

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة حسينية بنوعلي - الشلف -

معهد التربية البدنية والرياضة

رسالة ماجستير في نظريات ومناهج التربية البدنية

والرياضية

تخصص: علم النشاط البدني الرياضي التربوي

الموضوع

تأثير التصور العقلي على التعلم الحركي لدى تلاميذ أقسام الدراسة والرياضة

دراسة ميدانية لتلاميذ أقسام الرياضة والدراسة لولاية تيسمسيلت

تحت إشراف:

د/عكوش كمال

الصفة

رئيس

مقرر

عضو

عضو

عضو

لدرجة العلمية

أستاذ محاضر أ

أستاذ محاضر أ

أستاذ محاضر أ

أستاذ محاضر أ

أستاذ محاضر أ

من إعداد الطالب الباحث:

➤ حمزة الصديق

أعضاء لجنة المناقشة

❖ بلغول فتحي

❖ عكوش كمال

❖ بنور معمر

❖ يحيايوي محمد

❖ بورزامة رابح

السنة الدراسية: 2014/2013م

الدعاء

يارب

لا تدعني أصاب بالغرور إذا نجحت
ولا أصاب باليأس إذا فشلت ،بل ذكرني
دائماً أن الفشل هو التجارب التي سبقت النجاح

يارب

علمني أن التسامح هو أول مراتب القوة وأن
حب الانتقام هو أول مظاهر الضعف

يارب

إذا جردتني من المال فاترك لي الأمل
وإذا جردتني من النجاح فاترك لي قوة العناد حتى
أتغلب علي الفشل وإذا جردتني من الصحة
اترك لي نعمة الإيمان

يارب

إذا أسأت إلى الناس فأعطني شجاعة الاعتذار
وإذا أساء إلي الناس فأعطني شجاعة العفو

يارب

إذا نسيت ذكرك فلا تنسني
للهم وفقني يارب



كلمة شكر



ها أنا ذا بالشكر أتكلم

يارب شكرك واجب محتتم

يرضيك أني بعد شكرك

عدا لحصا بعض مقدارها

من كل جنب ثم لا أتكلم

مالي أري نعم الإله تحيطني

ممن يقر ولست ممن يتكلم

دعني احدث النعيم فإنني

اشكر الله عز وجل الذي منحني الصحة والقوة والقدرة والشجاعة علي القيام بهذا العمل وإتمامه علي أحسن وجه والحمد لله علي نعمة
ظافره وباطنه حمدا يليق بجلاله وجهه وعظيم سلطانه وصلي اللهم علي سيدنا محمد واله وصحبه أجمعين :

فإنني أتقدم بالشكر إلي كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم التربية البدنية والرياضية التي أقرت هذا البحث، وإتاحة لي فرصة تقديم هذه
الرسالة كما أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلي الأستاذ الدكتور عكوش كمال الذي اشرف علي رسالتي هذه ولم ييخل علي في علمه
ووقته فكان لي خير معين ومرشد وناصح.

كما لا أنسي الأستاذ المساعد صالح ربيع الذي أتقدم له بالشكر الجزيل والعرفان الجميل الذي مهما قلت عنه فلن أفيه حقه علي نصائحه
وتوجيهاته المنهجية.

كما أتقدم بشكري وامتناني إلي أساتذة معهد التربية البدنية والرياضة الذي تتلمذت علي أيديهم، ونهلتم من علمهم، وكانوا لي قدوة في
علمهم وسلوكهم، واخص بالذكر الدكتور رئيس مشروع الماجستير أوباجي رشيد.

كما لا أنسي كل المؤطرين و الأساتذة بثانوية محمد بوضياف خميسي. واذكر بالأخص الأستاذ الزميل والصديق العزيز معاشو عبد القادر
والأستاذ المحترم ناعب عبد القادر .

وأتقدم بجزيل الشكر الي كل الأساتذة والمدراء المؤطرين وتلاميذ أقسام رياضة ودراسة

إلي الرواد الأوائل في التربية والى كل من يحملهم القلب ولم ينطقهم اللسان والى كل معلم في هذا الوجود إلي جميع الذين عرفتهم طيلة
مشواري الدراسي ومشوار حياتي إلي كل أصدقائي وخاصة أحميده

إلي كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.

الإهداء

ربنا نحمدك على ما أعطيت ونشكرك على ما قضيت أما بعد:

إلي التي أحاطتني بالحب والرعاية وسقتني الحنان دون نهاية

إلي من أشرق نورها في قلبي ليضيء طريقي

إلي التي علي بساط الأوجاع ولدتني وعلي درب الحياة ساندتني

وببحور دعواتها أغرقتني

إليك أمي.....إليك أمي

رعاك الله وحفظك من كل داء

إلي الذي علمني حتى أتقنت معاني الرجولة والشهامة إلي الرجل الذي أنار لي درب الحياة

وعلمني أن لا أتواني عن طلب العلم حتى الممات

إليك أبي العزيز

حفظك الله وأطال عمرك

إلى سندي في الحياة إخوتي محمد لمين - بن تمره وأخواتي وأزواجهم وأولادهم وأتمنى لهم كامل

السعادة في الحياة خاصة إلي البرعم عيسي والكتكوتة- سعاد -

إلي كل الأهل والأحباب {أعمامي، وعماتي- أخوالي، خالاتي}

إلي الأستاذ محمد عرباوي والأستاذ زداك الهواري

إلي كل الأصدقاء في جامعة حسبية بن بو علي بالشلف

إلي كل من ذكرهم القلب ونسيهم القلم

حمزة الصديق

الفهرس

دعاء

كلمة شكر

الإهداء

قائمة الجداول

قائمة الأشكال البيانية

10.....	مقدمة.
12.....	1-الإشكالية.
13.....	2-فروض البحث.
13.....	3-أهداف البحث.
13.....	4-أهمية البحث.
15.....	5-تحديد المفاهيم (مصطلحات البحث).
18	6-الدراسات السابقة والدراسات المشابهة.

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: التصور العقلي والتدريب الذهني

21.....	تمهيد.
23.....	1/ التصور العقلي.

- 24.....أنواع التصور العقلي.
- 25.....1-2 التصور الخارجي.
- 26.....2- التصور الداخلي.
- 26.....2-3 الفرق بين التصور الداخلي والخارجي.
- 26.....3- النظريات المفسرة للتصور العقلي.
- 27.....1-3 النظريات العصبية العقلية النفسية.
- 28.....2-3 نظرية التعلم الرمزي.
- 29.....3- فرضية القدرات النفسية.
- 30.....4- أهمية التصور العقلي في جانب الرياضي.
- 30.....5- مجالات استخدام التصور العقلي في ميدان الرياضي.
- 31.....1-5 المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها.
- 31.....2-5 المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب و إتقانه.
- 32.....3-5 المساعدة في حل المشكلات الأداء.
- 32.....4- المران على بعض المهارات النفسية.
- 32.....5-5 تحسين الثقة بالنفس و التفكير الايجابي.
- 33.....5-6 الاستعداد للأداء في ضيوف معينة.
- 33.....5-7 المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة.
- 36.....6- مبادئ التصور العقلي.
- 37.....7- وضع برامج التصور العقلي.

- 37.....1-7-تقييم التصور العقلي للاعب
- 372-7-تقييم قدرات التصور العقلي لدى اللاعب
- 38.....3-7-تدريب مهارة التصور العقلي
- 381-3-7-تمارين تنمية الصور الحية
- ..39.....2-3-7-تمارين تنمية القدرة على التحكم الإدراكي للتصورات
- 39.....3-3-7-تمارين تنمية الإدراكات الذاتية
- 40...../8-تنفيذ برنامج التدريب على التصور العقلي
- 40.....1-8-أوقات ممارسة التصور العقلي
- 40.....1-1-8-المران اليومي
- 40.....1-2-8-قبل الاشتراك في المنافسة الرياضية
- 41...../9-طرق التدريب على التصور العقلي
- 41.....1-9-التدريب الفردي والجماعي
- 41.....2-9-التدريب باستخدام شرائط التسجيل
- 41.....3-9-استخدام سجلات للتصور العقلي
- 42.....4-9-نموذج لخطوات أداء التصور العقلي
- 42...../10-كيف يعمل التصور العقلي
- 351-10-التفسير الأول
- 35.....2-10-التفسير الثاني
- 44...../11-الأساس الفيزيولوجي للتصور العقلي

45	12-القدرة على التصور.....
45	13-التصور العقلي في مجال الرياضي.....
46	14-التدريب على مهارة التصور العقلي للحركة.....
46	14-1-مرحلة الوعي الحسي.....
46	14-2-مرحلة الوضوح.....
46	14-3-مرحلة التحكم.....
47	15-الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي.....
48	16-الانتباه.....
48	16-1-مفهوم الانتباه.....
48	16-2-مظاهر الانتباه.....
48	16-2-1-حدة الانتباه.....
49	16-2-2-تركيز الانتباه.....
49	16-3-أبعاد تركيز الانتباه.....
49	16-3-1-سعة الانتباه.....
49	16-4-اتجاه الانتباه.....
50	16-5-أنواع الانتباه.....
51	17الاسترخاء.....
51	17-1-أهمية الاسترخاء.....
53	17-3أساليب الاسترخاء.....

