



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة جيلالي بونعامة - بخميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تحضير بدني

تحت عنوان

فاعلية تحسين بعض العمليات العقلية (التصور
العقلي الخارجي ، اتخاذ القرار) باستخدام تقنيات
المحاكاة في الرفع من الأداء الخططي لدى لاعبي
كرة اليد صنف أشبال

اللجنة المناقشة:

د/ بلعيد محميد عبد القادر

من إحداد الطالبين:

ماس إيمان

بغداد راضية

السنة الجامعية: 2020/2019

إهداء إيمان

بعد الحمد والثناء على رب الوجود ورب كل موجود، والصلاة على سيدنا ونبينا محمد صلى الله عليه وسلم .

اهدي ثمرة عملي إلى سبب وجودي ونبراس حياتي الذي أنار دربي، أُمي الحبيبة وأبي الغالي ، وإلى كل إخوتي و أخواتي خاصة أختي الغالية شهيناز و كتكوتي يوسف وعمي الغالي و كل أفراد عائلتي، وكل من ساعدني على إنجاز هذا العمل سواء معنويا أو ماديا .

إلى رفيقة دربي وحببيتي راضية و كل زميلاتي وزملائي الذين كانوا خير رفقاء في مشوار جامعي الذي دام خمسة سنوات إلى كل من يعرفني وكل من يتصفح هذه المذكرة .

إهداء راضية

اهدي ثمرة جهدي إلى الوجه الذي يشع بالبهجة والحنان، إلى أعز ما في الوجود "أمي الغالية"
حفظها الله و أطال من عمرها.

إلى الذي من عطفه سقاني و برحمته رعاني وجعل سعادتني هدفه الأسمى، وشجعني على النجاح
"أبي العزيز" حفظه الله ورعاه و أطال من عمره.

إلى نجمتي التي لم تفارق سمائي أختي الغالية و كتكوتتي سلسبيل و زوج أختي .
إلى زوجي وشريك عمري، ورفيق دربي إن شاء الله عبد القادر.

إلى كل أفراد عائلتي .

إلى رفيقة دربي و عزيزتي إيمان و إلى أعز الأصدقاء و الزملاء في قسم علوم النشاطات البدنية
الرياضية و الأساتذة.

إلى كل من يحبهم قلبي و لم يذكرهم قلبي و لساني فالعمل كله لكم، و إلى كل من تسكنه روح
العلم .

ملخص الدراسة:

تندرج هاته الدراسة ضمن ميدان علم النفس المعرفي الرياضي تحت عنوان: "فاعلية تحسين بعض العمليات العقلية (التصور العقلي ، اتخاذ القرار) باستخدام تقنيات المحاكاة في الرفع من الأداء الخططي لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال". ومن بين اهداف هذه الدراسة وضعنا مجموعة من الفرضيات للتعرف على الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي لعينة تجريبية مكونة من 07 لاعبين طبق عليها برنامج تدريبي لتطوير بعض العمليات العقلية، و ذلك لهدف الرفع من مستوى الأداء الخططي للاعبين باستخدام تقنية المحاكاة.

توصلت الدراسة الى للبرنامج التدريبي المقترح دور في تحسية القدرة على كل من التصور العقلي، إتخاذ القرار و الأداء الخططي الفردي و الجماعي لفريق كرة اليد اقل من 16 سنة. و عليه توصي الباحثان بجدوى إستعمال طرق التحضير العقلي ضمن الحقيبة التدريبية للمدربين.

الكلمات المفتاحية: العمليات العقلية،المحاكاة،الأداء الخططي،كرة اليد.

Abstract:

This study falls within the field of cognitive psychology under the title: "The effectiveness of improving some mental processes (mental imagery, decision-making) by using simulation techniques in raising the tactical performance of handball players of the cubs class." Among the objectives of this study, we set a set of hypotheses to identify the differences between the pre and post test of an experimental sample consisting of 07 players on which a training program was applied to develop some mental processes, with the aim of raising the level of the players 'planned performance using simulation technology.

The study concluded that the proposed training program has a role in improving the ability of mental perception, decision-making, and individual and collective tactical performance for a handball team less than 16 years old. Accordingly, the two researchers recommend the feasibility of using mental preparation methods in the training package for coaches.

Key words: mental Imagery, simulation, tactical performance, handball.

فهرس المحتويات

الشكر و التقدير

الاهداء

ملخص البحث

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الاشكال

مقدمة

الرقم	الفصل التمهيدي	الصفحة
1	اشكالية البحث.....	01
2	فرضيات البحث.....	02
1.2	الفرضية العامة.....	02
2.2	الفرضيات الجزئية.....	02
05	اهداف البحث.....	03
06	اهمية البحث.....	03
07	اسباب اختيار البحث.....	03
08	المفاهيم و المصطلحات الاجرائية للبحث.....	04
09	الدراسات السابقة و المشابهة.....	10-05
10	التعليق على الدراسات السابقة.....	11
الفصل الأول: الأداء الخططي في كرة اليد		
	تمهيد.....	15
1	نبذة تاريخية عن كرة اليد في الجزائر.....	16
2	مكانة كرة اليد ضمن تصنيف كوديم للأنشطة الرياضية.....	17
3	مميزات كرة اليد الحديثة.....	18
4	المهارات الأساسية في كرة اليد.....	19
5	الأداء الخططي في كرة اليد.....	21
1.5	مفهوم الأداء.....	21
2.5	أهداف الأداء الخططي.....	21

22واجبات الأداء الخططي	3.5
22مفهوم وأهمية وأهداف وفعاليات الإعداد الخططي	6
22أهداف الإعداد الخططي	7
23فعاليات تحقيق الإعداد الخططي	8
23مفهوم وأنواع الخطط	9
23مراحل الإعداد الخططي	10
24التفكير والسلوك والذكاء الخططي	11
24التفكير الخططي	1.11
24السلوك الخططي	2.11
24الذكاء الخططي	3.11
25أقسام الإعداد الخططي	12
25الإعداد الخططي العام	1.12
25الإعداد الخططي الخاص	2.12
25دور كفاءة العمليات العقلية في الإعداد الخططي	13
25الانتباه	1.13
25الإدراك	2.13
25التذكر	3.13
26خلاصة	
الفصل الثاني: العمليات العقلية		
28تمهيد	
29اتخاذ القرار	1
29صنع القرار وخصائص المهام الحركية	2
29العوامل المؤثرة في سرعة إتخاذ القرار	3
30القرار والتكتيكات	4
31صنع القرار وحل المشكلات	5
31اتخاذ القرار في الرياضات الجماعية	6

32	التصور العقلي	7
32	كيف يحدث التصور العقلي	8
33	نظرية التعلم الرمزي	1.8
34	نظرية الرموز الثلاثة لأسين	2.8
34	التفسير النظري للتصور العقلي	9
34	نموذج التدفق الداخلي	1.9
35	نموذج التدفق الخارجي	2.9
36	قياس التصور العقلي	10
36	تطور حركة التصور العقلي	1.10
37	خلاصة	

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث الميداني

40	تمهيد	
41	المنهج المستخدم	1
41	المجتمع و عينة الدراسة	2
41	الدراسة الاستطلاعية	3
42	ضبط متغيرات الدراسة	4
42	مجالات الدراسة	5
43	أدوات الدراسة	6
43	الشروط العلمية للاختبارات	1.6
43	ثبات الاختبار	1.1.6
44	صدق الاختبار	2.1.6
44	الاختبارات المستخدمة	2.6
45	الأدوات الإحصائية المستخدمة	3.6
49	خلاصة	

الفصل الثاني: مناقشة الفرضيات على ضوء الدراسات السابقة

51 مناقشة الفرضية الأولى على ضوء الدراسات السابقة و المشابهة.....	1
54 مناقشة الفرضية الثانية على ضوء الدراسات السابقة و المشابهة.....	2
56 مناقشة الفرضية الثالثة على ضوء الدراسات السابقة و المشابهة.....	3
59 الخاتمة	

قائمة المراجع

الملاحق

مقدمة

في أواخر القرن العشرين ازداد الاهتمام بالنواحي العقلية من المختصين بعلم النفس والباحثين والمدربين الرياضيين نظرا لأهميتها في الارتقاء بسرعة تعلم فمهما كانت لياقة اللاعب عالية وبنيته الجسدية قوية فلا بد من وجود موجه وقائد لهذه الإمكانيات الجسمانية واللياقة البدنية العالية، فالذي يقوم بهذا الدور هو العقل، فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى توظيف اللاعبين لقدراتهم العقلية على نحو لا يقل أهمية عن الاستفادة من قدراتهم الأخرى.¹ فالأداء الجيد يعني قدرة المتعلم على إستخدام و تطبيق القدرات التي اكتسبها بعد إتخاذ قرار من العقل على تنفيذها ميدانيا وفق ما يتطلبه الأداء من متطلبات، وغالبا ما يعزى المثال لأحسن أداء طبق عالميا في التخصص المراد التدرّب عليه و هذا ما يعرف بالأداء النموذجي. و هذا ما هو جاري العمل عليه في مختلف الأنشطة الرياضية خاصة منها الأولمبية، و من بينها رياضة كرة اليد.

كرة اليد هي رياضة شعبية وهي من الأنشطة التنافسية ذات المواقف المتغيرة ومن الرياضة التي تتطلب قدرات بدنية و تقنية وتكتيكية ونفسية وذهنية وسمات شخصية و يجب على الرياضي تطويرها فرديا و جماعيا، و ذلك باستعمال الطرق الحديثة في التدريب أو ما يعرف بأسلوب النمذجة و المحاكاة.

أسلوب المحاكاة أو النمذجة هي تغيير أي شيء معقد ومرئي إلى أفكار أخرى غير مرئية وبسيطة. يتمثل الهدف من بحثنا في تحديد المتغيرات الميكانيكية الحيوية الرئيسية لنمذجة الأداء التكتيكي بأكبر قدر ممكن من الدقة، بعد تطوير بعض القدرات العقلية (التصور العقلي، إتخاذ القرار) في كرة اليد.²

من المهم متابعة تحسين عملية صنع القرار نظرا لدورها الأساسي في الأداء. أظهرت دراسة صنع القرار أن العمليات الإدراكية التي تؤثر عليه ، قابلة للتدريب. لهذا السبب ، ركز الدراسة على نوعية صنع القرار لدى الرياضيين و برامج التدريب التي تعمل على عليها المدربون في تحسين هذه القدرة العقلية فرديا و جماعيا لدى الرياضيين.

¹ علاوي، محمد حسن، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، 1998، القاهرة، مصر 1ط

² Mohsen Hallajy, Hamid Janani and Zynalabedin Fallah; Modeling the Effect of Coaches' Leadership Styles on Athletes' Satisfaction and Commitment in Iranian Handball Pro League; World Applied Sciences Journal 14 (9): 1299-1305, 2011.

و عليه جاءت هذه الدراسة مقسمة على النحو التالي:
الجانب التمهيدي اعتمدنا في هذا الجانب الاطلاع عما له علاقة بالموضوع ،قمنا بطرح إشكالية ،واقترح فرضيات،،تحديد المصطلحات ،اهمية الدراسة، الهدف من الدراسة ، الدراسات السابقة .

❖ الجانب النظري: يتضمن فصلين

1. الفصل الأول: الأداء الخططي في كرة اليد

2. الفصل الثاني: العمليات العقلية

❖ الجانب التطبيقي يتضمن فصلين:

1. الفصل الأول: منهجية البحث الميداني

2. الفصل الثاني: مناقشة الفرضيات على ضوء الدراسات السابقة و المشابهة

❖ خاتمة

الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية:

أصبح عالم الرياضة حديثا يسير وفق سرعة التطور التكنولوجي الحاصل في ظل التنافس الشرس للظفر بالتفوق في جميع الميادين، إذ أصبح تحضير أي رياضي يعتمد على استخدام برامج واستراتيجيات مختلفة تعتمد على النموذج المعرفي لتحسين قدرات الرياضيين على اكتشاف المعلومات من البيئة. تهدف هذه البرامج التدريبية إلى تحسين فهم الرياضيين للمعلومات والتركيز على استراتيجيات البحث المرئي الفعالة. هذا ما يؤدي إلى تطوير الرياضي لسلسلة من المهارات التي تجعل من السهل التعرف على أنماط اللعب المختلفة وتذكرها ، والتمييز بين المحفزات غير ذات الصلة ، وبالتالي تحسين عملياته العقلية لتوظيفها أثناء المنافسة، و التي من بينها التصور العقلي، التوقع، واتخاذ القرار. إذ تتضمن هاته البرامج عرض ومحاكاة متواليات اللعبة، و التي تهدف الى توجيهه و تحسين القدرات العقلية للرياضي من خلال إشارات الفيديو المرئية، مما يساعد اللاعب على إتخاذ أفضل القرارات التكتيكية.¹

يعتمد التدريب على اتخاذ القرار على العمليات المتعلقة بالذاكرة ضف الى الحاجة إلى ذلك تزويد الرياضيين بالخبرات التي تساعدهم على التفكير والاستقلالية والقدرة على اتخاذ قراراتهم بأنفسهم. في هذا النوع من التدريب ، يتم استخدام تقنيات مختلفة ، بما في ذلك استجواب اللاعب أو تعليقاته على الفيديو المعروض للتحليل لغرض تحليل جيد للسلوك التكتيكي ، إذ يعتمد اللاعب أثناء البرنامج الى استخدام الصور العقلية ، وردود الفعل الممكنة.²

كرة اليد هي رياضة جماعية تعتمد على إمكانية غزو مجال الفريق الخصم لتسجيل الأهداف تعني هذه الخاصية أن كرة اليد تتضمن تبادلا متكررا في حيازة الكرة، ويجب على اللاعبين الاستجابة لها من خلال اتخاذ القرارات مع الكرة وبدونها لتمويه لاعبي الفريق المنافس و إختتام العمل التكتيكي بتسجيل الأهداف، بالنظر الى إمكانية تفسير استراتيجية اللعب من طرف المنافس مما يؤدي الى عجز مؤقت في إجراءات بناء التكتيك و بالتالي إعاقة عملية اتخاذ القرار الفردي و الجماعي.

بالنظر الى ما سبق يعتبر الحصول على فهم تفصيلي لعملية صنع القرار هدفا مهما في دراستنا هذه ، على هذا النحو ، قامت العديد من الدراسات بتحليل العمليات المختلفة التي ينطوي عليها عندما يحاول الرياضيون

¹ Hagemann, N.; Strauss, B.; Canal-Bruland, R. Training perceptual skill by orienting visual attention. J. Sport Exerc. Psychol. 2006, 28, 143–158.

² Voss M. W., Kramer A. F., Basak C., Prakash R. S., Roberts B. (2009). Are expert athletes “expert” in the cognitive laboratory? A meta-analytic review of basic attention and perception and sport expertise. Appl. Cogn. Psychol. 24, 812–826.1002/acp.1588

تحديد الاستجابة الصحيحة في المواقف الرياضية و التي سوف نتطرق اليها في محور الدراسات السابقة و المشابهة.

و على إثر ما توصلت اليه البحوث السابقة في هذا المجال ، نحاول في هاته الدراسة فهم و شرح و تطوير بعض العمليات العقلية في كرة اليد لتحسين مستوى الأداء الخططي باستخدام تقنية المحاكاة. و عليه يدفعا الأمر إلى طرح التساؤل التالي :

ما مدى فاعلية تحسين بعض العمليات العقلية (التصور العقلي الخارجي ، اتخاذ القرار) باستخدام تقنيات المحاكاة في الرفع من الأداء الخططي لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال؟

2. التساؤلات الجزئية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى اتخاذ القرار ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء الخططي ؟

3. الفرضية العامة :

يمكن الرفع من مستوى الاداء الخططي للاعبي كرة اليد من خلال تحسين بعض العمليات العقلية (التصور العقلي الخارجي / اتخاذ القرار) باستخدام برنامج يعتمد على تقنيات المحاكاة .

4. الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى اتخاذ القرار .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء الخططي .

5. أهداف البحث:

- معرفة مدى فاعلية برنامج تدريبي عقلي في تطوير مستوى الأداء الخططي للاعبين كرة اليد .
- معرفة الفروق الفردية بين الرياضيين الذين يعتمدون على التدريب العقلي والذين لا يعتمدون عليه .
- التعرف على العلاقة بين بعض العمليات العقلية (التصور العقلي الخارجي و اتخاذ القرار) في تحسين مستوى الاداء الخططي .
- إعطاء نماذج من اختبارات اتخاذ القرار لدى لاعبي كرة اليد للمدربين للكشف عن مستوى اتخاذ القرار و تطويره .

6. أهمية البحث :

ان دراسة هذا البحث تسمح لنا بمعرفة دور تحسين بعض العمليات العقلية في الرفع من مستوى الأداء الخططي للاعبين كرة اليد و ذلك من خلال إعطائنا نظرة عامة عنه ويمكن تقسيم اهمية دراسة هذا الموضوع الى :

1.6 أهمية علمية :

- بناء برامج لتنمية العمليات العقلية (التصور العقلي / اتخاذ القرار) لدى لاعبي كرة اليد .
- المساهمة في إرشاد المدربين و اللاعبين و معرفة الأساليب و الطرق المنتهجة لتحقيق الأهداف المرجوة.

2.6 أهمية عملية :

- إثبات أهمية التدريب العقلي في البرامج التدريبية .
- بيان فعالية العمليات العقلية (التصور العقلي / اتخاذ القرار) في تحسين وتطوير الأداء الخططي في كرة اليد .

7. أسباب اختيار الموضوع :

- إن الدوافع التي أدت بنا لاختيار هذا الموضوع تمثلت في عدة أسباب هي :
- تدني مستوى الأداء الخططي لدى اللاعبين بالأخص لاعبي كرة اليد .
 - حاجة اللاعبين إلى مثل هذه البرامج العقلية لتطوير قدراتهم .
 - توضيح فعالية العمليات العقلية في تطوير مستوى الأداء الخططي لدى لاعبي كرة اليد .

8. تحديد المفاهيم و المصطلحات:

1.8 التصور العقلي:

- **لغويا** : تصور "صور" الشيء توهم صورته وتخيله¹.
- تصور، يتصور، تصورا، الشيء تمثل صورته وشكله في ذهنه².
- **اصطلاحا** : التصور هو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم بالكليات والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور³.
- **إجرائيا** : هو عملية عقلية تكون من خلال تذكر حالات أو وضعيات سبق لشخص أن شاهدها أو سمعها في قالب صوري .

2.8 اتخاذ القرار:

- **لغويا** : تشير المعاجم اللغة العربية إلى تعلق مصطلح اتخاذ القرار بالنظم الإدارية إذ ، تعرفها المعاجم بأنها شغل المدير و مشغله ، و اتخاذ القرار في اللغة هو اختيار نهج ، أو طريق ، أو آلية للسلوك من بين عدد من البدائل و الخيارات الممكنة أو المتاحة ، أو هو الرأي عند من يملك اختياره أو تصديره⁴.
- **اصطلاحا** : تتنوع التعريفات الاصطلاحية لاتخاذ القرار في طرحها بالإشارة إلى اتجاه العملية و تصنيفها من الأصل ، فعملية اتخاذ القرار طبقا لمن يصنفها بأنها عملية تفكير أو مهارة عقلية عليا تعرف بأنها إحدى عمليات التفكير المركبة و الهادفة إلى اختيار البديل الأفضل ، او الحل الأمثل و الأكثر ملائمة لتحقيق الهدف بما يتناسب مع خصائص الموقف ، و تنوع البدائل⁵.
- **إجرائيا** : هو عملية عقلية تكون مصاحبة لمنبهات خارجية او داخلية للقيام بردة الفعل .

3.8 تقنية المحاكاة :

- **لغويا** : المحاكاة في القول و الفعل : المماثلة ، المشابهة ، التقليد .

¹المنجد الأبجدي ، دار المشرق ، ط 4، بيروت ، لبنان ، 1967،ص 257 .

على بن هادية ، بلحسين البليش ، الجيلاني بن الحاج يحيى : القاموس الجديد للطلاب ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، ط 7

².الجزائر،1991،ص195.

³عبد الستار جبار الصمد : فيسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، دار الفكر ، ط 1، عمان ، الاردن 2000،ص 197.

⁴ايراهيم ربابعة ، اتخاذ القرار ، السعودية ، شبكة الالوكة ، 2015،ص 2 .

⁵موسى العوض ، مفهوم عملية اتخاذ القرار ، شبكة الالوكة ، 2017.

- **اصطلاحاً** : المحاكاة هي "طريقة أو أسلوب تعليمي يستخدمه المعلم عادة لتقريب الطلبة إلى العالم الواقعي الذي يصعب توفيره للمتعلمين بسبب التكلفة المادية أو الموارد البشرية ، ويعتقد بأن أسلوب المحاكاة قد استخدم منذ أن وجد الإنسان على الأرض، كما أشارت بعض الدلائل التاريخية إلى أن أول لعبة محاكاة في تاريخ البشرية هي لعبة الشطرنج التي ترجع إلى سنة 3000 قبل الميلاد في الصين والتي كانت تهدف إلى التدريب على المناورات العسكرية. أما جذور لعب المحاكاة فترجع إلى بداية الحضارة اليونانية؛ فقد بين أفلاطون وغيره من الفلاسفة اليونانيين أهمية تقليد المواقف الحياتية من خلال التدريب عليها.¹
- **إجرائياً** : هي عبارة عن طريقة سهلة للتعليم من خلال عرض فيديو لبعض الحركات الرياضية .

4.8 الأداء الخططي:

- **لغويًا** : هو تلك الحركات التي يؤديها لاعب وذلك باستعمال الكرة أو بدونها، ويختلف الأداء من لاعب إلى آخر حيث يرجع ذلك إلى اللاعب بحد ذاته أو إلى نوعية التدريب المتلقى.
- **اصطلاحاً** : يتأسس الأداء الخططي على كل من الأداء البدني والمهاري والإعداد النفسي والذهني والمعرفي، وبالتالي فهو محصلة تطوير حالات اللعب البدنية والمهارية وال نفسية والفكرية وتطبيقها في ترابط وتكامل للمساعدة على اتخاذ القرار والسلوك المناسب في مواقف المنافسة المختلفة وفي حدود قانون اللعبة.²
- **إجرائياً** : هو عبارة عن حوصلة ناتجة عن كل من الاداء البدني و المهاري و النفسي و المعرفي و الذهني حيث يقوم بتطويرها و تطبيقها في ترابط و تكامل للمساعدة على اتخاذ القرار المناسب في المواقف التنافسية .

9. الدراسات السابقة :

1.9 دراسة هاجمان و اخرون " 2006" : بعنوان "تدريب المهارات الإدراكية من خلال توجيه الانتباه البصري" ، تناولت الدراسة تعتبر المهارة الاستباقية في الأداء الرياضي للرياضيين الخبراء في ألعاب المضرب و كرة الريشة. جمعت دراسة مسبقة بين نماذج الانسداد الزماني والمكاني للتأكد من المحفزات الرئيسية التي يستخدمها لاعبي كرة الريشة لتوقع اتجاه اللقطات العلوية. ثم قامت الدراسة الرئيسية بتقييم برنامج لتدريب المهارات الاستباقية. تم استخدام 200 مقطع فيديو لتوجيه الانتباه نحو هذه المحفزات الرئيسية. تناولت العينة 63 مبتدئاً في كرة الريشة و 20 لاعبا في الدوري الوطني، و 21 لاعبا في الدوري

¹ معجم المعاني الجامع ،دار النشر جامعة النجاح الوطنية ط 1 ، فلسطين نابلس ، 2001، ص 197 .
² ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، دار المنشأة ، الاسكندرية. ص20 .

المحلي. تم استخدام رقعة حمراء شفافة (توجيه خارجي) لتوجيه الانتباه نحو الجذع حتى 160 مللي ثانية قبل ملامسة مكوك المضرب ؛ الذراع ، من 160 مللي ثانية إلى 80 مللي ثانية قبل الاتصال ؛ والمضرب ، من 80 مللي ثانية قبل الاتصال الفعلي. أظهرت النتائج أن المبتدئين في تنس الريشة الذين تدربوا مع هذا البرنامج حسّنوا بشكل ملحوظ من مهاراتهم الاستباقية بين الاختبار اللاحق واختبار الاستبقاء مقارنةً بالضوابط. في حين تحسن لاعبي الدوري المحلي من الاختبار القبلي إلى اللاحق ، لم يكن للتدريب أي تأثير على لاعبي الدوري الوطني الخبراء. وخلص إلى أن استخدام البقع الحمراء الشفافة لتسليط الضوء على الإشارات الأكثر إفادة في برامج التدريب الإدراكي هي طريقة واعدة لتحسين المهارات الاستباقية.

2.9 دراسة مرزوق و اخرون "2017": بعنوان "تحليل تأثير التعلم عن طريق المحاكاة على سرعة ودقة اتخاذ القرار لدى لاعبي الكرة الطائرة"¹، تهدف الدراسة هو التحقق من كفاءة التعلم من خلال برنامج التدخل المحاكاة على السرعة والدقة في اتخاذ القرار بشأن المهارات الأساسية للكرة الطائرة (العرض والجلوس والحفر والصد) لـ 24 لاعبا للكرة الطائرة. شاركت مجموعتان متكافئتان من لاعبي أكاديمية الكرة الطائرة في هذه الدراسة. شاركت مجموعة أكاديمية واحدة في محاكاة التعلم الإدراكي ، والتي تضمنت أنشطة ، وتحليل اللعبة ، ومناقشات تكتيكية للكرة الطائرة ، ومناقشات حول قواعد الكرة الطائرة واتخاذ القرار ، وتم حجبها مكانيا وزمنيا لتوفير كميات متفاوتة من المعلومات للمشاركة. عملت مجموعة الأكاديمية الأخرى كمجموعة ضابطة وأكملت كلا من الاختبار القبلي والبعدي باستخدام اختبار (Super Lab V 4.04). أظهرت النتائج تحسنا مهمًا في اتخاذ القرار من قبل المشاركين في كل من المجموعتين التجريبية والضابطة. كما أشارت المجموعات إلى تدهور كبير في دقة قراراتهم ، حيث أدى التشابه في درجات ما بعد الاختبار للمجموعتين إلى استنتاج أن محاكاة التعلم قد أثرت على اتخاذ القرار للمجموعة التجريبية ، وتشير النتائج إلى مصادر مختلفة للبصرية تعمل المعلومات بشكل جماعي لتسهيل توقع اللاعب في الرياضات المقيدة بالوقت وتعزيز تعقيد تصور اللاعب. تم تقديم اقتراح آخر لتصميم تقنية مستقبلية لتحسين عملية صنع القرار.

¹ Merzoug, D.; Belkadi, A.; Sebbane, M.; Abed, F.; Abdedaim, A. Analysing :The Effect Of Learning By Simulation On The Speed And Accuracy Decision Making Of Volleyball Players. Sci. Tech. Act. Phys. Sport. (RISTAPS) 2017, 14, 1–8.

3.9 دراسة فورتاس و آخرون "2020": بعنوان "تأثير برنامج تدريبي على التصوير مدته ثمانية أسابيع في تمرير اتخاذ القرار للاعبين الكرة الطائرة الشباب"¹.

كان الهدف من الدراسة هو تحليل تأثير ثمانية أسابيع من التدريب على التصوير على تمرير أداء صنع القرار. إذ تناولت عينة الدراسة 33 رياضيا شابا (أقل من 17 عامًا [تحت 17]). تم تقسيم المشاركين بشكل عشوائي إلى مجموعتين: التجريبية (EG، ن = 17) ومجموعة التحكم (CG، ن = 16). شاهد CG مقاطع فيديو للإعلانات، بينما شارك EG في تدريب التصوير. تم اعتماد برنامج الصور المعرفية العامة، الذي يطلب من الرياضيين تخيل أنفسهم ينفذون التمريرات خلال حدث تنافسي (على سبيل المثال، استقبال الخدمة مع اختلافات في السرعة والإزاحة، وتمريرها إلى مهاجم متوسط، وتمريرها إلى مهاجمين آخرين، وتمريرها بإسقاط الجسم على الأرض). تم تقييم عملية اتخاذ القرار بالتمرير في محاكاة لمباراة رسمية للكرة الطائرة. استند تحليل الإجراءات إلى أداة تقييم أداء اللعبة. تم اعتماد جهاز مراقبة معدل ضربات القلب كمؤشر لاستجابة الجهاز العصبي اللاإرادي خلال الجلسات الخاصة بـ EG و CG.

كشفت النتائج عن تفاعل المجموعة مقابل التدخل ($p < .01$) لاتخاذ القرار العابر، مع التحسن فقط في EG ($p = .01$). تم تحديد فرق معتد به إحصائياً في معدل ضربات القلب بين المجموعات ($p = .01$)، مع قيمة أعلى في EG. استنتج أن التدريب على التصوير عزز أداء اتخاذ القرار في التمرير.

4.9 دراسة ألفرد و آخرون "2016": بعنوان "دراسة آثار التدريب المرئي المستند إلى الفيديو على اتخاذ القرار وخفة الحركة التفاعلية لدى لاعبي كرة القدم المراهقين"².

استقصت هذه الدراسة قابلية التدريب على اتخاذ القرار وخفة الحركة عبر التدريب المرئي المستند إلى الفيديو لدى الرياضيين الشباب. تم تعيين أربعة وثلاثين عضواً من أكاديمية كرة القدم الوطنية (العمر: $14.4 \pm$ سنة) بشكل عشوائي في تدريب (VIS؛ $n = 18$) أو مجموعة تحكم (CON؛ $n = 16$). بالإضافة إلى تدريب كرة القدم، أكمل VIS تدريباً مرئياً يعتمد على الفيديو مرتين في الأسبوع على مدار ستة أسابيع خلال مرحلة المنافسة. باستخدام تقنية الانسداد الزمني، تم توجيه اللاعبين للرد على المواقف الفردية الموضحة في 40 مقطع فيديو. تم قياس عدد القرارات الناجحة ووقت الاستجابة باختبار قائم على الفيديو.

¹ Fortes, L.S.; Freitas-Júnior, C.G.; Paes, P.P.; Vieira, L.F.; Nascimento-Júnior, J.R.; Lima-Júnior, D.R.A.A.; Ferreira, M.E. Effect of an eight-week imagery training programme on passing decision-making of young volleyball players. Int. J. Sport Exerc. Psychol. 2020, 18, 120–128.

² Alfred Nimmerichter, Nikolaus J. R. Weber, Klaus Wirth and Andreas Haller; Effects of Video-Based Visual Training on Decision-Making and Reactive Agility in Adolescent Football Players, Sport and Exercise Sciences, University of Applied Sciences Wiener Neustadt, Sports 2016, 4, 1; doi:10.3390/sports4010001.

بالإضافة إلى ذلك ، تم استخدام اختبار سرعة رد الفعل وخفة الحركة. حسنت VIS بشكل كبير عدد القرارات الناجحة (3.6 ± 22.2 ثانية مقابل 4.5 ± 29.8 ثانية ؛ $p < 0.001$) ، وقت الاستجابة (0.41 ± 0.10 ثانية مقابل 0.31 ± 0.10 ثانية ؛ $ع = 0.006$) وخفة الحركة التفاعلية (0.33 ± 2.22) ق مقابل 1.94 ± 0.11 ثانية ؛ $ع = 0.001$) قبل التدريب بعد التدريب. لم يتم العثور على فروق ذات دلالة إحصائية ل CON. أظهرت النتائج أن التدريب المرئي المستند إلى الفيديو يحسن الوقت اللازم لاتخاذ القرارات بالإضافة إلى وقت خفة الحركة التفاعلي ، مصحوبًا بزيادة في القرارات الناجحة. يبقى أن نوضح ما إذا كان هذا التدريب يمكن أن يحسن أداء اللعبة المحاكي أو الفعلي أم لا.

