

لوحة التعليمية : 23

الثلاثاء 2003/6/24

الادوات المستعملة :

دقيقة

الهدف : تصور مهارة التصويب من الوثب ، التدريب على الاجزاء التي تحتاج الى مزيد من العمل

-
- يطلب من اللاعبين الجلوس بطريقة مريحة
 - الاسترخاء العضلي والعقلي التام
 - غلق العينين
 - تصور مهارة التصويب من الوثب
 - تكرار تصور مهارة التصويب (4-5) مرات
 - راحة
 - مراجعة عامة
 - التدريب على الاجزاء التي تحتاج مزيد من العمل

الملاحظات :

- 1- الجلوس بوضع مريح
- 2- التأكيد على التنفس العميق اثناء التوجيهات
- 3- التأكيد على تجزئة المهارة اثناء التصور ثم تصورها كاملة
- 4- التوقف عند الاجزاء التي تحتاج الى مزيد من التدريب

اليوم والتاريخ : الخميس

الزمن : 15 دقيقة

الوحدة التعليمية : 24

2003/6/26

الادوات المستعملة :

الهدف : تصور مهارة التصويب من السقوط ، عودة الى الاجزاء التي تحتاج الى مزيد من التدريب

-
- يطلب من اللاعبين الجلوس طويلا
 - تنظيم عملية التنفس
 - الاسترخاء التام
 - غلق العينين
 - البدء بتصوير مهارة التصويب من السقوط
 - تصور مهارة التصويب بشكل مجزأ
 - تصور المهارة بشكل كامل وبالسريعة الاعتيادية
 - تكرار تصور المهارة عدة مرات
 - راحة
 - العودة الى الاجزاء التي تحتاج مزيد من التدريب

الملاحظات :

- 1- الجلوس بوضع مريح
- 2- التأكيد على تجزئة المهارة ثم تصورها كاملة
- 3- مراعاة ان يكون الجسم هادئ وبدون حركة
- 4- التأكيد على تكرار التدريب على الاجزاء التي تحتاج الى مزيد من العمل