54.....خلاصة الفصل الأول.

الفصل الثاني: التعلم الحركي:

56.....تمهيد.

57.....1-التعلم.

58.....1-2-التعلم الحركي

59.....2-نظريات التعلم.

59.....1-2-نظرية التعلم الشرطي.

59.....2-2-نظرية التعلم بالمحاولة وال

59.....2-3-نظرية التعلم بالاستبصار.

60.....2-4-نظرية التحكم الذاتي.

61.....2-5-نظرية معالجة المعلومات.

61.....2-6-التعلم الاجتماعي.

2-7-نظريات التعلم التي تستند إلى مبادئ الدافعية ودينامكية الشخصية. الخارج

63.....والداخلي.

63.....3-الإفادة من نظريات التعلم.

64.....3-1-الدافعية في التعلم.

64.....3-2-انتقال أثر التدريب.

65.....3-3-التكرار.

65.....3-4-طريقة تعلم المهارة الحركية ككل.

- 65.....5-3- الطريقة الجزئية.
- 66/4- الصلة بين عمليتي التعليم والتعلم.
- 66...../5- شروط التعلم.
- 66.....1-5- الدافعية.
- 66.....2-5- الممارسة.
- 67.....3-5- النضج.
- 67...../6- العوامل المؤثرة في التعلم.
- 67.....1-6- العوامل الذاتية.
- 68.....2-6- العوامل الموضوعية.
- 69.....7- مراحل التعلم الحركي.
- 71.....1-7- مرحلة التعرف على المهارة(المرحلة العقلية).
- 71.....2-7- مرحلة أداء الحركة (مرحلة الممارسة).
- 723-7- آلية الحركة (الأوتوماتيكية).
- 72...../8- أهداف التعلم.
- 72.....1-8- التعلم لاكتساب المعرفة.
- 73.....2-8- تنمية الاتجاهات.
- 733-8- تنمية المهارات.
- 74...../9- أسس التعليم الحركي.

- 74.....10/- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية.
- 7511/- التدريب العقلي والتعلم الحركي.
- 76.....11-1- التدريب العقلي واحتياجات المتعلم.
- 7711-2- اكتساب المهارة الحركية من خلال التدريب العقلي.
- 78.....12- هضبة التعلم.
- 79.....13- منحى التعلم الحركي.
- 80..... خلاصة الفصل الثاني.

الفصل الرابع: المرحلة العمرية

- 82..... تمهيد.
- 83.....1/- تعريف المراهقة.
- 84.....1-1- التعريف الجيولوجي للمراهقة.
- 84.....1-2- التعريف السيكولوجي للمراهقة.
- 85.....1-3- التعريف الاجتماعي للمراهقة.
- 85.....2/- المرحلة العمرية (13-16) عام.
- 86..... خصائص المرحلة المتوسطة.
- 86.....3/- خصائص المراهقة.
- 87.....1-3- خصائص النمو الحركي.
- 87.....2-3- خصائص الجسمية والفزيولوجية.

- 88..... 1-2-3-ناحية جسمية
- 89..... 3-3-النمو الاجتماعي
- 88..... 4-3-النمو الانفعالي
- 89..... 5-3-النمو العقلي
- 89..... 1-5-3-التذكير
- 89..... 2-5-3-الذكاء
- 89..... 3-5-3-الانتباه
- 89..... 4-5-3-الميول
- 90..... 5-5-3-التخيل
- 90..... 6-5-3-التفكير
- 90..... /5-التأثير السيكولوجي لحدث البلوغ
- 90..... 1-5-التغيرات الجسمية
- 90..... 2-5-التغيرات الهرمونية
- 91..... 3-5-الصفات الفكرية
- 91..... 4-5-التغيرات الوجدانية
- 91..... 5-5-المظهر الاجتماعي والمثل العليا والأخلاق
- 92..... 6-5-الشعور الديني عند المراهق
- 92..... 7-5-الإحساس بالهوية
- 92..... /6-النضج المبكر والمتأخر

93.....	1-6- التربية الجنسية
93.....	2-6- المشكلات الجنسية.....
93.....	7- أنواع المراهقة.....
93.....	1-7- مراهقة سوية
94.....	2-7- مراهقة إنسحابية.....
94.....	3-7- مراهقة عدوانية.....
94.....	4-7- مراهقة المكيفة.....
94.....	8- مراحل المراهقة
95.....	1-8- ما قبل المراهقة
95.....	2-8- المراهقة المبكرة
95.....	3-8- المراهقة المتأخرة
95.....	أ- التقسيم حسب طاقته الجنسية للبيدو.....
96.....	ب- التقسيم حسب التفاعل بين الأزواج.....
96.....	9- حاجات المراهقة
97.....	1-9- الحاجة للمكانة
97.....	2-9- الحاجة لتحقيق الذات
97.....	3-9- الحاجة إلى الاستقلال
97.....	4-9- الحاجة إلى الأمن.....
97.....	5-9- الحاجة إلى الانتماء

98.....	6-9- الحاجة إلى القبول.....
98.....	7-9- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار.....
98.....	8-9- الحاجة إلى العطف والحنان.....
99.....	9-9- الحاجة الجنسية.....
99.....	10- /مشاكل المراهقة.....
99.....	10-1- المشاكل النفسية.....
99.....	10-2- المشاكل الاجتماعية.....
99.....	10-2-1- الأسرة مصدر السلطة.....
99.....	10-2-2- المدرسة مصدر للسلطة.....
100.....	10-2-3- المشاكل الصحية.....
100.....	11- /ميكانيزمات التوافق أو الحيل الدفاعية لدى المراهق.....
100.....	11-1- العدوان.....
101.....	11-2- التعويض.....
101.....	11-3- التقمص.....
101.....	11-4- التبرير.....
101.....	11-5- الإسقاط.....
102.....	11-6- التكوين العكسي.....
102.....	11-7- النرجسة.....
102.....	11-8- الانسحاب.....

102.....	11-9- الإفراط في النشاط
103.....	12-/مكانة الجسم لدى المراهق
104.....	13-/خصائص السلوك الاجتماعي غير مراهق
104.....	13-1- الانتماء إلى الجماع
104.....	13-2- اتجاهات المراهق الاجتماعية
104.....	13-3- النمو الخلقي والشعور الديني
105.....	14-/المراهقة والممارسة الرياضية
105.....	14-1- دوافع النشاط الرياضي
105.....	14-2- دوافع مباشرة
105.....	14-3- دوافع غير مباشرة
106.....	15-/الرياضة عند المراهق
106.....	16-/أهمية الممارسة الرياضية عند المراهق
106.....	16-1- من الناحية النفسية
107.....	16-2- من الناحية الاجتماعية
108.....	خلاصة الفصل الثالث

الفصل الرابع: أقسام رياضة ودراسة

110.....	تمهيد
112.....	1-/مفهوم أقسام رياضة ودراسة

112.....	2-الموهبة الرياضية.....
112.....	2-1-تحديد مصطلح الموهبة.....
113.....	2-2-خصائص الموهوبين.....
113.....	2-2-1-الموهبة في مجال الرياضي.....
113.....	2-2-2-دور الأسرة في اكتشاف ورعاية الموهوبين الرياضيين.....
114.....	2-2-3-دور المدرسة في اكتشاف المواهب الرياضية ورعايتها.....
114.....	3-التفوق الرياضي.....
114.....	3-1-مفهوم التفوق الرياضي.....
114.....	3-2-شروط تحقيق التفوق الرياضي.....
115.....	3-3-العلاقة بين التفوق العقلي والتفوق الرياضي.....
115.....	3-4-خصائص المتفوقين رياضيا.....
115.....	3-5-أنماط المتفوقين رياضيا.....
116.....	3-6-أسس وشروط التقدم بمستوى الناشئين عند ممارسة النشاط الرياضي.....
117.....	4-الاتجاهات الأساسية للنمو.....
118.....	5-أسباب إحداث مشروع أقسام رياضة ودراسة.....
119.....	5-1-أهداف مشروع أقسام رياضة ودراسة.....
119.....	5-2-الإحداث والتنصيب.....
	5-3-أهم التطورات والتعديلات التي مست مشروع أقسام رياضة ودراسة بالجزائر
127.....	(من 2008 إلى يومنا هذا).....