5.9 دراسة صباح طاوس "2015": بعنوان "فعالية تطبيق التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد فئة أصغر (14-17 سنة)"

هدفت الدراسة الى معرفة ما مدى فعالية برنامج تدريبي عقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد. كذلك محاولة معرفة الفروق الفردية بين الرياضيين الذين يتدربون على التصور العقلي والذين لا يتدربون عليه .

تم استعمال المنهج التجريبي وهو المنهج الوحيد الذي يستخدم التجربة في اختبار فرض، يقرر العلاقة بين عاملين أو متغيرين وذلك عن طريق الدراسة للمواقف المتقابلة، الذي ضبطت كل المتغيرات ما عدا المتغير الذي يهتم الباحث بدراسة تأثير.

اشتملت هذه الدراسة على 10 لاعبين كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين و تم اختيارها بطريقة قصدية .

توصلت الدراسة الى ما يلي:

- ✓ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي
- ✓ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في مهارة التمير لصالح المجموعة التجريبية .
- ✓ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي .
- ✓ التصور العقلي يؤثر بالإيجاب على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

6.9 دراسة مرنيذ آمنة: بعنوان "تدريب مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي وتأثيرها على السلوك

العدواني المرتبط بالمنافسة في رياضة كرة اليد النخبوي" ، اذ هدفت الدراسة الى:

- ✓ إبراز مدى أهمية الجانب النفسي في إعداد لاعب كرة اليد
- ✓ بناء برنامج لتنمية المهارات النفسية
- ✓ إبراز دور مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي في الحد من السلوك العدواني
- اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الإحصائي، كما اشتملت عينة الدراسة على 30 لاعب للفريق المنتخب الوطني لكرة اليد، وقد اختارها الباحث بطريقة مقصودة.
- أهم النتائج التي توصلت إليها في الدراسة:
- ✓ للتدريب المنظم والمستمر والمقنن على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي .
- ✓ التدريب على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي يساعد لاعبي رياضة كرة اليد النخبوي على التحكم في انفعالاتهم، وضبط مستوى اليقظة وكذلك مواجهة القلق.
- ✓ أظهرت أن الإعداد النفسي لاسيما التدريب على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي له أهمية كبرى كغيره من الإعدادات الأخرى .

7.9 دراسة بلال غدير: بعنوان "دور التصور العقلي في تحسين أداء لاعبي كرة الطائرة"

هدفت الدراسة الى:

- ✓ توضيح ضرورة التكامل بين الجوانب التقنية - تكتيكية والنفسية و لخصوص المعرفية
- ✓ معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التصور العقلي في تطوير ونجاعة الأداء التقني - التكتيكي والنفسي للاعب الجزائري كرة الطائرة
- ✓ التعرف على دور التصور العقلي في تحسين أداء اللاعبين .
- ✓ معرفة أهمية الترابط والانسجام الموجود بين الجانبين الذهني والبدني الذي يعمل على الأداء الجيد للمهارة .
- ✓ اهم النتائج المتوصل إليها :
- ✓ أن المدربين يولون أهمية كبيرة للتدريب الذهني .
- ✓ أن التصور العقلي يكسب اللاعبين صورة قبلية لمجريات المنافسة
- ✓ أن للتصور العقلي دور في تحسين الأداء الخططي للاعبي كرة الطائرة .

8.9 دراسة طوطاوي عبد الله "2019": "علاقة التصور العقلي باتخاذ القرار في وضعيات خطئية

هجومية لدى لاعبي كرة اليد". إذ هدفت الدراسة الى ما يلي:

✓ التعرف على العلاقة بين التصور العقلي بأبعاده (البصري ، السمعي ، الحسي الحركي ، الحالة الانفعالية المصاحبة) ، و عملية اتخاذ القرار (صحة القرار ، زمن اتخاذ القرار) في وضعيات خطية هجومية لدى لاعبي كرة اليد .

من أهم النتائج المتوصل إليها :

✓ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى التصور العقلي و اتخاذ القرار في وضعيات خطية هجومية لدى لاعبي كرة اليد بين اللاعبين ذوي الخبرة و عديمي الخبرة .

✓ عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى التصور العقلي و اتخاذ القرار حسب مستوى المنافسة و حسب مراكز اللعب المختلفة .

✓ وجود علاقة ارتباط طردي عالي ما بين مستوى التصور العقلي بأبعاده و صحة القرار .

كما اقترح الباحث ما يلي:

✓ إجراء بحوث تجريبية من خلال اقتراح برامج معرفية متعلقة باتخاذ القرار الخطي لمعرفة مدى تأثيرها على مستوى اتخاذ القرار الخطي لدى لاعبي كرة اليد .

✓ التركيز على دراسة علاقة مستوى التصور العقلي بأداء اللاعبين و نتائجهم ، وكذا دراسة تأثير كل بعد من أبعاد التصور العقلي على أداء اللاعبين .

9.9 دراسة روبال و أخرون "2020" بعنوان: "آثار ألعاب التدريس على اتخاذ القرار وتنفيذ

المهارات: مراجعة منهجية وتحليل بعدي"¹، هدفت الدراسة الى المراجعة المنهجية للأدبيات العلمية حول آثار تدخلات النهج الفني والتكتيكي على تنفيذ المهارات واتخاذ القرار ، ودراسة تأثير أسلوب إدارة المعلم / المدرب. اذ تم إجراء بحث منهجي في الأدبيات وفقا لإرشادات PRISMA في قواعد البيانات الإلكترونية لـ (Web of Science (WOS و PubMed و ((Medline و Scopus و SportDiscus. تم اعتبار ما مجموعه سبع وست دراسات تقي بمعايير التضمين لصنع القرار وتنفيذ المهارات ، على التوالي. أظهرت نتائج التحليل البعدي أن التدخلات التكتيكية حققت تحسينات كبيرة في اتخاذ القرار (حجم التأثير = 0.89 مع فاصل ثقة 95% (CI) من 0.12 إلى 1.65) ، لكنها لم تظهر تحسينات كبيرة في تنفيذ المهارات (حجم التأثير = 0.89 مع 95% CI من 0.45 إلى 2.23) مقارنة بالطرق الفنية. ومع ذلك،

¹ Robles, M.T.A.; Collado-Mateo, D.; Fernández-Espínola, C.; Viera, E.C.; Fuentes-Guerra, F.J.G. Effects of Teaching Games on Decision Making and Skill Execution: A Systematic Review and Meta-Analysis. Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17, 505.

كان عدم تجانس التدخلات كبيراً وكانت جودة الأدلة منخفضة وفقاً لـ GRADE. في الختام ، يوصى بأساليب تكتيكية لتعليم الألعاب والرياضة من أجل تطوير التقنية والفهم والمعرفة التكتيكية واتخاذ القرار ، وهو أمر مطلوب في اللعب. قد تكون هذه النتائج مفيدة للمعلمين والمدرسين لتحسين هذه الجوانب من لاعبيهم وطلابهم.

10. التعليق على الدراسات :

إن أي دراسة سابقة تعد بمثابة بداية للدراسة القادمة، وتتضح من خلال عرض الدراسات السابقة العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية، حيث تتمحور معظم الدراسات عن فاعلية تحسين بعض العمليات العقلية (التصور العقلي الخارجي ، اتخاذ القرار) في الرفع من مستوى الأداء الخططي للاعبي كرة اليد من جهة ودوره في تصحيح الأخطاء من جهة أخرى .

حيث أكدت بعض الدراسات أهمية التصور العقلي في الرفع من مستوى الأداء الخططي و أكدت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية بين التصور العقلي و الجانب الخططي في مختلف الرياضات . وكذلك بالنسبة لاتخاذ القرار فقد اعتمد الباحث على مجموعة من اختبارات المقننة التي تساعده في تطوير هذه المهارة حيث أكدت بعض الدراسات على أهمية الخبرة في مهمة اتخاذ القرار في الرياضات الجماعية و تأثيرها في تفعيل القواعد المعرفية و هيكلتها من جهة و معرفة دورها من جهة أخرى من خلال مهام اخذ القرار و اكتشاف الأخطاء .

في حين سيحاول الباحث تناول هذه العلاقة بشيء من التفصيل .

▪ من حيث المجال الزمني: استغرقت أغلب الدراسات مدة زمنية معتبرة في الدراسة التطبيقية . من حيث الموضوع : بالرغم من أن صياغة الموضوع تختلف إلا أنه هناك اتفاق كبير في المتغيرات حيث اشتركت الدراسات في المتغيرات التالية التصور العقلي، الأداء الرياضي .

▪ **من حيث الهدف :** الملاحظ أن هناك اشتراك في هدف فعالية برنامج التصور العقلي في تطوير الأداء الخططي وهذا ما يتفق مع الدراسة الحالية، إلا أن هناك أهداف جانبية اختلفت بين الدراسات .

▪ **من حيث المنهج :** استخدمت اغلب هذه الدراسات المنهج التجريبي، كما أن الدراسة الحالية استخدمت نفس المنهج وذلك لملائمته للدراسة .

- **من حيث العينة** : اشتملت العينة في معظم الدراسات من لاعبي كرة اليد، هناك دراسة شملت العينة من رياضات أخرى ، كل هذه الدراسات اعتمدت على تصميم مجموعتين (ضابطة، تجريبية)، هذا ما يتشابه مع الدراسة الحالية فاشتملت على عينة تجريبية وضابطة من لاعبي كرة اليد أشبال .

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

الأداء الخططي في كرة اليد

تمهيد:

يمر اللاعب منذ عملية الاختيار أو الانتقاء بعدة مراحل من الإعداد منها الإعداد البدني والإعداد المهاري والنفسي العقلي الخ ليصل إلى مرحلة لا تقل أهمية عن المراحل السابقة ألا وهي مرحلة التفكير الخططي أو ما يعرف بالأداء الخططي ويعرف مصطلح الخطة في لغة الحروب بأنه فن الحرب خلال المعركة في حين انه يعرف في المجال الرياضي بأنه فن التحركات أثناء المباراة أو فن أداء أو قيادة المباراة الرياضية .

و يلعب الأداء الخططي أهمية كبيرة بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتميز بالتنافس ضد خصم مثل المنازلات الفردية كالملاكمة والمصارعة أو الألعاب الفردية والجماعية مثل التنس وتتنس الطاولة أو مثل كرة القدم وكرة السلة كرة اليد...الخ .

إذا ما هو الإعداد الخططي وما هي أهميته وأنواعه وأقسامه؟ هذا ما سوف نتطرق إليه في هذا البحث بالإضافة إلى الإعداد الخططي في خطة التدريب السنوية .

1. نبذة تاريخية عن كرة اليد في الجزائر:

لقد كانت البداية لكرة اليد في الجزائر سنة 1942 وذلك بمراكز المنشطين، أما اللعبة بصفة رسمية فكان 1946، وذلك بفرق تتكون من 11 لاعبا، أما كرة اليد 07 لاعبين فكانت سنة 1953 وما إن حلت سنة 1956 حتى نظمت أول بطولة جزائرية لكرة اليد، وما يمكن الإشارة إليه في الفترة (1930 - 1962) أنه كان عدد الممارسين قليلا وذلك بسبب الاحتلال وحالة التمييز العنصري التي شهدتها البلاد خلال الفترة الاستعمارية، وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من أجل الحرية، والتي رافقت الشعب طيلة الفترة الاستعمارية والتي لعبت دورا أساسيا في تعبئة الجماهير وتنظيمها للنضال من خلال الممارسة الرياضية⁽¹⁾.

بعد الإستقلال مباشرة سنة 1963 تعتبر الانطلاقة الثانية حيث تم تعيين "حماد عبد الرحمن إسماعيل مداوي" لغرض إنشاء أول فيدرالية وطنية، حيث كان هذا الأخير يرأس الرابطة الولائية لكرة اليد في الجزائر العاصمة والتي كانت تضم أهم الفرق التالية:

- فريق OMSE Saint Eugène بولوغين
- فريق الراسينغ بجامعة AIGK .
- فريق المجموعة اللاتينية لطلبة الجزائر GLEA .
- فريق عين طاية .
- فريق سيد أرتو وهران .

في سنة 1963، انخرطت الفيدرالية الجزائرية العالمية وأول بطولة جزائرية كانت من نصيب OMSE سنة 1963 والكأس سنة 1964⁽²⁾.

وفي سنة 1968 نشأت منظمة ligue رابطة وهي الواحات Oasis والمكتب الفيدرالي قردان الذي أنشأ بطولة نصف وطنية، وفي سنة 1977 بدأت البطولة الوطنية للجمعيات الرياضية التي أخذت مسارا

¹- Fahd, Direction de l'organisation, Sportive guide, 2001, p03 .

²- Fahd, Direction de l'organisation, Sportive guide, 2001, P - 04 .

أوسع خاصة بعد دخول الجمعيات الجامعية وقرر بهذا إنشاء القسم الجهوي الثاني المقسم إلى ثلاث فرق (وسط، شرق، غرب) مجتمعا بذلك ستة عشرة فريق، وعشرة من الجهوي الأول⁽¹⁾ .

وتلخص معظم نتائج الفرق الوطنية بعد الاستقلال فيما يلي:

- 1969: ألعاب الصداقة Dakar .
- 1969: ميدالية ذهبية في البطولة المغربية صنف ذكور .
- 1970: ميدالية ذهبية في تونس صنف أشبال ذكور .
- 1970: ميدالية ذهبية في تونس صنف أشبال إناث .
- 1971: ميدالية ذهبية في البطولة المغربية إناث (وهران) .
- 1972: ميدالية ذهبية في بطولة الدار البيضاء صنف إناث .
- 1973: ميدالية ذهبية في بطولة الألعاب الإفريقية صنف ذكور .
- 1974: مشاركة في البطولة العالمية ب R F A .
- 1975: المرتبة الثالثة في ألعاب البحر الأبيض المتوسط بالجزائر .
- 1978: ميدالية ذهبية في الألعاب الإفريقية بالجزائر .
- 1979: ميدالية ذهبية في الألعاب الإفريقية بالكونغو .
- 1980: المرتبة العاشرة في ألعاب موسكو .
- 1981: المشاركة في ألعاب R F A .

2. مكانة كرة اليد ضمن تصنيف كوديم للأنشطة الرياضية:

صنفت الأنشطة الرياضية حسب كوديم حسب ما تتطلبه من خصائص كالآتي:

- أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين .
- أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم .
- أنشطة رياضية تتضمن الطاقة الكلية للجسم .
- أنشطة رياضية تتضمن توقع لحركات الغير من الأفراد.

¹ - Planification et entrainement d'une équipe de Hand Ball de haute performance. Office des publications universitaires. Alger. OPU. (Idem) .

كما صنف *تشارلز بوتشر* كرة اليد ضمن النوع الأول (الألعاب الجماعية) للأنشطة الرياضية ويشير إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية ولذلك كان من واجب مدرس التربية البدنية والرياضية أن يكون ملما إماما تاما بكثير منها، ومن الضروري أن يكون ملما بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها، وذلك لضمان سرعة تعلم الممارسين لها⁽¹⁾.

3. مميزات كرة اليد الحديثة:

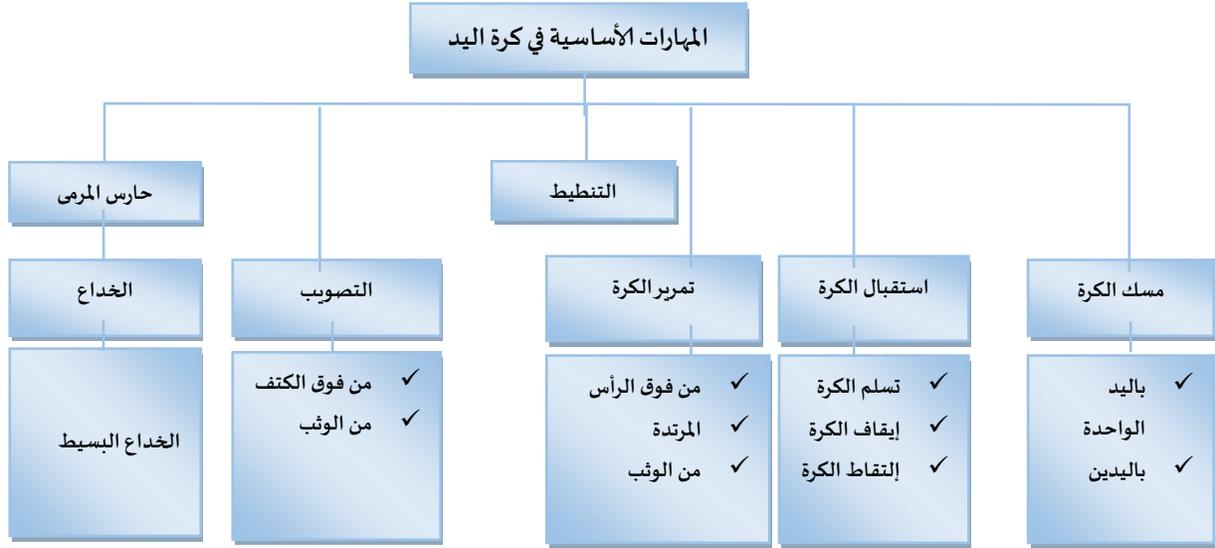
- كرة اليد ككل الرياضات الجماعية الأخرى تحتاج إلى استهلاك طاقي كبير وتحتاج أيضا إلى بعض الصفات البدنية الضرورية من أجل ممارستها، كالسرعة والقوة والمداومة من أجل الحفاظ على القدرات البدنية والمهارية خلال 60 دقيقة للمقابلة.
- تحضير بدني عالي مما يعطي حركية كبيرة للمدفعين ويؤثر بصورة إيجابية على سمة العدوانية على حامل الكرة.
- النجاح في كرة اليد يتطلب تنمية عوامل التحضير البدني، التقني، والتكتيكي منها:
 - ✓ حجم تدريب مرتفع.
 - ✓ شدة التمارين خلال حصص التدريب عالية.
 - ✓ إيجاد تكامل بين التدريب والنشاط الاجتماعي للرياضي من خلال تنظيم متكامل.
 - ✓ إطارات تقنية مؤهلة.
- كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخمسة وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع، لذلك يتميز الأداء المهاري بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي تتطلب من اللاعب التأقلم معها حسب حالات اللعب خلال المنافسة معتمدا في ذلك على قدراته البدنية المورفولوجية والمهارية، وكذلك حالته النفسية والعقلية، وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز والفعالية.

¹ كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتابة والنشر، القاهرة، 2001، ص20

وكرة اليد الحديثة، ونظرا لأن الملعب صغيرا نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب كل هذه المواقف يتحكم ودقة واقتصاد وسرعة لإنجاز أفضل النتائج¹

4. المهارات الأساسية في كرة اليد:

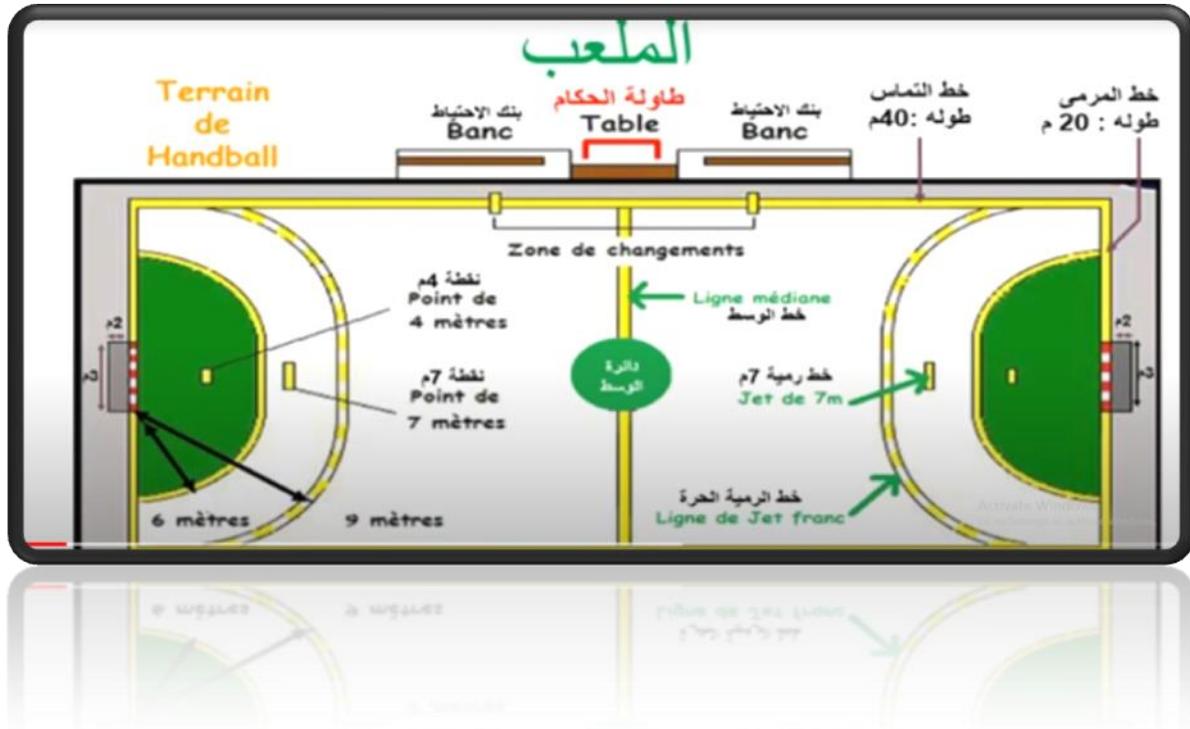
تنقسم المهارات الأساسية في كرة اليد إلى (2):



شكل (01) يوضح أنواع المهارات الأساسية في كرة اليد

¹ ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، دار المنشأة، الاسكندرية. ص20.

² كمال عارف ظاهر، سعد محسن إسماعيل، كرة اليد، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1989، ص62 .



شكل (01) يوضح المقاييس العالمية لملاعب كرة اليد



شكل (01) يوضح طول و عرض ملعب كرة اليد

5. الأداء الخططي في كرة اليد :

1.5 مفهوم الأداء :

يستعمل مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج.

والأداء بصفة عامة هو: انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا.

2.5 أهداف الأداء الخططي:

يلعب الأداء الخططي دورا إيجابيا في تحديد نتيجة المباراة ولو أنه ليس هناك ضمان دائم للنتائج إلا أنه يجب ألا نغفل أن له أهمية، فهو أحد الأركان الهامة في إعداد اللاعب والفريق، ولأن الأداء الخططي جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية وأن له علاقة متبادلة مع الأداء البدني و المهاري والأسلوب الفكري و الاستعداد النفسي، لذا فهو يهدف إلى تحسين كفاءة اللاعب لتنظيم وتوجيه المنافسة الرياضية للفوز والوصول إلى أعلى المستويات في النشاط الممارس وذلك من خلال:

- * ملاحظة وتحليل المنافسة لمعرفة الواجب الخططي فكريا وحركيا في أقصر وقت.
- * اختيار واستخدام المهارات الخططية لتطبيق أفضلها لهذا الواجب الخططي.
- * استخدام إمكاناته بأقصى ما تحتاجه المنافسة وبشكل اقتصادي لتحقيق الواجب الخططي تحت الظروف الصعبة.

- * الاعتماد على النفس بوضع خطة المنافسة المتوقعة مع التصرف الذاتي وخاصة في الحالات غير المتوقعة. تحسين مستوى التوقع خلال التنافس.
- * تحقيق أعلى درجات الانتباه لمجريات التنافس.¹

¹ عبد الباسط مبارك، السلوك الحركي من التعلم الى الأداء، دار جبهة للنشر و التوزيع، 2012، ص76.

3.5 واجبات الأداء الخططي:

- أ. تحصيل المعلومات الخططية:
 إن المعلومات أساس هام لتنظيم المنافسة ولاتخاذ الإجراءات المناسبة، وتتمثل هذه المعلومات الخططية في:
 ✓ معرفة اللاعب قوانين وتعليمات النشاط الرياضي الممارس واستغلال ذلك في حل الواجبات الخططية.
 ✓ امتلاك اللاعب للمعلومات عن الخطط وأنواعها وأفضل الطرق الممكن استخدامها في المنافسة.
 ✓ معرفة اللاعب بالقواعد الخططية التي تساعده على التصرف في المنافسة.
 ✓ تحديد اللاعب للعلاقات المتبادلة بين الأداء المهاري والخططي والحالة النفسية مما يساعد على توزيع قواه في المنافسة بشكل مقنن فعال.

6. مفهوم و أهمية و أهداف و فعاليات الإعداد الخططي¹:

1.6 مفهوم الإعداد الخططي: هو تعلم وإتقان تفاصيل المعارف و التعليمات و التحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف المنافسة في القواعد الرياضية.

2.6 أهمية الإعداد الخططي:

- و تختلف حسب نوع الرياضة و تنقسم طبقا لدرجة الحاجة.
 أ- رياضة ذات حاجة كبيرة للإعداد الخططي : وهي الرياضة التي تتميز بكبر عدد المنافسين فيها أو بالمواجهة الفردية.
 ب- رياضات ذات حاجة صغيرة للإعداد الخططي: و هي تلك الرياضات التي ينعقد فيها الاحتكاك المباشر (السباق، الجري... إلخ)

7. أهداف الإعداد الخططي: و يهدف إلى مايلي:

- ✓ تحقيق أعلى درجات الإنتباه و تحسين مستوى التوقع خلال المنافسة.
- ✓ تحليل المواقف المتغيرة في ضوء المعلومات و المعارف الخططية.
- ✓ إتخاذ القرارات و الاستجابة المتعلقة بالأداء الخططي.

¹ كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتابة والنشر، القاهرة، 2001، ص82.

✓ استخدام أفضل الأمثلة لكافة الوسائل لتنفيذ خطة اللعب

8. فعاليات تحقيق الإعداد الخططي:

لتحقيق الإعداد الخططي يجب تحقيق العمليات التالية:

- ✓ اكتساب اللاعبين معلومات نظرية متعلقة بالخطط و العناصر المؤثر فيها.
- ✓ تطوير التفكير و التصور الخططي و إكساب اللاعبين أنماط خططية في ظروف ثابتة.
- ✓ الإعداد النفسي و الخططي الذي يتضمن تطوير كل من الإنتباه الإدراك والملاحظة.
- ✓ الربط بين فعاليات المختلفة مما يحقق أفضل النتائج¹.

9. مفهوم و أنواع الخطط:

1.9 مفهوم الخطط: الإستجابات و التحركات المبنية على التفكير و من خلالها يمكن تحقيق نتائج إيجابية حيث أن الفريق الفرعي يجيد المهارات الفعلية له.

2.9 أنواع الخطط: وهما نوعان:

1.2.9 خطط اللعب: وهي تنقسم إلى نوعين

- أ- خطط دفاعية: وتهدف إلى إحباط محاولة الفريق المستحوذ على الكرة.
- ب- خطة هجومية: و تهدف إلى تسجيل هدف و إحراز نقاط.

2.2.9 خطط تحقق أرقام: وتهدف إلى تحقيق مسافة مثل دفع الجلة، الرفع أو زمن معين من خلال المسافات، السباق أو الجري أو تحقيق درجة معينة مثل الجمباز... الخ.

10. مراحل الإعداد الخططي:

و هي كما يلي:

1.10 مرحلة فهم واكتساب المعارف و المعلومات المرتبطة بالأداء الخططي:

و هي المعارف و المعلومات المرتبطة بالأداء الخططي تقدم للاعب كافة التطورات لتحفزه و ما يجب فعله في كل جزء من أجزائه تساعدهم في زيادة المقدرة على تحليل المواقف و ينصح بالتدرج التعليمي التالي خلال هذه الخطوات و خاصة في الرياضات الجماعية.

¹ أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، دار الفكر، مصر 1998، ص 21.

- ✓ شرح قواعد و قوانين اللعبة الأساسية ووصف طريقة نظام اللعب.
- ✓ تحليل كل مرحلة من مراحل اللعب و توجيه النظر إلى أهم الأخطاء.
- ✓ معالجة بعض المواقف الخططية التي تختلف في درجة صعوبتها ووضع أنسب الحلول لها.

2.10 مرحلة تنفيذ و إتقان الأداء الخططي:

- على المدرب أن يوفر كافة الظروف لإنجاح بداية هذه المرحلة إذ أنها أول تفاعل بين اللاعب مع الخطة الجديدة و يمكن تحقيق ذلك من الطرفين:
- ✓ أداء نموذج سليم و بسرعة مناسبة.
 - ✓ ربط النموذج بالشرح الوافي.
 - ✓ تكرار أداء النموذج في ظروف و أماكن مختلفة.
 - و يمكن إتباع عدد من الخطوات أهمها:
 - ✓ تنفيذ الخطط في مواقف سهلة غير معقدة.
 - ✓ تنفيذ الخطط في عدد من المواقف التي يمكن أن تحدد خلال المنافسة.

3.10 مرحلة التفاعل الخلاق مع المواقف الخططية:

- استخدام الموارد العلمية و التعليمية و عرض الشفافية التي توضح المواقف الخططية بصورة واضحة و التي تسهم بشكل كبير في تأقلم اللاعب مع المواقف الخططية.

11. التفكير والسلوك و الذكاء التخطيطي¹:

- 1.11 التفكير الخططي:** و هو إحدى العمليات العقلية التي يقوم بها الفرد الرياضي خلال إدراكه للعلاقات بين كافة العناصر المؤثرة في الموقف الموجود فيه ويعتبر من أحسن أنواع التفكير.
- 2.11 السلوك الخططي:** الحصيلة العملية النهائية التطبيقية للتفكير الخططي والذي يظهر في صورة أداء خططي في المواقف المناسبة ” اتخاذ القرار المناسب، سرعة تنفيذها”
- 3.11 الذكاء الخططي:** و هو الجنوح نحو اختيارات مثلي نحو التفكير الخططي و الذي قد يكون مرتبط بالسلوك في مرحلة التنفيذ.

¹ عبد الستار جبار الصمد : فيسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، دار الفكر ، ط 1، عمان ، الاردن 2000، ص154

12. أقسام الإعداد الخططي:

و ينقسم إلى قسمين:

1.12 الإعداد الخططي العام: و هو العمليات التي تهدف إلى اكتساب للاعبين المقدرة على التفكير و

السلوك الخططي بصورة عامة و متدرجة في الرياضة بشكل عام.

و من الإرشادات التي تسهم في الإعداد الخططي العام

✓ اكتساب اللاعب المقدرة على التفكير المنطقي السليم.

✓ الربط بين التفكير و اتخاذ القرار و عنصرى المقدرة على التفكير الصحيح.

✓ إكساب اللاعب المقدرة على تعديل السلوك و تغييره طبقا لتميزه الدائم للمواقف الرياضية بشكل عام.

✓ استخدام التغذية الراجعة و التحليل السليم.

2.12 الإعداد الخططي الخاص:

تلك العمليات تهدف إلى إكساب اللاعب المقدرة علة إيجاد الخطط الخاصة بالرياضة التخطيطية.

13. دور كفاءة العمليات العقلي في الإعداد الخططي:**1.13 الإنتباه:** اختيار وتهيؤ عقلي نحو شيء أو موضوع لملاحظة أو أدائه أو التفكير فيه، وعلى المدرب

الاستفادة من خصائص الإنتباه، عند القيام بالتخطيط:

✓ مراعاة درجة تركيب الخطط.