- 128.....1-3-5-فتح أقسام رياضة ودراسة بتيسمسيلت
- 128.....2-3-5-افتتاح اليوم الدراسي حول أقسام رياضة ودراسة 20-06-2009
- 129.....3-3-5-تنصيب اللجنة التقنية لمتابعة أقسام رياضة ودراسة
- 129.....4-3-5-تعميم مشروع أقسام رياضة ودراسة عبر 48 ولاية جزائرية
- 129...../6-مفهوم أقسام رياضة ودراسة
- 129.....1-6-إنشاء أقسام رياضة ودراسة
- 130.....2-6-الإحداث والتنصيب بولاية تيسمسيلت
- 132.....3-6-شروط إحداث أقسام رياضة ودراسة
- 133.....4-6-التنظيم والعمل ضمن أقسام رياضة ودراسة
- 133.....5-6-الاختصاصات المتواجدة بأقسام رياضة ودراسة
- 134.....6-6-التنسيق بين البرنامج الرياضي والبرنامج التعليمي
- 135.....7-6-التوقيت الأسبوعي لأقسام رياضة ودراسة لولاية تيسمسيلت
- 135.....8-6-شروط الالتحاق بأقسام رياضة ودراسة
- 136.....9-6-عملية الانتماء لتلاميذ أقسام رياضة ودراسة
- 136.....1-9-6-عملية انتقاء تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بتيسمسيلت
- 137.....2-9-6-محتوى مسابقة انتقاء تلاميذ أقسام رياضة ودراسة
- 138...../7-تأطير أقسام رياضة ودراسة
- 138.....1-7-التأطير البشري
- 138.....1-1-7-التأطير البشري الخاص بالتكوين الرياضي

- 138.....2-1-7-التأطير البشري الخاص بالتكوين الرياضي بولاية تيسمسيلت
- 140.....3-1-7-التأطير البشري الخاص بالتكوين التعليمي
- 140.....2-7-التأطير المادي.
- 141.....1-2-7-التجهيزات والعتاد.
- 141.....2-2-7-المنشآت الرياضية.
- 141.....3-2-7-المنشآت الرياضية الخاصة بأقسام رياضة ودراسة بولاية تيسمسيلت
- 142...../8-الإيواء.
- 142.....1-8-مكان الإيواء للمؤسسات المختارة بولاية تيسمسيلت
- 143...../9-الإطعام
- 143.....1-9-مكان الإطعام للمؤسسات المختارة بولاية تيسمسيلت
- 144...../10-النقل.
- 145...../11-التمويل
- 146...../12-التأطير الطبي
- 146.....1-12-المتابعة الطبية
- 146.....2-12-التأطير الطبي لأقسام رياضة ودراسة لولاية تيسمسيلت
- 146...../13-التأمين.
- 146...../14-المنافسات الرياضية بأقسام رياضة ودراسة.
- 146.....1-14-الهدف من المنافسة.
- 147.....2-14-أنواع المنافسات الرياضية بأقسام رياضة ودراسة بولاية تيسمسيلت

147.....	14-2-1- منافسات ما بين المؤسسات أقسام رياضة ودراسة.
147.....	14-2-2- منافسات الجهوية.
147.....	14-2-3- منافسات الوطنية.
147.....	15- /متابعة وتقييم أقسام رياضة ودراسة.
148.....	15-1- مضمون سجل متابعة أقسام رياضة ودراسة.
149.....	خلاصة الفصل الرابع.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهج البحث

152.....	تمهيد.
153.....	1- المنهج المتبع.
153.....	2- الدراسة الاستطلاعية.
153.....	2-1-اهداف الدراسة الاستطلاعية.
154.....	3-مجتمع و عينة البحث.
154.....	4-عينة البحث.
155.....	5- حدود البحث و مجالاته.
155.....	5.1- المجال المكاني.
155.....	5.2-المجال الزمني.
155.....	6-الأدوات المستخدمة في البحث.

156.....	1.6-مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لرينر مارتنز.
156.....	2.6-وصف المقياس.
156.....	3.6-إبراز الخصائص السكومترية.
156.....	1.3.6--الثبات.
160.....	7- إعداد برنامج تدريبي لتلاميذ أقسام رياضة و دراسة.
161.....	1.7-إجراءات تنفيذ البرنامج ..
161.....	8- الأساليب المستخدمة في البحث.
161.....	8-1-. الإحصاء الوصفي.
161.....	8.1.1- المتوسط الحسابي.
161.....	8.1.2- الانحراف المعياري.
161.....	8-2- الإحصاء الاستدلالي.
161.....	8.1.2-1- اختبار تحليل التباين.
161.....	8.2.2- معامل الثبات.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

163.....	1-عرض ومناقشة النتائج.
163.....	1.1-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
163.....	1-1-1تحليل نتائج التصور العقلي القبلي حسب كل بعد لدى عينة البحث.
164.....	1.1.1.1تحليل نتائج البعد المتعلق بالتصور البصري القبلي.

165	2.1.1.1 عرض وتحليل نتائج البعد الثاني المتعلق بالتصور السمعي القبلي.....
166	3.1.1.1 عرض وتحليل نتائج البعد الثاني المتعلقة بالإحساس الحركي القبلي.....
167	4.1.1.1 عرض وتحليل نتائج البعد الثاني المتعلقة بالحالة الانفعالية المهاجمة القبلي.....
169	5.1.1.1 عرض وتحليل نتائج البعد الثاني المتعلقة بالقدرة على التحكم في التصور العقلي.....
170	6.1.1.1 عرض وتحليل نتائج البعد الثاني المتعلقة بالتصور العقلي من منظور الداخلي القبلي.....
170	2.1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى.....
170	2.2.1 مناقشة نتائج البعد الأول.....
170	3.2.1 مناقشة البعد الثاني.....
171	4.2.1 مناقشة نتائج البعد الثالث.....
171	5.2.1 مناقشة نتائج البعد الرابع.....
171	6.2.1 مناقشة نتائج البعد الخامس.....
172	7.2.1 مناقشة نتائج البعد السادس.....
172	1.2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.....
172	1.1.2 الفروق على مستوى التصور البصري.....
172	2.1.2 الفروق على مستوى التصور السمعي.....
174	3.1.2 الفروق على مستوى الإحساس الحركي.....
175	4.1.2 الفروق على مستوى الحالة الانفعالية المهاجمة.....
176	5.1.2 الفروق في القدرة على التحكم في التصور العقلي.....
177	6.1.1 الفروق على مستوى تحديد التصور العقلي.....
178	3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....

1.3- تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في التصور العقلي لدى تلاميذ أقسام

رياضة ودراسة حسب نوع النشاط الممارس في الاختبار البعدي.....180

2.3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....180

الاستنتاج العام.....181

الخاتمة.....184

الاقتراحات والتوصيات.....187

ملخص البحث.....190

المصادر والمراجع.....196

الصفحة	عناوين الجداول	الرقم
34	يلخص الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الرياضة و أمثلة تطبيقية لهذه الاستخدامات	01
61	يوضح دراسة مقارنة بين نظريات التعلم المختلفة السابقة ذكرها	02
76	التدريب العقلي لاحتياجات المتعلم	03
87	يمثل الخصائص الجسمية للمراهق	04
127	يوضح توزيع أقسام رياضة و دراسة عبر 40 ولاية جزائرية	05
131	توزيع الاختصاصات الرياضية على مختلف المتوسطات و الثانويات بولاية تسميلت 2009-2014.	06
139	الخاص بالتوقيت الأسبوعي البيداغوجي لأقسام رياضة ودراسة تسميلت	07
137	يوضح عدد التلاميذ المنتقن في مختلف التخصصات الرياضة بولاية تسميلت سنة. 201-2013	08
139	يمثل التأطير البشري الخاص بالتدريب الرياضي لتلاميذ أقسام رياضة ودراسة تسميلت	09
141	يوضح المنشآت الرياضية التي تم اختيارها بولاية تسميلت	10
143	مكان الإطعام لتلاميذ أقسام رياضة ودراسة	11
154	يمثل مجتمع البحث	12
154	يبين توزيع العينة حسب نوع النشاط الممارس	13
157	يبين معاملات الثبات للاختبار	14
157	يبين معاملات الصدق الذاتي للاختبار	15
168	يبين المقارنة بين نتائج المتوسط الحسابي المحسوب والمتوسط الحسابي النموذجي لمستوى بعد التصور البصري القبلي لعينة البحث	16
164	يبين المقارنة بين نتائج المتوسط الحسابي المحسوب والمتوسط الحسابي النموذجي لمستوى بعد التصور السمعي القبلي لعينة البحث	17

165	يبيّن المقارنة بين نتائج المتوسط الحسابي المحسوب والمتوسط الحسابي النموذجي لمستوى بعد الإحساس الحركي القبلي لعينة البحث	18
166	يبيّن المقارنة بين نتائج المتوسط الحسابي المحسوب والمتوسط الحسابي النموذجي لمستوى بعد الحالة الانفعالية المهاجمة القبلي لعينة البحث	19
168	يبيّن المقارنة بين نتائج المتوسط الحسابي المحسوب والمتوسط الحسابي النموذجي لمستوى بعد القدرة على التحكم في التصور القبلي لعينة البحث	20
169	يبيّن المقارنة بين نتائج المتوسط الحسابي المحسوب والمتوسط النموذجي لمستوي بعد التصور العقلي من منظور داخلي القبلي لعينة البحث	21
172	يبيّن قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للتصور البصري	22
173	يبيّن قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للتصور السمعي	23
174	يبيّن قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للإحساس الحركي	24
175	يبيّن قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي الحالة الانفعالية المهاجمة	25
176	يبيّن قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للقدرة على التحكم في التصور العقلي	26
177	يبيّن قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لتحديد التصور العقلي	27
179	يبيّن قيم F لدلالة الفروق بين عينات البحث	28
179	يبيّن قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث حسب نوع النشاط الممارس في الاختبار البعدي	29

فهرس الجداول

فهرس الأشكال البيانفة

الصفحة	عناوفا الأشكال البيانفة	الرقم
50	فوضف نموذف فوففر لبعءف الانتباه لفهم مفطلباف الانتباه الرفاضة	01
51	فوضف أنواع الانتباه	02
163	فبفا قفم المفوسطاف المفسوبة والنموزفة ومسئوى الفصور البصرف	03
164	فبفا قفم المفوسطاف المفسوبة والنموزفة ومسئوى الفصور العقلي	04
165	فبفا قفم المفوسطاف المفسوبة والنموزفة ومسئوى الإفساس المرفف	05
167	فبفا قفم لمفوسطاف المفسوبة والنموزفة ومسئوى الففالة الانفعالية المفاجمة	06
168	فبفا قفم المفوسطاف المفسوبة والنموزفة ومسئوى القءرة على الفصور العقلي	07
169	فبفا قفم المفوسطاف المفسوبة والنموزفة ومسئوى ف من منظور ءافلف	08

مقدمة:

إن التركيز في التدريب على الجانب البدني، المهاري والخططي فقط وإغفال جوانب أخرى على درجة قصوى من الأهمية في التحضير البدني الرياضي من أجل الوصول الى الهدف المرجو منه و تحقيق الإنجازات الرياضية المرغوبة يمثل بؤرة اهتمام العاملين في إعداد الافراد الرياضيين حيث تتم المنافسة مع مجموعة من الرياضيين والفرق يتم إعدادهم بأنواع أخرى من التدريب شائعة الاستخدام من فترة طويلة، أظهرت فاعليتها وأكدت أهميتها، وساهمت بقدر كبير في تحقيق التفوق وتحطيم الأرقام القياسية.

من أحد الأبعاد الهامة التي يعتمد عليها التدريب الرياضي الحديث في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والتعلم الحركي في الأنشطة الرياضية المختلفة هو التدريب العقلي، حيث أن الإنجازات الرياضية العالمية تتطلب قدرا كبيرا من تدخلات للمهارات العقلية لإصدار القرارات أثناء المنافسة.

وقد لا يزال بعض المختصين في المجال الرياضي يظنون أن موضوع التدريب العقلي من الموضوعات الحديثة التي أثارت العلماء في مجال علم النفس الرياضي، ولكن الواقع يؤكد أن الاهتمام يرجع إلى أوائل القرن التاسع عشر وأن بدأ استخدامه مع بداية الأربعينات، وانتشر بصورة كبيرة في أوائل السبعينات بعد أن تم التحقق ميدانيا وعلميا من نجاعة وفعالية التدريب العقلي في الوصول إلى رفع من مستوى الأداء والتعلم الحركي والتفوق الرياضي⁽¹⁾

ولكن للأسف يبقى المختصين في مختلف المستويات والرياضات-للوصول إلى الأداء الحركي النموذجي والمثالي يلجئون إلى طريقة أو أسلوب وحيد لتعلم هذه المهارات الحركية هو ساعات عديدة من التدريب البدني، والانتظام في الممارسة وتكرار الأداء للوصول إلى مرحلة الإتقان ، ولكن هناك الكثير من الطرق المستخدمة في المساعدة على سرعة التعلم، واكتساب المهارات الحركية.

ويقدم التدريب العقلي عن طريق التصور العقلي استراتيجية مؤثرة تتضمن بعض الأنواع من العمليات المعرفية التي يمكن أن تتوسط تكوين التصور العقلي أو التعريف اللفظي للمهارة والأداء الحركي المهاري.

ان الاعتماد على التدريب البدني وبذلك الجهد المتواصل في هذا الاتجاه منفردا دون الاستعانة بهذه الاستراتيجية المساهمة في تعلم واكتساب المهارات خاصة في المراحل المتقدمة من التعلم لدى فئة معينة .

¹ Thomas, Missoum, Ricocher, la psychologie du sport de haut niveau, PUF, Paris, 1987, p.16.

1 حسب ليندا (Linda) فإن التعلم الحركي عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني¹ ينتج السلوك والتعلم من تفاعل الممرات الواردة والصادرة ودورة المخ الأوسط الطرفية التي تقدم المعلومات البديلة.

وترجع فاعلية التدريب العقلي عن طريق التصور العقلي إلى قدرة الجهاز العصبي على التسجيل الحسي والأنماط الحركية وقدرتها على استرجاع وإعادة ترتيب التصور، ومن هذا يمكن أن نستخلص أن التدريب العقلي قد يؤدي إلى التغيرات في الجهاز العصبي المركزي . والتي تنتج من خلال الأداء الحركي² ومنه فإن الشكل التصوري للأداء الحركي القديم لأي مهارة ينبع من تصور الفرد والذي يتطور باستمرار ، لما يظن فيه النموذج المثالي، وبالاستعانة بالمعلومات والخبرات المتوافرة يتبين أن " عين المخ " تحاول أن تعطي أفضل نموذج يمكنها أن تتصوره، ومن ثم استخدام هذا النموذج كقاعدة أو أساس لتكوين أسلوب الأداء الصحيح، فبينما يتحسن النموذج التصوري شيئاً فشيئاً، فإن أداء المهارة الفعلية يكون في هذه الحالة أكثر استعداداً للاقتراب من الإتقان فالتصور العقلي الصحيح للمهارة يؤدي إلى حسن انطباعها في ذاكرة الرياضي وبالتالي القدرة على استرجاعها بصورة متقنة ، فالتكرار الصحيح للمهارات الحركية يؤدي إلى تحسين العلاقات الضرورية المتبادلة بين عمليات الاستثارة وعمليات الكف في مراكز المخ المناسبة، وبالتالي يؤدي إلى القدرة على إتقان الأداء دون بذل الكثير من الجهد العضلي والفكري ، تطبيق التصور العقلي يسمح تحت شروط تطوير الإنجاز فالتز ولوندرز Feltz et al² . Landers ومن بين البحوث التي بينت تعميم استخدام التصور العقلي ، في المجال الرياضي الدراسة التي أنجزت في المركز الأولمبي للتدريب في الولايات المتحدة الأمريكية (Jowdy, Durtch, et Morph 1990 توصلت إلى أن(90%) من الرياضيين يستخدمون(شكل من أشكال التصور العقلي و(97%) منهم يؤمنون بأنها تحسن مستوى الأداء الحركي والإنجاز وأن أكثر من(94%) من مدربي الرياضيين الأولمبيين يلجئون إلى التصور العقلي خلال التدريب³ .