✓ عدد اللاعبين الذين يتخذون الخطة.

2.13 الإدراك: ويعني استجابة العقلية للمتغيرات الحسية المعينة، وينبغي أيضا التعرف على أو تفسير

المعلومات المكتشفة بواسطة الحواس.

3.13 التذكر: وهي العملية العقلية التي تتطلب من الفرد أن يقدر شيئا من حدث في الماضي، وهذا التقرير

قد يكون عن طريق الاستجابات اللفظية أو الحركية، وهناك ثلاثة أنواع للذاكرة كما يلي:

✓ الذاكرة الحسية قصيرة المدى.

✓ الذاكرة الحسية طويلة المدى.

✓ الذاكرة قصيرة المدى.

خلاصة:

ان هذا الفصل ما هو إلا إشارة للتعريف بتاريخ كرة اليد على الصعيد العالمي والوطني من جهة و توضيح متطلبات الأداء الخططي في هذه اللعبة من جهة اخرى ، لكي يلم القارئ الفاضل بكل ما يخص هذا النشاط الرياضي من تعلم وإتقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف التنافس في إطار قواعد الرياضة.

الفصل الثاني

العمليات العقلية

تمهيد:

في عدد كبير من المواقف الرياضية ، تعتمد فعالية الموضوع على القدرة على اختيار أفضل استجابة بسرعة قبل القيام بها و هذا مبني على مدى سلامة العضو الفيسيولوجي المسؤول على العمليات العقلية. لذلك يجب أن يكون مفهوم اتخاذ القرار ضروريًا في كل من ممارسات التعلم والبحث في الأنشطة البدنية والرياضة.

نتناول في هذا الفصل مناقشة طبيعة المناهج الممكنة في مجال التصور العقلي و صنع القرار في الأنشطة البدنية و الرياضية بشكل عام.

1. اتخاذ القرار

صنع القرار له علاقة وثيقة بالأهداف المراد تحقيقها ، من الضروري الاختيار من بين عدة إجراءات. هناك قرارات لها عواقب يمكننا توقعها بدرجة أو أقل من اليقين، و هناك قرارات أخرى سيكون لها عواقب لا يمكن توقعها مسبقا. يقترح **باتريك لومير** أنه بناءا على عواقب القرار، يمكننا التمييز بين ثلاث حالات لاتخاذ القرارات:¹

- **القرارات في ظل اليقين:** و هي قرارات نعرفها ونتأكد من عواقبها.
- **القرارات المحفوفة بالمخاطر:** و هي قرارات معروفة عواقبها ولديها أيضا احتمال معروف.
- **القرارات في ظل عدم اليقين:** و هي قرارات لا نعرف احتمالية نتائجها.

2. صنع القرار وخصائص المهام الحركية:

في ميدان الأنشطة البدنية و الرياضية ، يصنع القرار من مفهوم عدم اليقين. فإن وجود عدم اليقين من خلال تعبئة ذاتية الموضوع يشركه في إدارة استراتيجية لموارده المعرفية مما يؤدي بالرياضي إلى تعديل سلوكه. وهكذا ، فإن لاعب كرة اليد ، في مهارة التسديد على المرمى ، يعدل مسافة التسديد وفقاً لاحتمالية النجاح الذاتية التي يعزوها و يظهر ذلك في مقارنة اللاعبين بين بعضهم، إذ يحولون الاحتمالات الموضوعية للضربات المختلفة إلى احتمالات ذاتية ويستخدمونها لنشر السلوكيات التنبؤية.²

3. العوامل المؤثرة في سرعة إتخاذ القرار:

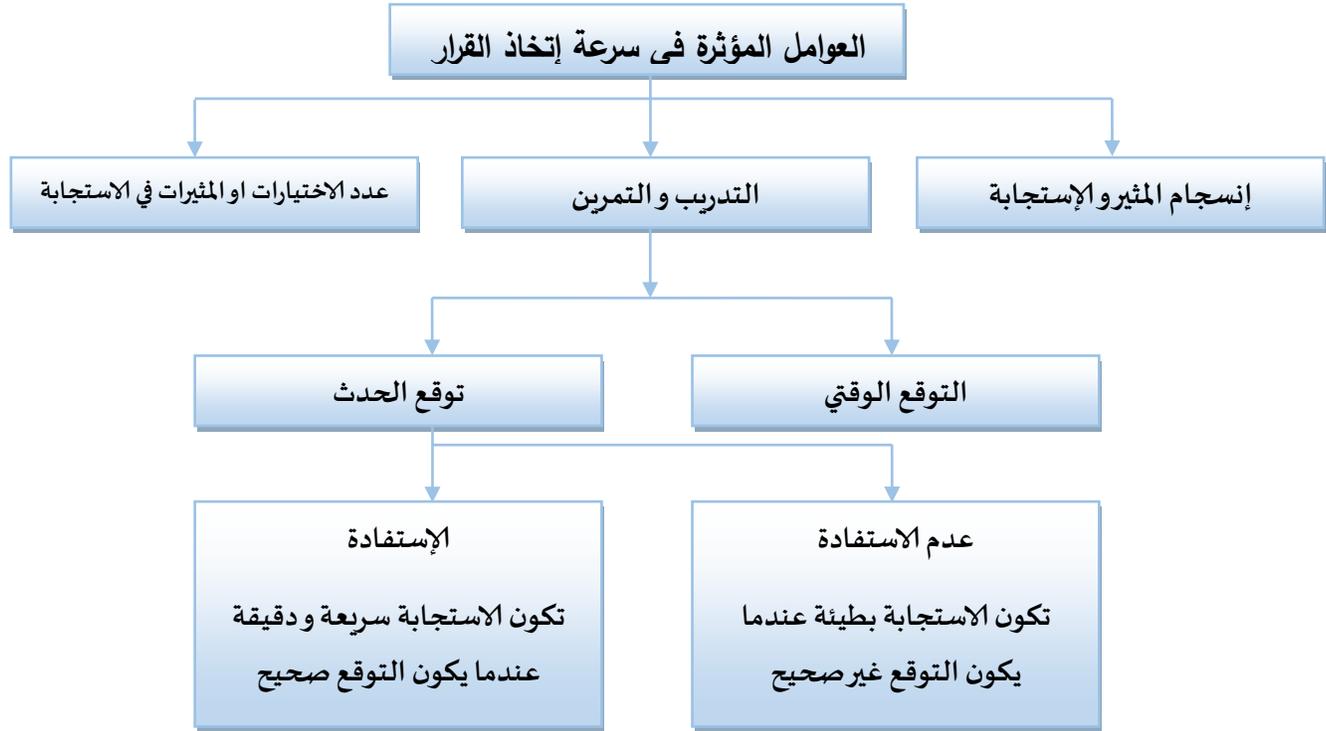
تتأثر دقة اتخاذ القرار على عاملين أساسيين هما:

1. التحديد الدقيق للمثير و المعلومات التشخيصية الأساسية لغرض التفاعل
2. كمية و دقة المعلومات المخزونة في الذاكرة

¹ Michael Bar-Eli, Markus Raab (2006), Judgment and decision making in sport and exercise, Psychology of Sport and Exercise 7, 519–524

² Alain Mouchet (2003), caractérisation de la subjectivité dans les décisions « tactiques des joueurs d'élites 1 en rugby, thèse de doctorat, université Bordeaux 2.

و المخطط التالي يوضح العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار و علاقتها بالتوقع الحركي:



4. القرار والتكتيكات:

وضعية المنافسة في أي رياضة اللعبة تفاعلي ومليء بالشكوك ، حيث يتعين على اللاعبين باستمرار اتخاذ قرارات لضمان التنظيم والتكيف والاختيار اثناء المنافسة. التحضير لهذا الموعد النهائي هو أن يقوم المدرب بتوجيه تعلم اللاعبين من خلال استخدام مواقف اللعب المستنيرة. يتمثل هذا في جعل اللاعبين يتعرفون على المواقف المميزة في مراحل مختلفة من اللعبة للسماح لهم على المدى الطويل باحتلال المساحة بشكل عقلائي، وتنسيق اتخاذ قراراتهم المختلفة وفقا لسلسلة من الخيارات المحتملة والفعالة باستخدام قواعد اتخاذ القرار الجماعي أو الفردي.¹

¹ Patricia Rulence-Pa Ques, Eric Fruchart, Vincent Dru and Etienne Mullet (2005), Cognitive Algerian sport decision making Theory and Decision 58: 387– 406.

5. صنع القرار وحل المشكلات:

توصل **سايمون Simon** و زملاؤه في كيفية حل الخبراء والمبتدئين لمشاكلهم باستخدام طريقة التحليل اللفظي، لقد توصلوا إلى استنتاج مفاده أن "المبتدئين يميلون إلى البدء من الهدف والعمل للخلف نحو البيانات ، بينما يميل الخبراء إلى البدء من البيانات والعمل نحو الهدف.¹

يؤكد **سايمون** و زملاؤه على أهمية نوع التمثيل "التمثيل التخطيطي" الذي يستخدمه الخبراء . جمع **سايمون** أيضا بيانات في الاقتصاد تظهر سهولة استخدام العروض المتعددة من قبل الخبراء ، والصعوبات التي يواجهها المبتدئين في دمج التمثيلات المتعددة. كم يؤكد يقول **تانس** أن المبتدئين يجدون صعوبة في دمج تمثيلات متعددة. توصل **سايمون** كذلك إلى استنتاج مفاده أن قوة الخبراء تعتمد قبل كل شيء على قوة وكفاءة المفاهيم والقواعد الإرشادية المستخدمة وعلى القدرة على تكثيف التحليل إلى الحد الأدنى الصارم.

إن قدرة الخبراء على التعرف على التكوينات الكبيرة تسمح لهم بالتعامل مع مشاكل معينة دون الحاجة إلى الكثير من الحسابات البحتة. تم تحسين تفاصيل آليات التعرف بفضل دراسة الإدراك وذاكرة الخبراء ، والتي كانت موضوعاً رئيسياً للدراسة بالنسبة لـ **سايمون** «

6. اتخاذ القرار في الرياضات الجماعية:

يتم اتخاذ القرارات في بعض الأحيان في ديناميكية علائقية جماعية ويجب تنسيقها داخل الوحدات التي تمنحهم الوصول إلى رتبة أنظمة صنع القرار التي يحافظون فيها على علاقات السبب والنتيجة. و بالتالي في الألعاب الرياضية الجماعية يكون عمل اللاعب عشوائي إذا لم يكن مرتبطا بعمل زملائه في المهمة. يمكننا أن نقول أن القرار هنا ليس وظيفيا فقط ، لأنه يشارك في حل المهمة ، ولكنه مهم أيضا ، لأنه يعلم الشركاء والخصوم ويؤثر على قراراتهم.²

القرار دائما هو نتاج معالجة المعلومات، فهو يقوم بتحديث إدارة عدم اليقين وحل المشكلات بشكل ملحوظ. يتضمن التحليل دراسة العمليات المعرفية واستراتيجيات معالجة المعلومات التي تكمن وراء اتخاذ القرار في المهام الحركية والرياضية.

¹ Gobet, F. (2002). Recherche et reconnaissance de patterns chez les experts. Revue d'Intelligence Artificielle, 16, 165-190.

² E. Fruchart, P. Pâques, E. Mullet , (2010), Decision-making in basketball and handball games:A developmental perspective La prise de décision au basketball et au handball : une perspective développementale, Revue européenne de psychologie appliquée 60, 27-34

7. التصور العقلي:

- لغويا : تصور "صور" الشيء توهم صورته وتخيله.¹
- تصور، يتصور، تصورا، الشيء تمثل صورته وشكله في ذهنه.²
- اصطلاحا : التصور هو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم بالكليات والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور.³
- إجرائيا : هو عملية عقلية تكون من خلال تذكر حالات أو وضعيات سبق لشخص أن شاهدها أو سمعها في قالب صوري .

8. كيف يحدث التصور العقلي :

هناك آراء متعددة بهذا الخصوص ولكل واحد وجهة نظره الخاصة والمدعمة وعموما فإن جميع هذه الآراء تكاد تكون متشابهة أو متقاربة بعض الشيء ومنها :

أن عملية التصور أو استحضار الصورة الذهنية يأتي من البرنامج الحركي الموجود في الدماغ أو ما تسمى بـ (الشبكة الافتراضية) وخصوصا إذا كانت المهارة متعارفا عليها مسبقا فإن عملية استحضارها يكون سهلا .

أما الرأي الآخر فهو أن عملية التصور تحدث من خلال أحداث متعاقبة أي تجزئة المهارة إلى أجزاء أو أحداث مجزئة وعند القيام بالتصور الذهني يتم استحضار هذه الصور للمهارة بشكل متسلسل الواحدة بعد الأخرى⁴. كما أن الصورة الداخلية الموجودة في البرنامج تعطي انطبعا أوليا عن المهارة المراد تصورها وبالإضافة إلى هذا الانطباع فإن عمليات حسية داخلية تعمل بالوقت نفسه وتعطي التصور الحركي⁽⁵⁾.

¹المنجد الأبجدي ، دار المشرق ، ط 4، بيروت ، لبنان ، 1967،ص 257 .

على بن هادية ، بلحسين البليش ، الجيلاني بن الحاج يحيى : القاموس الجديد للطلاب ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، ط 7

².الجزائر،1991،ص195.

³عبد الستار جبار الصمد : فيسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، دار الفكر ، ط 1، عمان ، الاردن 2000،ص 197.

⁴ - Prinz w: motor imager are action plans, behvier and brain scienees,no,17; 1994 , p 218 .

¹- white A.and hardy L : use of differend imagery on the learning and performance of different motor skills british journal of psychology no,86,1995, p 169 .

أما التفسير الأكثر شيوعاً والمدعم بمجموعة عريضة من البحوث بالإضافة إلى آراء اللاعبين العالميين، فإنه يقوم على احتمالين للتصور الذهني هما :

1.8 نظرية التعلم الرمزي :

ومفادها أن التصور العقلي هو عبارة عن نظام للرموز (الشفرة) تساعد اللاعب على التصور، وأن أية حركة نقوم بها في الحياة يعطي لها رمزا ومن ثم تطبع في الدماغ وعند القيام بالتصور فإننا نقوم باسترجاع أجزاء هذه المهارة ومن خلال تكرار التدريب على التصور العقلي فإن الحركة تصبح آلية ويسهل استرجاعها. ولتوضيح ما سبق نطبق المثال التالي:

حاول غلق عينيك لفترة وتصور حركة سريعة في مباراة لكرة السلة وأنت تؤدي تمريرة خاطفة مع لاعب تتحرك نحو المنافس في البداية لتتصور مثل هذا المشهد يجب أن يكون في ذاكرته معلومات مرئية سبق تخزينها عن كرة السلة وإلا فلن يحدث هذا التصور مطلقاً.¹

2.8 نظرية الرموز الثلاثة لأسين :

تعتبر نظرية " أسين " والتي وضعها في عام (1984) لتفسير عملية التصور العقلي أكثر تطوراً، حيث أضاف بعداً جديداً وهو معنى الصورة لدى الفرد وهو ما أغفلته نظرية لانج 1977. ويتضمن هذا النموذج الرموز الثلاثة التالية : الصورة والاستجابة الحسية والمعنى.²

ويشمل الجزء الأول الصورة التي يمكن تعريفها بأنها استئارة حسية مركبة تحتوي على جميع الجوانب الحسية وهي الداخلية في واقعها، إلا أنها تمثل العالم الخارجي بدرجة حسية واقعية تساعد الفرد على التعامل مع الصورة كما لو كان يتعامل مع العالم الخارجي الحقيقي .

ويتضمن الجزء الثاني الاستجابة الحسية وهي تعني أن عملية التصور العقلي تحدث التغيرات النفس فسيولوجية في الجسم كما وصفها " لانج " وآخرون " شيك " و " كيونزن " shike e,kunzen derf 1984.