¹ Morphes, Towdy.D, imagent perspective Survey, Colorado, 1990, p.77.

² Ray and Thomas, la préparation psychologique des sportifs, op Cit., p.83.

³ Raymond Thomas, la préparation psychologique du sportifs, op. Cit, p. 292.

1-الإشكالية:

يرجع الفضل الى ظهور مفهوم التدريب العقلي الي معالجي السلوك الذي أدخلوا أثر التصور العقلي في المجال النفسي وذلك لتغيره وتعديله للسلوك، وأخذ هذا المفهوم متسعاً علمياً بنهوض علم النفس المعرفي.¹

وزاد الاهتمام بالتصور العقلي وأبعاده ، وتم التوصل الي أن النبضات من المستقبلات البصرية والسمعية والاعضاء الحسية تدخل في اجزاء معينة من المخ ، وتستخدم المعلومات من هذه المستقبلات المتعددة مع التغذية الرجعية لتعزيز استكمال الصورة ، بحيث أن الصور العقلية التي تتكون خلال التدريب العقلي تتسبب في بعض الاستجابات الفسيولوجية وقد وضعت بعض المسلمات ، منها أن عمليات التفكير ينتج عنها انقباضات في المجموعات العضلية المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها ، وأن الأداء البدني يتضمن درجات من الارتباط بالنشاط العقلي .²

وقد افترض ان تأثير التصور العقلي يرجع الي قدرة الجهاز العصبي على تسجيل الانماط الحركية والحسية وقدرتها على التفكير ، واعدادة تنظيم الصور ، ولذلك فان التدريب العقلي يؤدي الي نفس التغيرات في الجهاز العصبي المركزي مثل تلك الناتجة من الاداء البدني .

واستمرت البحوث في اختبارات تأثير التصور العقلي علي تعلم وأداء المهارات الحركية بنفس الأسلوب السابق ، ولكنها أضافت شروطاً جديدة في تشكيل المجموعات واهتم بالتدريب العقلي بالمجال التنافسي الي جانب عملية التعلم ، في محاولة التعرف على المشاكل والمواقف التي تواجه تلاميذ أقسام دراسة ورياضة ، وزيادة الضغوط المنافسة وتقارب برامج الاعداد البدني و المهاري .

ومن واقع الدور الذي يقوم به التدريب العقلي في الاعداد للمنافسات بدأ الاتجاه نحو تحديد الخصائص المميزة للأداء المثالي ، وماهي المتطلبات العقلية لتحقيق الأهداف ، وظهرت مصطلحات مثل حالة الأداء المثالية وفي مقابلها حالة البديل للوعي ودخل التدريب العقلي ميدانا جديدا .

ومع بداية السبعينات ونتيجة لما سبق ظهر أول برنامج متكامل للتصور العقلي وضعه أونشال (Unestahl) من السويد يهدف الي الوصول الي المستويات الرياضية العالية .

¹-RaymondThimas ,lapéparation psychologique du sportif ,éditionVigot,Paris,1994,p,105

²-محمد حسن علاوي ،علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية ،دار الفكر العربي،ط1،القاهرة،2002،ص،62

وظهرت بعد ذلك العديد من البرامج أمثال سير كونللي ((Syer Connolly وجايرون ((Gauron بنيت وبرافيتير (Bennet et Privat)، وتميزت هذه البرامج بأنها تم تقييمها واختبارها من العديد من الباحثين والعلماء، الي جانب بعض الهيئات العلمية العالمية.

وبعد انتشار التدريب العقلي في المجال اكتساب المهارات الحركية والاعداد المنافسات بدأ التطبيق في المجال التربوي في المدارس والجامعات وتعتبر السويد وأستراليا من أول الدول التي استخدمت هذا النوع من التدريب العقلي يتضمن تطوير الصحة العامة.

بحيث يشكل التدريب الرياضي أساس ما يسمى بالرياضة التنافسية الهدف الرئيسي منه هو اعداد أو تحضير التلميذ الرياضي لمحاولة الوصول الي اعلي مستوي رياضي ممكن من أنواع الانشطة الرياضية وبالتالي حتى يمكن إعداد الفرد الرياضي إعدادا شاملا، متزنا ومتكاملا في عملية التدريب الرياضي أي يحقق أعلى مستويات الأداء والإنجاز الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته، فمن الضروري أن يراعى في إعداده الجانب العقلي.

وقد اتجه الباحث إلى دراسة ميدانية تجريبية على تلاميذ اقسام الرياضة والدراسة ، لمعرفة أثر التصور العقلي على التعلم الحركي السريع وذلك من خلال فهم العلاقة بين التصور العقلي للحركة وتخفيض تكراراتها خلال عملية التعلم الحركي.

ويأمل الباحث أن تشكل هذه الدراسة أهمية خاصة بالنسبة للبرامج التعليمية الإعدادية والتدريبية لرياضي الفرق المدرسية ومحاولة ادماج التدريب العقلي وتعزيز مكانته في التدريب من أجل الوصول الي المستوي المطلوب أدي بنا للاهتمام بموضوع التصور العقلي وأثره على التعلم الحركي لدي تلاميذ أقسام رياضة ودراسة.

ومن هنا جاءت هذه الدراسة للكشف عن أثر تدريب قدرة التصور العقلي على التعلم الحركي لدى تلاميذ اقسام الرياضة والدراسة من خلال بعض الانشطة الرياضية الممارسة ؟
ومن خلال هذا التساؤل العام يمكننا طرح الأسئلة الجزئية التالية:

- 1- هل مستوى التصور العقلي عالي لدى تلاميذ اقسام الرياضة والدراسة ؟
- 2- هل هناك فروق دالة احصائيا للتصور العقلي في القياس القبلي والبعدي وفقا للبرنامج التدريبي ؟
- 3- هل هناك فروق دالة احصائيا للتصور العقلي البعدي حسب نوع النشاط الممارس ؟

2 - الفرضيات :

1-2 الفرضية العامة:

للتدريب على قدرة التصور العقلي تأثير ايجابي على التعلم الحركي لدى تلاميذ اقسام الرياضة والدراسة.

2-2 الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية للتصور العقلي في القياس القبلي وفقا للبرامج التدريبي .
- هناك فروق دالة احصائية للتصور العقلي حسب نوع النشاط الممارس.

3- أهداف البحث :

- إبراز مستوى التصور العقلي لدى تلاميذ اقسام الرياضة والدراسة وذلك من خلال قياسه .
- معرفة اهمية التصور العقلي في تنمية وتحسين التعلم الحركي من خلال الاداء الحركي انطلاقا من التدريب على التصور العقلي .
- التعرف على مدى مساهمة التدريب الذهني على التصور العقلي في الرفع من مستواه.

4- أهمية البحث :

تتمثل أهمية البحث فيما يلي :

1-4 من الناحية العلمية :

يمكن الاستفادة من النتائج العلمية الموضوعية لهذا البحث ومدى وضع استراتيجيات لتكوين رياضيين وفقا للتدريب الحديث والذي يعتمد على التدريب العقلي من خلال التصور الحركي قبل الاداء .

2-4 من الناحية العملية :

- تنفيذ أصحاب التخصص من مدربين ولاعبين وحتى أخصائيين للكشف عن الأسس التي تتم عن طريقها عملية التدريب البدني وفقا لمؤشرات يجهله الكثيرون ومنها عملية التدريب على التصور العقلي .
- إبراز واقع وقيمة التدريب على التصور العقلي في مجال التدريب الرياضي خاصة في الوسط التربوي بعد التحول الى ميدان التخصص الرياضي من خلال اقسام الرياضة والدراسة .
- دور التدريب العقلي على التصور العقلي في التعلم الحركي .

■ تحديد المفاهيم والمصطلحات :

✓ مفهوم التدريب:

كلمة التدريب يسحب " أو " يجذب " وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح إلى اللغة الإنجليزية ، وكان يقصد به قديما "سحب أو جذب الجواد من مربيط الجياد لإعداده للاشتراك في السباقات."

نقلا عن اللغة الإنجليزية في " Training " وبمرور الزمن انتشر استخدام مصطلح التدريب في المجال الرياضي واعتري مفهومه ومعناه القدم الكثير من التعديل والتهذيب¹

وفي لغتنا العربية يقال " درب فلان بالشيء، وعليه وفيه عوده ومرنه ويقال درب البعير، أدبه وعلمه السير في الدرب ".²

و يعرفه الباحث التدريب بأنه تعويد الشيء على العمل في ظرف من الظروف المختلفة .