¹ محمد العربي : مصدر سابق ، ص 238 .

² محمد العربي : مصدر سابق ، ص 242 .

والبعد الثالث هو معنى الصورة ، ويشير " أسين " في هذا الصدد إلى أن كل صورة لها معنى عند الفرد، والأكثر من ذلك أن كل فرد يسترجع خبرته الخاصة أثناء عملية التصور العقلي، وبناءا على ذلك فإن الناتج من خبرات التصويرية مهارة محددة لن يتطابق في حالة ما إذا تم تقديم نفس التعليمات عن تصور مهارة محددة إلى اثنين من اللاعبين .

9. التفسير النظري للتصور العقلي :

1.9 نموذج التدفق الداخلي : the inflow model

يشير هذا النوع عملية التصور العقلي، من خلال النشاط العصبي العضلي وقد تم تقديمه في أوائل القرن التاسع عشر عندما وضع (أكاربنتر) arpenfer مبدأ الفكر الحركي idea- motor للتصور العقلي، والذي يفترض أن العضلة تساهم في تعلم المهارات الحركية من خلال فعاليات أنماط الأنشطة العصبية العضلية العاملة أثناء عملية التصور .



شكل 02: نموذج التدفق الداخلي

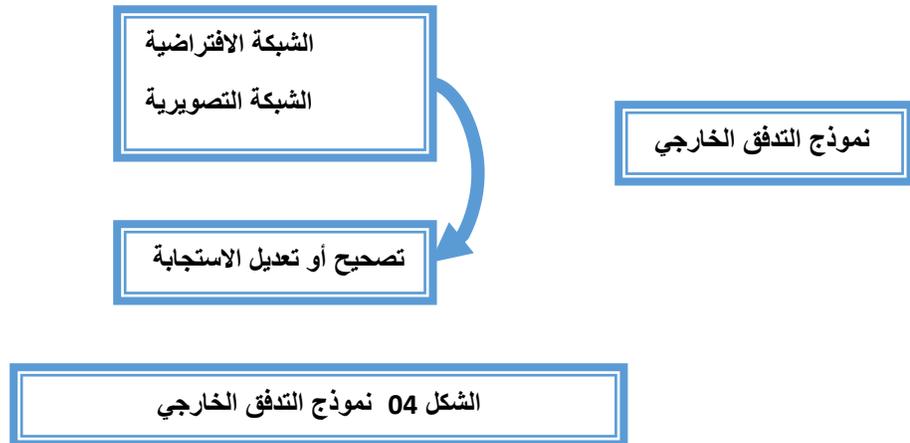
1.1.9 شرح النموذج :

يفترض من هذا النموذج أن الوظيفة أثناء الاسترجاع العقلي لمهارة حركية تبدأ من الشبكة الافتراضية، وهي مستمدة من الذاكرة الطويلة المدى، والخطوة التالية هي الأنشطة التصويرية، ويحدد المربع أعلى الشكل هذه الخطوات، وبعد ذلك ينتج تدفق خارجي صادر إلى نفس العضلات التي تستخدم أثناء الأداء الفعلي لنفس المهارة، وهو ما يعبر عنه السهم يمين الشكل، وعلى الرغم من أن كمية الاسترجاع تقل خلال

الاسترجاع التصوري عند المقارنة مع الأداء البدني إلا أنها محددة في العضلات المرتبطة بالمهارة، وكننتيجة للاستثارة العصبية الضعيفة للعضلات فإن التغذية الرجعية الحسية يعاد إرسالها إلى الشبكة الافتراضية .

2.9 نموذج التدفق الخارجي : the outflow model

يمثل النشاط المعرفي للإشارة الرمزية symbolic coding العامل الرئيسي في نموذج التدفق الخارجي، وهذا النموذج مشابه تماما لتفسير التعلم الاجتماعي الذي وضعته " بانادورا " (1977 <) والمبني على مشاهدة عملية التعلم، ويفترض هذا النموذج أنه أثناء الاسترجاع التصوري يبدأ العمل في الشبكة الافتراضية مستمدا من الذاكرة الطويلة المدى، ثم تأتي الخطوة الثانية وهو عمل الإشارة الرمزية للمعلومات المرتبطة بالمهارة وبعدها يبدأ إجراء التعديل والتصحيح في الشبكة، وهذه التغيرات المفترضة تستخدم بعد ذلك كأساس لإرسال تدفق خارجي صادر إلى العضلات، وهذا يؤدي بدوره إلى تصحيح الاستجابة أو تعديل في الأداء .



ومن الملاحظ أن المتغير الأساسي في هذا النموذج هو الإشارة الرمزية عكس التغذية الرجعية التي تمثل المتغير الأساسي في نموذج التدفق الداخلي.

10. قياس التصور العقلي:

1.10 تطور حركة التصور العقلي¹:

إهتم الباحثون بأبعاد التصور العقلي بعد فراغ طويل عاشته الرياضة دون أدوات تعطي للباحثين القدرة على قياس التصور العقلي، إذ أكد المختصون حديثاً على أن بعدي الوضوح *evidness* و التحكم *controllability* عاملين أساسيين في معرفة هاته الأبعاد ودعم ذلك كل من ستارت ورتشارد تسون *satart et retchardson* والذين توصلوا إلى أن الوضوح والتحكم في الصور من أفضل الأبعاد للوصول إلى أداء رياضي حيث بالرغم من كل هذه الصعوبات وبعد 90 عاماً ظهرت بعد إختبارات التصور العقلي²، وجملة من الإستبيانات أنشأت و أقتحت لقياس مختلف العوامل المؤثرة على التصور العقلي ،و الجدول رقم (05) يوضح هذه الإستبيانات المرتبة حسب الترتيب الزمني³:

عامل التصور	الإستبيان	المصدر
التحكم	إختبار تحكم التصور لجوردن GTIC	ريشاردسن 1969 Richardson
	إختبار الدورة العقلية GMRT	فاندنبورق وكروز 1978 Et g Cruz Vanderber
النمط المفضل	إستبيان حول الفروق الفردية IDQ	بيفيو 1971 Paivio
	النمط المعرفي المفضل المرتبط بالتصور PICS	إزأك 1982 Isaacs
إستعمال التصور	إستبيان حول إستعمال التصور IUQ	هال ، روسدجر وبار 1990 Hall ,Rosdgers, et Barr
	إستبيان التصور العقلي الخاص برياضيي كرة القدم IUQ- SP	سالمون ، هال وهسلام 1994 Salmon , Hall Et Haslam

¹ بلعيد عقيل عبد القادر: التصور العقلي و علاقته بمستوى الاداء الرياضي الرفيع المستوى في رياضة الكراتيه دو الجزائرية، أطروحة دكتوراه في نظرية و منهجية التدريب الرياضي النخبوي، جامعة الجزائر 03، 2013، ص 47.

² محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي و القياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999، ص 325.

³ Richard H.Cox : psychologie du sport, édition de Boeck université, 2eme, Ed, paris, 2005, p224.

هال ، ماك ، بلفيو ، هوزنبلس 1998 Hall , Mack paivio, Hansenblas	إستبيان التصور العقلي QIM	وضوح التصور
هوزنبلس، هال ، رودجر مونرو Hansenblas,Hall,Rodger et 1999 Munroe	إستبيان حول تصور التّشاط البدني EIQ	
بات BETTS 1990	إستبيان التصور العقلي QIm	
شهان Sheehan 1967	نسخة مختصرة لإستبيان التصور العقلي SQIM	
ماركس Marks 1973	إستبيان حيوية التصور الحركي VMQI	
هال وبونقرك 1983 et Hall PONGRAC	إستبيان التصور الحركي MIQ	
إزاك ، ماركس ، روسل 1986 Isaac,Mrks et russel	إستبيان حيوية التصور الحركي VMIQ	
هال ومارتن 1997 Hall et Martin	نسخة معادة لإستبيان التصور الحركي	

شكل رقم(05): يوضح استبيانات التصور العقلي حسب الترتيب الزمني

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث الميداني

تمهيد:

تمثل الدراسة التطبيقية الجانب الذي يدرس العلاقة بين المتغيرات ميدانيا، حيث يلجأ أي باحث في دراسته الى تدعيم المادة العلمية التي جمعها بمجموعة من الخطوات التي تساعدنا للوصول الى الهدف المنشود و تؤكد لنا مدي صحة او خطأ الفرضيات التي تقوم على أساسها الدراسة و بالتالي الإجابة على التساؤلات المطروحة.

نتطرق في هذا الفصل الى إجراءات و كيفية معالجة مشكلة الدراسة تطبيقيا، و ذلك بتعريف القارئ الفاضل عن مجتمع و عينة الدراسة، البرنامج التجريبي المقترح لنصل بعدها الى الأدوات الإحصائية المستعملة في هذا البحث.

1. المنهج المستخدم:

يقتضي موضوع البحث دراسة العلاقة بين متغيراته ميدانيا، و عليه اختارت الطالبتان الباحثتان المنهج التجريبي لملائته لهذا النوع من البحوث.¹

2. المجتمع وعينة البحث:

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية، حيث انه بعد تحديد الفرق التي تتوافق و المرحلة العمرية قيد الدراسة التي تتدرب على كرة اليد. تم أخذ عينة الدراسة من "نادي جيل عين الدفلى" الذي يضم 15 لاعبا في المرحلة العمرية أقل من 16 سنة.

أ- العينة التجريبية: تمثلت في 07 لاعبين نادي جيل عين الدفلى، أجري عليهم البرنامج التجريبي المقترح .

ب- العينة الضابطة: تمثلت في 07 لاعبين نادي جيل عين الدفلى، لم يجرى عليهم أي برنامج.

3. الدراسة الاستطلاعية:

كان من المفترض إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة بين 15 فيفري 2020 و 05 مارس 2020، و نظرا للظروف الصحية التي عاشتها البلاد، لم يتسنى لنا الخوض في غمار الدراسة و ذلك نظرا لغلق كل النوادي الرياضية، و عليه تعذر علينا اجراء البرنامج التجريبي ككل، و منه ارتاينا الى التطرق للدراسات السابقة و المشابهة لنفس موضوع بحثنا و محاولة الخروج ببعض النتائج و لو بنسبة تقريبية.

¹ حسن أحمد الشافعي و سوزان أحمد علي- مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية- منشأة المعارف للنشر- الإسكندرية- 1999- ص18.

4. ضبط متغيرات الدراسة: جاء ضبط متغيرات البحث كما يلي:

مدى فاعلية تحسين بعض العمليات العقلية (التصور العقلي الخارجي ، اتخاذ القرار) باستخدام تقنيات المحاكاة في الرفع من الأداء الخططي لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال؟

أ. المتغير المستقل: العمليات العقلية

ب. المتغير التابع: الأداء الخططي

ت. التحكم في المتغيرات الدخيلة:

• التحكم في الزمن: أي وقت تطبيق البرنامج التطبيقي، و يكون بعد 30 دقيقة من كل حصة

تدريبية للفريق على مدار 6 أسابيع بمعدل 3 حصص في الأسبوع ليصبح الناتج 18 حصة.

• السن: حيث ينحصر سن اللاعبين اقل من 16 سنة.

• الجنس: كلتا العينتين ذكور

• الوسائل البيداغوجية: جميع الاختبارات تقاس بنفس الوسائل مع كلتا العينتين (تجريبية

،الضابطة)

• الظروف البيئية: تجرى الاختبارات و تطبيق البرنامج تحت قاعة رياضية مغطاة.

5. مجالات الدراسة:

أ. المجال المكاني: ويتجلى في نادي جيل عين الدفلى لكرة اليد.

ب. المجال الزمني: لقد أجرينا بحثنا في الفترة الممتدة بين 2020/02/15

الى.....

6. أدوات الدراسة:

إن الخطوات التي اتبعناها في دراستنا هي وسائل تساعد على الإلمام بجوانب البحث، وتمثلت في جمع المعلومات من مختلف المصادر والمراجع.

كما اعتمد على بطارية اختبارات القوة و السرعة وقد أجريت على كلتا العينتين (تجريبية - الضابطة) على شكل اختبارات قبلية وبعديّة، كما تم استعمال برنامج تدريبي مبني على التدريب الدائري لتطوير صفتي القوة و السرعة للمجموعة التجريبية التي هي قيد البحث.

1.6 الشروط العلمية للاختبار :

يجب على الباحث قبل استخدامه لاي اختبار ان يراعي فيها العديد من الشروط و الاسس العلمية والتي تتمثل في الصدق والثبات والموضوعية.

1.1.6 ثبات الاختبار:

ان كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار وتعني انا لوقمنا بتكرار الاختبار على الفرد او مجموعة اظهرت شيئاً من الاستقرار وذلك بان يعطي الاختبار نفس النتائج.

2.1.6 صدق الاختبار: يقصد بصدق الاختبار ان يقيس فعلا ما وضع لقياس ولا يقيس بديلا عنه .
ويحسب كالآتي :

3.1.6 معامل الصدق : = جذر الثبات

4.1.6 ثبات وصدق الاختبار:

يقول فان دالين عن ثبات الاختبار "ان الاختبار يعتبر ثابتا اذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار اذا ما تكرر على نفس المفحوصين تحت الشروط نفسها.

إتخاذ القرار	التصور العقلي	
	7	حجم العينة
0.81	0.781	معامل الثبات
0.89	0.885	معامل الصدق

الجدول (1) يبين نتائج معامل الصدق و الثبات للاختبارات.

2.6 الاختبارات المستخدمة:

1.2.6 إختبار التصور العقلي:

تم إختيار إختبار التصور العقلي لرينرمارتينز (1993) و الذي أعد صورته العربية أسامة كامل راتب². (2000).

و يتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية كالآتي:

- أولاً: الممارسة بمفردك.
 - ثانياً: الممارسة مع الآخرين.
 - ثالثاً: مشاهدة الزميل.
 - رابعاً: الأداء في المنافسة.
- و يتم الاستجابة لكل موقف عن طريق الأبعاد الخمسة التالية.
- التصور العقلي البصري.
 - -التصور العقلي السمعي
 - التصور العقلي الحسي حركي.

²-أسامة كامل راتب، مصدر سبق ذكره، 2000، ص321-322.

- التصور العقلي الخاص بالحالة الانفعالية المصاحبة.
- التحكم في التصور العقلي.

2.2.6 جهاز الكاميرا:

تم استعمال جهاز الكاميرا من اجل قياس التنفيذ الأمثل لخطط اللعب، فتسجيل المباريات بجهاز الكاميرا يسمح بدقة ملئ شبكة الملاحظة.

3.6 الوسائل الإحصائية

1.3.6 المتوسط الحسابي: وهو الطريقة الأكثر استعمالا ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة

مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس ، س₁ ، س₂ ، س₃ ،

س₄ ، س_ن على عدد القيم

(ن) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث:

س: المتوسط الحسابي.

∑س: هي مجموع القيم.

ن: عدد القيم

2.3.6 الانحراف المعياري: وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير

من قضا التحليل الإحصائي ويرمز له لرمز (ع) ، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل

على أن القيم متقاربة والعكس صحيح، ويكتب على الصيغة التالية:

$$e = \sqrt{\frac{\sum s^2}{n - 1}}$$

حيث :

ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار)

ن: عدد العينة

3.3.6 اختبار توزيع ستودنت لعينتين مستقلتين : يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية

وكذلك لقياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين و في حالة العينات الأقل من 30 لاعب

تستخدم الصيغة التالية:

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{(S_1)^2}{N_1} + \frac{(S_2)^2}{N_2}}}$$

حيث:

- T: اختبار ستودنت لعينتين مستقلتين .
- X1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).
- X2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

- S1: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.
- S2 : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.
- N1: عدد العينة الأولى.
- N2: عدد العينة الثانية.