✓ مفهوم التدريب العقلي:

هناك العديد من التعريفات التي قدمها الباحثون لمفهوم التدريب العقلي لكن سوف نقتصر على ذكر ثلاث تعاريف وذلك على النحو التالي:

عرف مورجان Morgan التدريب العقلي كإحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم.

عرف سنجر Singer التدريب العقلي ، تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص يتعلمها دون رؤيتها حركيا³ .

والتعريف الثالث يجمع بين الإعداد للمنافسات والتتابع والانتظام في التدريب على المهارات العقلية وينظر إلى بعد هام وهو التدريب العقلي للصحة العامة وتطوير الإنسان.

وعليه يعرف الباحث التدريب العقلي بأنه: " عملية تعويد العقل على فهم الأشياء

بالطريقة الصحيحة قبل تطبيقها على شكل سلوكيات "

¹ . أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1999 ، ص33 .

² جمال الدين بن منظور، لسان اللسان تهذيب لسان العربي، دار الكتب العلمية ، ط1 ، بيروت ، 1993 ، ص122 .

³ أسامة كامل راتب، تدريب في مهارات العقلية ، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1994 ،

✓ مفهوم التصور العقلي:

يعرف دورثي Dorthy التصور العقلي استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى¹.

يعرف ريتشاردسون Richardson التصور العقلي جميع أنواع الخبرات شبه حسية التي تشع في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية².

وعليه يعرف الباحث التصور العقلي كما يلي: " هو الصور الذهنية الصحيحة للأشياء والتي تدور على

مستوى العقل قبل واثناء الاداء "

✓ مفهوم التعلم الحركي:

عرف كار بنتر Carpenter التعلم الحركي هو التغيير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب الرياضي وليس نتيجة للنضج أو تأثير بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل التي قد تؤثر على الأداء أو السلوك الحركي تأثيرا وقتيا ومعين.

وعليه يعرف الباحث التعلم الحركي كما يلي: " هو الفهم الصحيح للحركات وادائها بنسب عالية من

الصحة "

✓ مفهوم اقسام الرياضة والدراسة : هي مجموعة الطرق المنتهجة من طرف وزارة التربية الوطنية عن

طريق انشاء اقسام تخصص في الجانب الرياضي تتم عن طريق الانتقاء بالإضافة الى الدراسة عن طرق رفع الحجم

الساعي من الممارسة الرياضية والانتقال من مرحلة التعلم والتربية الى مرحلة التدريب والتعلة

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

6-1- دراسات عن العدوان في المجال الرياضي بصفة عامة:

رغم المكانة الهامة التي اكتسبها التحضير النفسي الرياضي في التحضير العام، فإننا نلاحظ نقص الدراسات العلمية الخاصة بهذا الموضوع ولاسيما فيما يتعلق بالتصور العقلي وتأثيره في المجازفة عند الرياضيين وخصوصا في رياضة كرة القدم. إلا أنه توجد دراسات مشابهة ومن بينها ما يلي:

¹ محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1996 ، ص218 .

² محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، مصدر سبق ذكره، ص219 .

الدراسة الأولى: دراسة بلقاسم لعلاوي 1997 في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر.

بعنوان "التعديل النفسي للفعل الحركي المعقد: تطبيق لعملية تقني-تكتيكية في كرة القدم."

وقد توصلت الدراسة حول المميزات النفسية-حركية بينت أن طرق و التعديل النفسي تساهم بشكل نسبي في تحكم وتطوير العملية التقنية حركية ، والتعديل النفسي يساهم في التقليل من العوامل الدخيلة التي تؤثر سلبا في عملية اللعب ، وتثري أشكالا جديدة لحالات اللعب .ومن بين وسائل التعديل النفسي الفعالة طريقة التدريب العقلي.

الدراسة الثانية: دراسة قاسمي ياسين 2005 / 2006 رسالة الماجستير في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر

تحت عنوان "تأثير التصور العقلي على إصلاح أخطاء المهارات الحركية عند رياضي المستوى

العالى."

وقد توصلت الدراسة إلى إبراز أهمية التصور العقلي ومكانته في العملية التدريبية وبالخصوص في إصلاح الأخطاء المهارية، كونه عامل أساسي ومكمل لنجاح هذه العملية وذلك اقتصادا في الجهد وتفادي الإصابات والسماح للرياضي باستدعاء قدرات خفية،

تنميتها وتوظيفها مهم لتحقيق الإنجاز المثالي.

الدراسة الثالثة: دراسة ايفروجن نبيل 2007 رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية .

بعنوان تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم

وقد توصلت الدراسة الى اهم الاستنتاجات التالية :

مستوى التصور العقلي عند اللاعبين الجزائري لكرة القدم ذو المستوى الرفيع حسن و ليس متوسط كما كنا نتوقعه قبل التجربة.

مساهمة الأداء الرفيع و خبرة اللاعب في اكتساب مستوى قريب من الجيد فيما يخص التصور العقلي الحركي، و هذا يدل على استعمال اللاعب للتصور العقلي بطريقة تلقائية.

التدريب على مهارة التصور العقلي بطريقة منتظمة له فعالية ايجابية في تطوير مستوى مختلف أنواع التصور العقلي : بصري أو حركي، سمعي، تذوقي، شمّي و غيرها.

تعدد الحواس يجعل التصور العقلي أكثر حيوية و تحكم .

التصور العقلي يؤثر في تطوير المجازفة عند اللاعبين الجزائري لكرة القدم .

التدريب على التصور العقلي له تأثير على المهارات العقلية الأخرى كالثقة في النفس، التركيز، الانتباه، و غيرها.

الدراسات الاجنبية :

الدراسة الاولى : دراسة شندل و هايمان Schendel et Hagman سنة 1991 التي توصلت إلى

النتائج التالية :

-إدماج تمارين التدريب العقلي على التصور في التدريب الرياضي، أكثر فعالية بالمقارنة مع ممارسة التدريب العقلي لوحده.

-ممارسة التدريب العقلي في بداية الحصة التدريبية مهمة وفعالة.

-حصة التدريب العقلي لا يجب أن تتجاوز خمسة دقائق وهذا لصعوبة البقاء في تركيز مستمر أكثر من ذلك الوقت¹

الدراسة الثانية: دراسة جودي، دورتش و مورف Jowdy, Durtch, et Morph سنة 1990
بحيث أنجزت في المركز الأولي للتدريب في الولايات المتحدة الأمريكية و التي بينت تعميم استخدام التصور العقلي ، في المجال الرياضي وتوصلت إلى أن 90 % من الرياضيين الأولمبيين يستخدمون شكل من أشكال التصور العقلي و 97% منهم يؤمنون بأنها تحسن مستوى الأداء الحركي والإنجاز وأن أكثر من 94 % من مدربي الرياضيين الأولمبيين يلجئون إلى التصور العقلي خلال التدريب².

الدراسة الثالثة: دراسة ماكلار Mckella سنة 1972

حيث قام بطرح أسئلة على 500 r توصلت إليها راشد على نوعية تصورهم وكانت النتائج كالاتي:

97% أجابوا باستعمالهم للتصور العقلي البصري

93% يستعملون التصور السمعي

74% يلجئون أكثر للتصور الحركي

60 % يفضلون استعمال تصور اللمس

67% اختارهم أكثر لاستعمال حاسة الذوق في تصورهم

66% يختارون استعمال حاسة الشم.

الدراسة الثالثة: دراسة ماركس Marks سنة 1977

قام بالمراجعة العقلية لمهارة حركية، إذ بدأ بقياس درجة التصور العقلي للعينة ثم طلب منهم القيام بتدريب بدني و عقلي لأداء مهارات يدوية.

لقياس درجة التصور العقلي، استعمل الباحث استبيان يقيس درجة وضوح، دقة و تحكم التصور العقلي البصري و الحركي، هذا ما يعبر عن حيوية التصور العقلي . حيث يطلب من المبحوث تصور صعود الدروج جريا، ثم تقييم حيوية تلك الصورة على سلم من 0 إلى 4 حسب درجة وضوحها.