4.3.6 اختبار ستودنت لعينتين مرتبطتين:

$$T = \frac{\bar{d}}{S_d / \sqrt{n}}$$

حيث:

T: اختبار ستودنت لعينتين مرتبطتين

D: الفرق بين المتوسطين الحسابيين

Sd: الانحراف المعياري

N: عدد العينة

5.3.6 معامل ارتباط بيرسون:

$$r = \frac{\text{مج (س - س)} (\text{ع - ع})}{\sqrt{\text{مج (س - س)}^2 \text{مج (ع - ع)}^2}}$$

حيث:

- r: معامل الارتباط بيرسون.

- س: قيم المتغيرات الأولى
- س⁻: المتوسط الحسابي الأول
- ع: قيم المتغيرات الثانية
- ع⁻: المتوسط الحسابي الثاني.

خلاصة:

لقد شمل هذا الفصل الإجراءات المعمول بها منهجيا لأي دراسة علمية، سعيا لوصول الباحث إلى تحليل النتائج التي توصل اليها هذا من جهة ،ومن جهة اخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في قالب منهجي لضمان المصداقية العلمية لنتائج الدراسة.

الفصل الثاني

مناقشة الفرضيات على ضوء

الدراسات السابقة

1. مناقشة الفرضية الأولى على ضوء الدراسات السابقة و المشابهة:

تنص الفرضية الأولى على انه « هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي ». إذ إنبثقت هذه الفرضية من باب الممارسة الميدانية للباحثان في مجال التدريب الرياضي في كرة اليد، و ما هو ملاحظ من أداء رياضي للاعبين كرة اليد الفئة العمرية اقل من 16 سنة. و هذا ما يتفق مع العديد من البحوث و الدراسات السابقة، نذكر منها دراسة دراسة فورتناس و آخرون "2020": بعنوان "تأثير برنامج تدريبي على التصوير مدته ثمانية أسابيع في تمرير اتخاذ القرار للاعبين الكرة الطائرة الشباب"¹. إذ هدفت الدراسة إلى تحليل تأثير ثمانية أسابيع من التدريب على التصوير على تمرير أداء صنع القرار. اذ تناولت عينة الدراسة 33 رياضيا شابا (أقل من 17 عامًا [تحت 17]). تم تقسيم المشاركين بشكل عشوائي إلى مجموعتين: التجريبية (EG، ن = 17) ومجموعة التحكم (CG، ن = 16). شاهد CG مقاطع فيديو للإعلانات، بينما شارك EG في تدريب التصوير. تم اعتماد برنامج الصور المعرفية العامة، الذي يطلب من الرياضيين تخيل أنفسهم ينفذون التمريرات خلال حدث تنافسي (على سبيل المثال، استقبال الخدمة مع اختلافات في السرعة والإزاحة، وتمريرها إلى مهاجم متوسط، وتمريرها إلى مهاجمين آخرين، وتمريرها بإسقاط الجسم على الأرض). تم تقييم عملية اتخاذ القرار بالتمرير في محاكاة لمباراة رسمية للكرة الطائرة. استند تحليل الإجراءات إلى أداة تقييم أداء اللعبة. تم اعتماد جهاز مراقبة معدل ضربات القلب كمؤشر لاستجابة الجهاز العصبي اللاإرادي خلال الجلسات الخاصة بـ EG و CG.

كشفت نتائج هاته الدراسة عن تفاعل المجموعة مقابل التدخل ($p < .01$) لاتخاذ القرار العابر، مع التحسن فقط في ($p = .01$) EG). تم تحديد فرق معتد به إحصائياً في معدل ضربات القلب بين المجموعات ($p = .01$)، مع قيمة أعلى في EG. استنتج أن التدريب على التصوير عزز أداء اتخاذ القرار في التمرير.

و ما يدعم فرضيتنا هذه دراسة مرنيز آمنة: بعنوان "تدريب مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي وتأثيرها على السلوك العدواني المرتبط بالمنافسة في رياضة كرة اليد النخبوي"، إذ هدفت الدراسة الى:

- ✓ إبراز مدى أهمية الجانب النفسي في إعداد لاعب كرة اليد
- ✓ بناء برنامج لتنمية المهارات النفسية
- ✓ إبراز دور مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي في الحد من السلوك العدواني

¹ Fortes, L.S.; Freitas-Júnior, C.G.; Paes, P.P.; Vieira, L.F.; Nascimento-Júnior, J.R.; Lima-Júnior, D.R.A.A.; Ferreira, M.E. Effect of an eight-week imagery training programme on passing decision-making of young volleyball players. Int. J. Sport Exerc. Psychol. 2020, 18, 120–128.

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الإحصائي، كما اشتملت عينة الدراسة على 30 لاعب للفريق المنتخب الوطني لكرة اليد، وقد اختارها الباحث بطريقة مقصودة. أهم النتائج التي توصلت إليها في الدراسة:

- ✓ للتدريب المنظم والمستمر والمقنن على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي .
- ✓ التدريب على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي يساعد لاعبي رياضة كرة اليد النخبوي على التحكم في انفعالاتهم، وضبط مستوى اليقظة وكذلك مواجهة القلق.
- ✓ أظهرت أن الإعداد النفسي لاسيما التدريب على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي له أهمية كبرى كغيره من الإعدادات الأخرى .

كذلك الدراسة المقدمة من طرف الباحث بلال غدير: بعنوان " دور التصور العقلي في تحسين أداء لاعبي كرة الطائرة " إذ هدفت الدراسة الى:

- ✓ توضيح ضرورة التكامل بين الجوانب التقنية – تكتيكية والنفسية و لخصوص المعرفية
- ✓ معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التصور العقلي في تطوير ونجاعة الأداء التقني – التكتيكي والنفسي للاعب الجزائري كرة الطائرة
- ✓ التعرف على دور التصور العقلي في تحسين أداء اللاعبين .
- ✓ معرفة أهمية الترابط والانسجام الموجود بين الجانبين الذهني والبدني الذي يعمل على الأداء الجيد للمهارة .
- ✓ اهم النتائج المتوصل إليها :
- ✓ أن المدربين يولون أهمية كبيرة للتدريب الذهني .
- ✓ أن التصور العقلي يكسب اللاعبين صورة قبلية لمجريات المنافسة
- ✓ أن للتصور العقلي دور في تحسين الأداء الخططي للاعبي كرة الطائرة .

تناول كذلك الباحث طوطاوي عبد الله "2019" دراسة بعنوان "علاقة التصور العقلي باتخاذ القرار في وضعيات خطئية هجومية لدى لاعبي كرة اليد". إذ هدفت الدراسة الى ما يلي:

- ✓ التعرف على العلاقة بين التصور العقلي بأبعاده (البصري ، السمعي ، الحسي الحركي ، الحالة الانفعالية المصاحبة) ، و عملية اتخاذ القرار (صحة القرار ، زمن اتخاذ القرار) في وضعيات خطئية هجومية لدى لاعبي كرة اليد .

من أهم النتائج المتوصل إليها :

✓ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى التصور العقلي و اتخاذ القرار في وضعيات خطئية هجومية لدى لاعبي كرة اليد بين اللاعبين ذوي الخبرة و عديمي الخبرة .

✓ عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى التصور العقلي و اتخاذ القرار حسب مستوى المنافسة و حسب مراكز اللعب المختلفة .

✓ وجود علاقة ارتباط طردي عالي ما بين مستوى التصور العقلي بأبعاده و صحة القرار .

كما اقترح الباحث ما يلي:

✓ إجراء بحوث تجريبية من خلال اقتراح برامج معرفية متعلقة باتخاذ القرار الخططي لمعرفة مدى تأثيرها على مستوى اتخاذ القرار الخططي لدى لاعبي كرة اليد .

✓ التركيز على دراسة علاقة مستوى التصور العقلي بأداء اللاعبين و نتائجهم ، وكذا دراسة تأثير كل بعد من أبعاد التصور العقلي على أداء اللاعبين .

مما سبق من دراسات سابقة مدعمة لما افترضناه في دراستنا هذه نعتبر بان الفرضية الأولى و التي

تتص على " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي " صحيحة.

2. مناقشة الفرضية الثانية على ضوء الدراسات السابقة و المشابهة:

تنص الفرضية الثانية على انه « **هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى اتخاذ القرار** ». إذ إنبثقت هذه الفرضية من تصفحنا لعدة دراسات سابقة تناولت هذ النوع من المتغيرات نذكر منها دراسة دراسة **مرزوق و اخرون "2017"** : بعنوان "**تحليل تأثير التعلم عن طريق المحاكاة على سرعة ودقة اتخاذ القرار لدى لاعبي الكرة الطائرة**"²، تهدف الدراسة هو التحقق من كفاءة التعلم من خلال برنامج التدخل المحاكاة على السرعة والدقة في اتخاذ القرار بشأن المهارات الأساسية للكرة الطائرة (العرض والجلوس والحفر والصد) لـ 24 لاعباً للكرة الطائرة. شاركت مجموعتان متكافئتان من لاعبي أكاديمية الكرة الطائرة في هذه الدراسة. شاركت مجموعة أكاديمية واحدة في محاكاة التعلم الإدراكي ، والتي تضمنت أنشطة ، وتحليل اللعبة ، ومناقشات تكتيكية للكرة الطائرة ، ومناقشات حول قواعد الكرة الطائرة واتخاذ القرار ، وتم حجبها مكانيا وزمنيا لتوفير كميات متفاوتة من المعلومات للمشاركة. عملت مجموعة الأكاديمية الأخرى كمجموعة ضابطة وأكملت كلا من الاختبار القبلي والبعدي باستخدام اختبار "Super Lab (V 4.04)". أظهرت النتائج تحسنا مهماً في اتخاذ القرار من قبل المشاركين في كل من المجموعتين التجريبية والضابطة. كما أشارت المجموعات إلى تدهور كبير في دقة قراراتهم ، حيث أدى التشابه في درجات ما بعد الاختبار للمجموعتين إلى استنتاج أن محاكاة التعلم قد أثرت على اتخاذ القرار للمجموعة التجريبية ، وتشير النتائج إلى مصادر مختلفة للبصرية تعمل المعلومات بشكل جماعي لتسهيل توقع اللاعب في الرياضات المقيدة بالوقت وتعزيز تعقيد تصور اللاعب. تم تقديم اقتراح آخر لتصميم تقنية مستقبلية لتحسين عملية صنع القرار .

ضف الى ما سبق دراسة **روبال و أخرون "2020"** بعنوان: "**آثار ألعاب التدريس على اتخاذ القرار وتنفيذ المهارات: مراجعة منهجية وتحليل بعدي**"³ ، هدفت الدراسة الى المراجعة المنهجية للأدبيات العلمية حول آثار تدخلات النهج الفني والتكتيكي على تنفيذ المهارات واتخاذ القرار ، ودراسة تأثير أسلوب إدارة المعلم / المدرب. اذ تم إجراء بحث منهجي في الأدبيات وفقاً لإرشادات PRISMA في قواعد البيانات الإلكترونية لـ (WOS (Web of Science و (PubMed (Medline و Scopus و SportDiscus. تم اعتبار ما مجموعه سبع وست دراسات تفي بمعايير التضمين لصنع القرار وتنفيذ المهارات ، على التوالي.

² Merzoug, D.; Belkadi, A.; Sebbane, M.; Abed, F.; Abdedaim, A. Analysing :The Effect Of Learning By Simulation On The Speed And Accuracy Decision Making Of Volleyball Players. Sci. Tech. Act. Phys. Sport. (RISTAPS) **2017**, 14, 1–8.

³ Robles, M.T.A.; Collado-Mateo, D.; Fernández-Espínola, C.; Viera, E.C.; Fuentes-Guerra, F.J.G. Effects of Teaching Games on Decision Making and Skill Execution: A Systematic Review and Meta-Analysis. Int. J. Environ. Res. Public Health **2020**, 17, 505.

أظهرت نتائج التحليل البعدي أن التدخلات التكتيكية حققت تحسينات كبيرة في اتخاذ القرار (حجم التأثير = 0.89 مع فاصل ثقة 95% (CI) من 0.12 إلى 1.65) ، لكنها لم تظهر تحسينات كبيرة في تنفيذ المهارات (حجم التأثير = 0.89 مع 95% CI من 0.45 إلى 2.23) مقارنة بالطرق الفنية. ومع ذلك، كان عدم تجانس التدخلات كبيراً وكانت جودة الأدلة منخفضة وفقاً لـ GRADE. في الختام ، يوصى بأساليب تكتيكية لتعليم الألعاب والرياضة من أجل تطوير التقنية والفهم والمعرفة التكتيكية واتخاذ القرار ، وهو أمر مطلوب في اللعب. قد تكون هذه النتائج مفيدة للمعلمين والمدربين لتحسين هذه الجوانب من لاعبيهم وطلابهم. مما سبق من دراسات سابقة مدعمة لما افترضناه في دراستنا هذه نعتبر بان الفرضية الثانية و التي تنص على " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى اتخاذ القرار " صحيحة.

3. مناقشة الفرضية الثالثة على ضوء الدراسات السابقة و المشابهة:

تنص الفرضية الثالثة على انه " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء الخططي " اذ تناولت عدة دراسات متغيرات الفرضية نذكر منها دراسة كل من دراسة ألفرد و أخرون "2016": بعنوان *دراسة آثار التدريب المرئي المستند إلى الفيديو على اتخاذ القرار وخفة الحركة التفاعلية لدى لاعبي كرة القدم المراهقين*.⁴

استقصت هذه الدراسة قابلية التدريب على اتخاذ القرار وخفة الحركة عبر التدريب المرئي المستند إلى الفيديو لدى الرياضيين الشباب. تم تعيين أربعة وثلاثين عضواً من أكاديمية كرة القدم الوطنية (العمر: 14.4 ± 0.1 سنة) بشكل عشوائي في تدريب (VIS ؛ n = 18) أو مجموعة تحكم (CON ؛ n = 16). بالإضافة إلى تدريب كرة القدم ، أكمل VIS تدريباً مرئياً يعتمد على الفيديو مرتين في الأسبوع على مدار ستة أسابيع خلال مرحلة المنافسة. باستخدام تقنية الانسداد الزمني ، تم توجيه اللاعبين للرد على المواقف الفردية الموضحة في 40 مقطع فيديو. تم قياس عدد القرارات الناجحة ووقت الاستجابة باختبار قائم على الفيديو. بالإضافة إلى ذلك ، تم استخدام اختبار سرعة رد الفعل وخفة الحركة. حسنت VIS بشكل كبير عدد القرارات الناجحة (3.6 ± 22.2 ثانية مقابل 4.5 ± 29.8 ثانية ؛ p < 0.001) ، وقت الاستجابة (0.10 ± 0.31 ثانية مقابل 0.10 ± 0.31 ثانية ؛ ع = 0.006) وخفة الحركة التفاعلية (2.22 ± 0.33) مقابل (1.94 ± 0.11 ثانية ؛ ع = 0.001) قبل التدريب بعد التدريب. لم يتم العثور على فروق ذات دلالة إحصائية ل CON. أظهرت النتائج أن التدريب المرئي المستند إلى الفيديو يحسن الوقت اللازم لاتخاذ القرارات بالإضافة إلى وقت خفة الحركة التفاعلي ، مصحوباً بزيادة في القرارات الناجحة. يبقى أن نوضح ما إذا كان هذا التدريب يمكن أن يحسن أداء اللعبة المحاكي أو الفعلي أم لا.