¹) Thomas (Raymond), op. Cit, 1994, p 107

² Thomas (Raymond), Idem, p 292

في المرحلة الثانية، يطلب منهم البقاء في لمس هدف متحرك على أسطوانة قطرها 1,17متر، على بعد بقضيب طوله 2,10 متر . كل محاولة تدوم 30 ثانية، متبوعة باستراحة لمدة 30 ثانية . تم قياس مدة بقاء القضيب وهو لامتس نقطة الهدف في دوران مستمر . بعد سلسلة من 8 محاولات، يقوم المبحوث بإعادة تكرار تلك العملية باستعمال التصور العقلي لمدة 3 دقائق .التدريب العقلي متبوع بإعادة أداء سلسلة أخرى من 8 محاولات .

نتيجة هذه الدراسة كانت لصالح أفراد ذوي درجة عالية من التصور و خاصة التصور الحركي، حيث تحسنت نتائجهم في الأداء بعد التصور العقلي و بهذا بين الباحث علميا دور التصور الحركي في تحسين أداء وتعلم مهارة حركية و تطوير النتائج

تمهيد:

تعمل مهارة التصور العقلي على خلق توافق عضلي، عصبي أو نفسي، حركي فهو وسيلة عقلية يمكن من خلالها برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة فكأن التصور العقلي فالرياضة يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته كما يساعده على إظهار أقصى قدراته الكاملة.

إن التصور العقلي يعتبر جانبا هاما وفعالا في التحضير العام للرياضي فهو يساعده في تطوير الجانب الحركي والجانب النفسي بواسطة الاسترخاء فالرياضي الذي ينقصه بعض مهارات في رياضة التخصصية مثلا ما عليه أن يستلقي في وضعية استرخائية عندما يشعر بالاسترخاء التام يقوم بعملية التصور العقلي لهذه المهارات ويقوم بتركيزها وتطبيقها ذهنيا.

ومن هذا المنطلق نحاول أن نتطرق لدراسة لهذا الموضوع ونحدد أصوله النظرية لتحديد أهمية في المجال الرياضي.

1. التصور العقلي:

تعريفه:

قد استخدم مصطلح التصور العقلي Imager Mental مرادفا لمصطلح العقلي Mental Training إلى أن كل من ميرفي وجودي 1992 حاولا إيضاح الفرق بالإشارة إلى التصور كعملية عقلية والتدريب العقلي كطريقة أو أسلوب وفي هذا المجال شاع استخدام عدد من المصطلحات التي تقابل التصور مثل التكرار الاسترجاع الرمزي PRACTICE COVERT REHEASAL SYMBOLIC الممارسة غير الظاهرة والاسترجاع المعرفي REHEARSAL COGNITIVE والاسترجاع العقلي MENTAL REHEARSAL¹.

التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة ومهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها وهو عبارة عن انعكاس الأشياء التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم بالكلية والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ.

ويملك الإنسان القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة ومحاوله استرجاع الصور وإنتاج كل ما أمكن من مهارات في العقل ولا يقتصر التصور العقلي على الخبرات السابقة ولكن يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل، إذ أن الإنسان يمتلك القدرة أيضا على خلق التصورات العقلية عن المواقف القادمة.

والتصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة في عيون العقل، ومن الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع فقط على حاسة البصر وعلى الرغم من أن ذلك يعتبر صحيحا جزئيا، وأن حاسة البصر شكل جانبا أساسيا من عملية التصور، إلا أنه يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو تركيبات منها، ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك.²

¹ - محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتجريب، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص30.

² - فؤاد أبو حطب، القدرات العقلية، مكتبة الأنجلو المصرية، ط1، القاهرة بدون سنة طبع، ص91.

التصور وظيفية معرفية للكائن الحي، وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، وتفيد التقارير من الباحثين وأصحاب الخبرات العلمية وأن معظم اللاعبين وخاصة في المستويات الرياضية العالمية ويستخدمون التصور العقلي بصورة منتظمة ويشير علاوي إلى أن التصور الحركي يلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي وأن التصور يعمل طابعا مركبا ويشتمل على مكونات بصرية وأخرى حركية.¹

تعريف التصور العقلي من خلال أداء بعض العلماء:²

- روبرت ROBERT: خبرة مماثلة للخبر الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي.
 - ندفير NEDDEFER: إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل.
 - دوتي DORTHY: استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى وعلى الرغم من ظهور العديد من التعريفات إلا أن تعريف ريتشاردسون RICHARDSON مازال شائع الاستخدام.
 - جميع أنواع الخبرات تشبه الحسية والإدراكية التي تشع بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشريطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية.
 - وعرفه أحمد عزت راجع كما يلي:
- إذا كان الإدراك الحسي هو تفتن الفرد لأشياء حاضرة بالفعل تؤثر في حواسه فالتصور هو استحياء هذه الأشياء في الذهن على هيئة صور في غياب التنبيهات الحسية.³

2. أنواع التصور العقلي:

يرى علماء النفس أنه كلما كانت الحواس المتدخلية في عملية التصور العقلي كثيرة كلما كان التصور فعالا وإيجابيا⁴ إن البصر ليس هو حاسة الوحيدة التي يمكن استخدامها في التصور العقلي في المجال الرياضي، إذ أن حواس السمع، الشم، الذوق، اللمس، والحركة، KEINISTISIQUE

¹ - أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص258.

² - ROBERT et AC, psychologie du sport et de l'activité, édit, Vigot, 1997, p416.

³ - أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، ط3، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1972، ص321.

⁴ - محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في مجال الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص173.

كلها حواس تلعب دورا هاما في التصور العقلي للرياضيين هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإن التصور العقلي للانفعالات المختلفة المرتبطة بالخبرات الرياضية هام أيضا في عملية التدريب على التصور العقلي إذ أن محاولة اللاعب استخدام التصور العقلي للمساعدة على التحكم في الألم أو التعب أو القلق تساعده على أن يدرك ويفهم وهي كيف ولذا تؤثر هذه الانفعالات على أدائه وهذا حسب محمد العربي شمعون.¹

ويمكن لجميع اللاعبين امتلاك واكتساب القدرة على استخدام التصور العقلي يحسمها أداء رياضي فهو ليس سحرا ولكنه مهارة نفسية عقلية تتطلب مثلها مثل ذلك مثل المهارات الحركية أو الخطئية، يمكن التدريب عليها بصورة مقننة ومنظمة حتى تظهر فعاليتها وتحقق ثمارها، يرى بعض الباحثين في مجال علم النفس أنه يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين هما:

1.2. التصور الخارجي:

يعرف هذا النوع من التصور بأنه تخيل معرفي يراقب فيه اللاعبون أنفسهم كما لو كانوا يؤدون.²

ويعد هذا النوع بصريا في طبيعته أي أن اللاعب يدعى أنه يراقب أدائه من الخارج و يوجهه ويتوقف عند نقطة معينة من الأداء يختارها انتقائيا ليؤكد على الجوانب الفنية والمهارية الصحيحة فيها.³

ويرى الصمد بأن اللعب يتصور نفسه كما كان يشاهد فلما سينمائها واللاعب الذي يستخدم التصور الخارجي يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل.⁴

¹ - محمد حسن العلاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2002، ص112.

² - وجيه محبوب، نظريات التعليم والتطور الحركي، دار وائل للنشر، عمان، 2002، ص50.

³ - سوسن عبد المنعم، وآخرون،

⁴ - الصمد عبد الستار جابر، فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 2002، ص199.

وهي استحضار الصور الذهنية (العقلية) لأداء شخص آخر مثل لاعب مميز وبطل رياضي، وكأن اللعب وهو يستحضر الصورة الذهنية ويشاهد شريطاً سينمائياً أو تلفزيونياً (الصورة والصوت والانفعال) وهو طريقة تصور الحركة التي يتم تجربتها عندما يسجل على شريط فيديو ويتم عرضها على الشخص.

وفي هذا النوع يشاهد اللاعب نفسه كما لو كان يشاهد فلماً سينمائياً ومن يستخدم هذا النوع¹ يسترجع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها بطريقة الأداء المناسبة والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل.²

2.2. التصور الداخلي:

ويقصد به ممارسة المهارة بدنية بصورة عقلية بدون حركة واضحة للأطراف أو الجسم³ ويعتبر هذا النوع من التصور حركياً في طبيعته أي أن اللاعب يتظاهر بأنه في صورة جسمية أثناء الأداء، فاللاعب يشعر بنفسه وهو يؤدي ويستطيع رؤية هدف الانتباه ولكن بعيداً عن جسمه، أي أنه يستدعي الصورة العقلية لمهارة معينة سبق له إتقانها أو مشاهدتها ويمارسها عقلياً وداخلياً بدون الفعل الحركي،⁴ كما أن اللاعب الذي يستخدم هذا النوع يسترجع الصورة بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور وإحساس وانفعالات وإجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل.⁵

ويشير الصمد بأن اللاعب يتصور نفسه كما لو كان هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجيل صور لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء واللاعب الذي يستخدم التصور الداخلي يسترجع

1

2- أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب،

3- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في مجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 228.