ضف الى ذلك دراسة صباح طاوس "2015": بعنوان *"فعالية تطبيق التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد فئة أصاغر (14-17 سنة)"* ، إذ هدفت الدراسة الى معرفة ما مدى فعالية برنامج تدريبي عقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد .كذلك محاولة معرفة الفروق الفردية بين الرياضيين الذين يتدربون على التصور العقلي والذين لا يتدربون عليه . تم استعمال المنهج التجريبي وهو المنهج الوحيد الذي يستخدم التجربة في اختبار فرض، يقرر العلاقة بين

4 Alfred Nimmerichter , Nikolaus J. R. Weber , Klaus Wirth and Andreas Haller ; Effects of Video-Based Visual Training on Decision-Making and Reactive Agility in Adolescent Football Players, Sport and Exercise Sciences, University of Applied Sciences Wiener Neustadt, Sports 2016, 4, 1; doi:10.3390/sports4010001.

عاملين أو متغيرين وذلك عن طريق الدراسة للمواقف المتقابلة، الذي ضبطت كل المتغيرات ما عدا المتغير الذي يهتم الباحث بدراسة تأثير.

اشتملت هذه الدراسة على 10 لاعبين كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين و تم اختيارها بطريقة قصدية .

توصلت الدراسة الى ما يلي:

- ✓ وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي
- ✓ وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في مهارة التمرير لصالح المجموعة التجريبية .
- ✓ وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي .
- ✓ التصور العقلي يؤثر بالإيجاب على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

مما سبق من دراسات سابقة مدعمة لما افترضناه في دراستنا هذه نعتبر بان الفرضية الثالثة و التي تنص على " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء الخططي " صحيحة.

الخاتمة

الخاتمة

بدأت هذه الدراسة من إشكالية مفادها محاولة معرفة ما مدى فاعلية تحسين بعض العمليات العقلية (التصور العقلي الخارجي ، اتخاذ القرار) باستخدام تقنيات المحاكاة في الرفع من الأداء الخططي لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال.

إن التحكم في تقنيات وطرق تطوير العمليات العقلية يؤدي باللاعب للتحكم في الكثير من المواقف التكتيكية، وهذا تأكيد لما ينص عليه الكثير من الباحثين وأنه يجب التعامل مع اللاعب على انه وحدة بيولوجية ونفسية واجتماعية وهذا في الوقت الذي يعرف فيه علم النفس الرياضي تطور كبير من خلال دراسات متعددة .

إن استعمال تقنيات التصور العقلي بانواعه سواء البصري أو السمعي، او الحسي حركي و حتى التصور العقلي الخاص بالحالة الانفعالية للاعب،كلها تخدم قدرة عقلية تالية ألا و هي إتخاذ القرار، هذا ما يؤدي باللاعب الى إختيار أفضل البدائل التكتيكية للوصول الى أداء جماعي أمثل. من هذا المنطلق أظهرت لنا هذه الدراسة المتواضعة أهمية التحضير العقلي ومكانته في العملية التدريبية والتعليمية وكونه عامل أساسي ومكمل لنجاح هذه العملية، وذلك إقتصاد في الجهد وتقادي الإصابات والسماح للرياضي باستدعاء قدرات مخفية تتميتها وتوظيفها مهم لتحقيق الإنجاز المثالي.

يعد عرض هذه الدراسة وتحليل نتائج الإختبارات العقلية المجراة على مختلف العينات من مختلف الفئات العمرية في الدراسات السابقة و المشابهة، تبين لنا أن تطوير مستوى التصور العقلي و إتخاذ القرار باستعمال تقنية المحاكاة يؤدي حتما الى الرفع من المستوى التكتيكي للاعب و للفريق كك. ومن خلال هذا الدراسة نقوم بفتح مجال لبعض الفرضيات:

- للقدرات النفسية تأثير على القدرات العقلية اثناء المنافسة الرياضية العالية المستوى.
- التدريب بالمحاكاة (الوسائط المتعددة) يؤثر في إستيعاب الرياضيين للوضعيات التكتيكية الثابتة و المتحركة.

المراجع

▪ قائمة المراجع:

▪ المراجع باللغة العربية:

- (1) كمال عارف ظاهر، سعد محسن إسماعيل: كرة اليد، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1989.
- (2) أمر الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، دار الفكر، مصر 1998.
- (3) ابراهيم رابعة، اتخاذ القرار، السعودية، شبكة الالوكة، 2015.
- (4) بلعيد عقيل عبد القادر: التصور العقلي و علاقته بمستوى الاداء الرياضي الرفيع المستوى في رياضة الكراتيه دو الجزائرية، أطروحة دكتوراه في نظرية و منهجية التدريب الرياضي النخبوي، جامعة الجزائر 03، 2013.
- (5) حسن أحمد الشافعي و سوزان أحمد علي: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية، منشأة المعارف للنشر - الإسكندرية - 1999.
- (6) عبد الباسط مبارك، السلوك الحركي من التعلم الى الأداء، دار جبهة للنشر و التوزيع.
- (7) عبد الستار جبار الصمد : فيسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، دار الفكر، ط 1، عمان، الاردن 2000.
- (8) علاوي، محمد حسن، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط 1، 1998.
- (9) على بن هادية، بلحسين البليش، الجيلاني بن الحاج يحيى : القاموس الجديد للطلاب، المؤسسة الوطنية للكتاب، ط 7 الجزائر، 1991.
- (10) كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتابة والنشر، القاهرة، 2001.
- (11) محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي و القياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، مصر، 1999.
- (12) معجم المعاني الجامع، دار النشر جامعة النجاح الوطنية ط 1، فلسطين نابلس، 2001.

(13) موسى العوض ، مفهوم عملية اتخاذ القرار ، شبكة الالوكة ، 2017.

(14) ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، دار المنشأة ، الاسكندرية.

■ المراجع باللغة الأجنبية:

- 15) Alain Mouchet (2003), caractérisation de la subjectivité dans les décisions « tactiques des joueurs d'élites 1 en rugby, thèse de doctorat, université Bordeaux 2.
- 16) Alfred Nimmerichter , Nikolaus J. R. Weber , Klaus Wirth and Andreas Haller ; Effects of Video-Based Visual Training on Decision-Making and Reactive Agility in Adolescent Football Players, Sport and Exercise Sciences, University of Applied Sciences Wiener Neustadt, Sports 2016, 4, 1; doi:10.3390/sports4010001.
- 17) E. Fruchart, P. Pâques, E. Mullet , (2010), Decision-making in basketball and handball games:A developmental perspective La prise de décision au basketball et au handball : une perspective développementale, Revue européenne de psychologie appliquée 60, 27–34
- 18) Fahd, Direction de l'organisation, Sportive guide, 2001.
- 19) Fortes, L.S.; Freitas-Júnior, C.G.; Paes, P.P.; Vieira, L.F.; Nascimento-Júnior, J.R.; Lima-Júnior, D.R.A.A.; Ferreira, M.E. Effect of an eight-week imagery training programme on passing decision-making of young volleyball players. *Int. J. Sport Exerc. Psychol.* **2020**, *18*, 120–128.
- 20) Gobet, F. (2002). Recherche et reconnaissance de patterns chez les experts. *Revue d'Intelligence artificielle*, *16*, 165-190.
- 21) Hagemann, N.; Strauss, B.; Canal-Bruland, R. Training perceptual skill by orienting visual attention. *J. Sport Exerc. Psychol.* 2006, *28*, 143–158.
- 22) Merzoug, D.; Belkadi, A.; Sebbane, M.; Abed, F.; Abdedaim, A. Analysing :The Effect Of Learning By Simulation On The Speed And Accuracy Decision Making Of Volleyball Players. *Sci. Tech. Act. Phys. Sport. (RISTAPS)* **2017**, *14*, 1–8.
- 23) Michael Bar-Eli, Markus Raab (2006), Judgment and decision making in sport and exercise, *Psychology of Sport and Exercise* *7*, 519–524
- 24) Mohsen Hallajy, Hamid Janani and Zynalabedin Fallah; Modeling the Effect of Coaches' Leadership styles on Athletes' Satisfaction and Commitment in Iranian Handball Pro League; *World Applied sciences Journal* *14* (9): 1299-1305, 2011.
- 25) Patricia Rulence-Pa Ques, Eric Fruchart, Vincent Dru and Etienne Mullet (2005), Cognitive Algebrian sport decision making *Theory and Decision* *58*: 387– 406.
- 26) Planification et entrainement d'une équipe de Hand Ball de haute performance. Office des publications universitaires. Alger. OPU. (Idem) .
- 27) Prinz w: motor imager are action plans, behvier and brain scienees,no,17; 1994.
- 28) Richard H.Cox : psychologie du sport, édition de Boeck université, 2eme, Ed, paris, 2005.
- 29) Robles, M.T.A.; Collado-Mateo, D.; Fernández-Espínola, C.; Viera, E.C.; Fuentes-Guerra, F.J.G. Effects of Teaching Games on Decision Making and Skill Execution: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2020**, *17*, 505.

-
- 30) Voss M. W., Kramer A. F., Basak C., Prakash R. S., Roberts B. (2009). Are expert athletes “expert” in the cognitive laboratory? A meta-analytic review of basic attention and perception and sport expertise. *Appl. Cogn. Psychol.* 24, 812–826.10.1002/acp.1588
- 31) white A.and hardy L : use of differend imagery on the learning and performance of different motor skills *british journal of psychology* no,86,1995.

الملاحق

ملحق رقم (01)

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لمارتنز

الاسم واللقب:

السن: الجنس:

مدة الممارسة:

الموقف الأول: الممارسة الفردية.

1. اختر مهارة واحدة معيّنة أو موقف معيّن في النشاط الرياضي مثل: حركة التسديد في المرمى
 2. تصور نفسك تؤدي هذه المهارة في المكان الذي تتدرب فيه عادة مع عدم تواجد أي شيء آخر.
 3. غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا مع محاولة أن ترى نفسك في هذا المكان تستمع إلى الأصوات، تشعر بجسمك أثناء أداء الحركة.
 4. حاول أن تكون واعيا بحالتك العقلية و الانفعالية.
 5. حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك.
- قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	.كيف رأيت نفسك تؤدي المهارات المطلوبة ؟	1	2	3	4	5
2	.كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء ؟	1	2	3	4	5
3	.كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارات المطلوبة ؟	1	2	3	4	5
4	.ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	.إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة ؟	1	2	3	4	5
6	كيف تدرك تصورك من داخل جسمك وانت تؤدي المهارات المطلوبة	1	2	3	4	5

الموقف الثاني: الممارسة مع الآخرين.

1. التصور العقلي لنفس المهارة السابقة أو الموقف و لكن في وجود كل من المدرب و حضور أعضاء الفريق:
2. التصور العقلي لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع.
3. غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا.
4. التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.
5. حاول أن ترى الصورة من داخل جسمك.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
2	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
3	كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
4	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
6	كيف تدرك تصورك من داخل جسمك وانت تؤدي المهارات المطلوبة مع الآخرين	1	2	3	4	5

الموقف الثالث: مشاهدة الزميل

1. التفكير في زميل أو أحد اللاعبين يؤدي مهارة أو موقف معين في منافسة.
2. غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا.
3. التصور العقلي للموقف بوضوح و واقعية قدر الإمكان أثناء الأداء الناجح في جزء هام من المنافسة.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	.كيف رأيت نفسك في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
2	.كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
3	.كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
4	.كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
6	كيف تدرك تصورك من داخل جسمك أثناء مراقبتك لزميلك	1	2	3	4	5

الموقف الرابع: الأداء في المنافسة

1. التصور العقلي لأداء نفس المهارة أو الموقف السابق في أحد المنافسات.
2. التصور العقلي للأداء الناجح و الفائق مع تصور التشجيع الإيجابي لأعضاء الفريق و الجمهور.
3. غلق العينين لمدة دقيقة واحدة تقريبا.
4. التصور العقلي في أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	.كيف رأيت نفسك في موقف المنافسة ؟	1	2	3	4	5
2	.كيف استمعت إلى الأصوات في موقف المنافسة ؟	1	2	3	4	5
3	.كيف شعرت بالأداء الناجح في المنافسة ؟	1	2	3	4	5
4	.كيف شعرت بالانفعالات في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	.إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة ؟	1	2	3	4	5
6	.كيف تدرك تصورك من داخل جسمك وانت في موقف المنافسة	1	2	3	4	5

تقدير المستوى:

يتم التقدير لمستوى التصور العقلي في كل بعد على حدة وفقا لما يلي:

1	ممتاز	20 - 18
2	جيد	18 - 15
3	متوسط	14 - 12
4	ضعيف	11 - 8
5	ضعيف جدا	7 - 4

ملحق رقم (02)

برنامج التدريب العقلي المقترح "كريستيان تارقت"

PROGRAMME DE RELAXATION ET D'IMAGERIE.
REALISE PAR TARGET (CHRISTIAN)

1- Programme de relaxation :

Thème	N°	Enoncé de l'exercice	Objectifs
A- Induction Au calme	1	Ascenseur	- Déconnexion avec le monde environnant
	2	Pesanteur	- Abaissement du tonus musculaire
	3	Détente-tension	- Idem par contraste contraction - relâchement
B- Respiration Cœur	4	Apaisement respiration	- déconnexion généralisée par la respiration
	5	Régulation cardiaque	- Idem par contrôle cardiaque
	6	Respiration abdominale	- Détente rapide
	7	Respiration massage	- Détente par contrôle viscéral
	8	Respiration expulsion	- Symbolique d'exécution de l'anxiété

2- Programme de relaxation et d'imagerie :

Thème	N°	Enoncé de l'exercice	Objectifs
C- Découvrir les qualités de l'image: image ressource calme (IRC)	9	Découvrir l'image ressource calme (IRC)	- Contrôle de l'image (stabilité, persistance). - Réactiver les expériences sensorielles passées.
	10	Image ressource calme et canal préférentiel	- vivacité de l'image (netteté, précision, clarté) - Découvrir sa modalité dominante
	11	Renforcer et consolider l'IRC: rôle central de l'émotion du plaisir	- Recherche des autres modalités de l'émotion et de leurs déclencheurs. - Expérience de superposition des canaux - Consolidation par répétition

3- programme d'imagerie :

Thème	N°	Enoncé de l'exercice	Objectifs
D- Les modalités de l'image	12	La modalité visuelle et ses sous- modalités	-Balayage des sous-modalités visuelles - Mise en évidence du pouvoir de manipulation de ses images
	13	Les autres modalités et leurs sous-modalités	- les modalités auditives et kinesthésiques - leur puissance émotionnelle
E- perspectives de l'image	14	La perspective externe: IMD La perspective interne : IMA	Apprendre et ressentir leurs spécificités et leur plasticité
F- Le switch contre la fatigue	15	Retarder ou différer l'apparition de la fatigue (ou de douleur)	Les 3 techniques de défocalisation et communication sensorielle du switch appliquées à la douleur physique.
G- les images de référence	16	Identifier l'image de référence et ses émotions	Rechercher et identifier ses meilleurs moments avec l'émotion qui la caractérise
	17	Ancrer et stocker l'image de référence et ses émotions	Coder, ancrer, répéter, mémoriser et pouvoir rappeler ses meilleurs moments
H- Techniques et stratégies du switch	18	Switch de positif à positif : ajuster le niveau d'activation et de concentration	Surfer sur des ancrages d'images positives successives : l'émostat.
	19	Switch de négatif à positif : modifier le niveau d'activation	Tenter d'effacer les traces négatives en basculant sur une image forte
I- Se placer en méta	20	Se distancier de son action pour la juger	Faire le point périodiquement : après l'action et/ou pendant l'action
J- Répétition mentale	21	Apprendre et mémoriser un geste (ou autre comportement)	Apprendre et mémoriser des situations de façon complémentaire à l'entraînement physique (renforcement)

<p>K~ Programme mental de correction</p>	<p>22</p>	<p>Identifier ses erreurs et les corriger.</p>	<p>Possibilité de corriger une erreur technique (ou autre comportement) et de mémoriser la repense corrigée.</p>
<p>L~ Programmer le futur</p>	<p>23</p>	<p>Construire et vivre son futur 3 séquences vivantes.</p>	<p>Construire en perspective les étapes de sa vie vivre et observer son futur.</p>