4- محمد العربي شمعون، علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص 318.

5- أمين أنور الخولي، وأسامة كامل راتب.

الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور وإحساس وانفعالات وإجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل.¹

وهي استحضار الصورة الذهنية (العقلية) لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، وفي هذا النوع يستطيع الرياضي انتقاء ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارة (الصورة والصوت، الإحساس بالحركة، الانفعال والتحكم) وهي طريقة تصور الحركة ومحيط أدائها التي يتم تجربتها عندما يقوم الفرد بأداء الحركة بدنياً.

3.2. الفرق بين التصور الداخلي والخارجي:

تقوم حاسة البصر بالدور الأساسي عند استخدام التصور العقلي الخارجي، فإن الإحساس الحركي يكون له تأثير أكثر من الحواس الأخرى في التصور العقلي الداخلي.²

3. النظريات المفسرة للتصور العقلي:

لكي يمكن فهم كيفية عمل التصور العقلي وإمكانية حدوثه، وكيفية قدرة الخبرات الحسية في العقل عن المساعدة في زيادة القدرة على الأداء فإن الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أشاروا إلى بعض النظريات التي تحاول شرح وتوضيح ظاهرة التصور العقلي ومن بينها:

1.3. النظريات العصبية العقلية النفسية:

كار بنتر CARRPENTER يفسر عملية التصور العقلي من خلال النشاط العصبي العقلي وذلك بتقديمه لمبدأ الفكر الحركي IDEO-MOTOR للتصور العقلي والذي يفترض أن

¹ - الصمد عبد الستار جابر، سيكولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 2000، ص202-203.

² - أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية العقلية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1994، ص78.

التصور يساهم في تعلم المهارات لحركية من خلال فاعلية أنماط الأنشطة العصبية العقلية المستشارة أثناء عملية التصور.¹

تفسر هذه النظرية أن التصور العقلي لمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المستقبل.

وعلى الرغم من أن هذه النظرية تمت مساندتها من العديد من الباحثين كوربين CORBIN وشميدت CHMIDT إلا أنه لم تتم صيغتها في تفاصيل كاملة ويتتبع العلماء في دعم هذا الاتجاه منذ 1930 إلى يومنا هذا ويحاول بعض إعادة التجارب السابقة تحت ظروف أكثر دقة ولكن لا يصل إلى نفس النتائج ويعارض البعض الآخر²

وفي الوقت الحالي فإن نتائج الدراسات علم النفس العام والتي تبحث في الأساس العصبي العضلي للتصور العقلي تمثيل إلى أن الاستجابات العضلية ما هي إلا تأثير آلي (ميكانيزم) أكثر منه سبب لتغيير الأداء أما الأدلة التي تساعد هذه العلاقة بين النشاط العضلي أثناء التصور العقلي والأداء التالي له في مجال الرياضي فلم يتوصل إليها بعد.³

2.3. نظرية التعلم الرمزي:⁴

ترجع أصول هذه النظرية إلى أعمال من ساكت SACKETT وبيري PERRY كما تسمى أحيانا النظرية الرمزية للإدراك كما أطلق عليها دينس DENIS ساكت سند أن إمكانية للتصور العقلي يساعد الرياضيين لفهم حركاتهم⁵ وأشار إلى التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء

¹-Carpenter OB principals of mental physiology journal of sport psychologies NY,p12.

²-MAHONEY, MY, avenger, M, psychology of the elite athlete an exploratoystudy, cognitive therapy and research, n,y,p131.

³- محمد حسن العلاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2002 ص252.

⁴ - robert setol, psychologie du sport et de l'activite physique, opit, p294.

⁵ - محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996، ص264.

عن طريق مساعدة اللاعب في عمل "شفرة معينة أو ترميز عقلي" للأداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط حركية معينة وبالتالي فإن الحركات قد تبدأ وأكثر ألفة وفهمها لدى اللاعبين.

وتفسر هذه النظرية حدوث تأثير التصور العقلي من واقع تأثير الجانب المعرفي المتضمن لهذا النوع من التدريب حيث ترى انه يساهم في إمداد الممارس بالتالي:

- إمكانية استرجاع أبعاد المهارة.
- الخصائص المميزة للمهارة.
- تحديد أهداف المهارة.
- التعرف على مشاكل الأداء.
- الإجراءات المؤثرة على الأداء.
- التخطيط لأداء المهارة.

ويؤدي مرور هذه الأبعاد المعرفية إلى الجهاز العصبي المركزي إلى حدوث التطوير في الأداء وهناك اتجاهات لتدعيم هذه النظرية.

الاتجاه الأول:

مجموعة من الدراسات والبحوث أثبتت أن التصور العقلي أكثر فعالية للمهارات ذات التكوين المعرفي.

الاتجاه الثاني:

الدراسات النظرية للتعلم الحركي أشارت إلى أن المرحلة الأولى من التعلم هذه معرفية في الأساس كما أشار FITTS إلى ان التصور العقلي فاعلية في المرحلة الأولى من التعليم.

فرضية القدرات النفسية:¹

علماء النفس في المجال الرياضي يستندون أن التصور العقلي يعمل على تطوير وتحسين بعض القدرات النفسية.

التصور العقلي بإمكانية المساعدة على تركيز تخفيض التوتر والقلق رفع الثقة في النفس هي قدرات نفسية أساسية لرفع من مستوى الإنجاز الرياضي.

بالإضافة التصور العقلي هو وسيلة فعالة لتعلم قدرات نفسية متنوعة عدة استخدامات لتقنيات التحكم في القلق والتدريب على تسيير القلق والتي هدفها الأساسي التخفيض من مستوى التوتر والقلق تستعين بالتصور العقلي كعنصر أساسي لسياقهم كأن الرياضيين يتصور أنهم يستجيبون بفاعلية وإيجاب للقلق في وضعيات صعبة.

4. أهمية التصور العقلي في الجانب الرياضي:²

1- يساعد في الوصول للاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية باستعارة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب إتباعها في المنافسات.

2- يبدأ التصور العقلي بالتفكير في الأهداف واستراتيجيات الأداء المطلوبة في المنافسة، ومن خلال الممارسة والاستمرار في التدريب على التصور العقلي يتم التطوير إلى الدرجة التي يمكن فيها الحصول على الإحساس المصاحب واسترجاع كافة الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف والتعامل مع الاستراتيجيات الموضوعية.

3- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات فاللاعب الوثب العالي يسترجع المرور فوق العارضة، الغطس أفضل الفقرات، والعدو البداية والمتابعة حتى خط النهاية، والجمباز الأداء الأمثل للجملة الحركية على الأجهزة، الرمح متابعة إلى مركز منتصف الهدف، ولا

¹ -edithperrant- piéne , la gestion mentale du stress (pour ma perforant, édition Amphore, paris 2000, p64.

² - أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص20.

يقتصر على لاعبي الألعاب الفردية ولكن يمكن للألعاب الجماعية التصور العقلي لمفاتيح اللعب، حركات المنافسين، سرعة الانتقال، الحركات الدفاعية.

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

5- يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبعة التنافس بذلك مثل تتابع المحاولات في مسابقات الوثب والرمي أو التصفيات في السباحة وألعاب القوى أو تحقيق الفوز داخل المجموعات مثل المباراة والملاكمة حيث تعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء.

6- ابتعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدفاعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف.

5. مجالات استخدام التصور العقلي في الميدان الرياضي:¹

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

1.5. المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها:

يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارات الحركية ومحاولة تقليدها وكذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللعب تعلمها أو إتقانها.

ولكي يمكن مساعدة اللاعب على التصور الصحيح للمهارة الحركية وبالتالي الإسهام الإيجابي في سرعة تعلمها وإتقانها ينبغي مراعاة العوامل التالية في غضون عمليات تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها:

¹ - أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997، ص123.

1. عند القيام بتقديم مهارة حركية وشرحها ينبغي أن يتسم الشرح والتقديم بالوضوح وأن يتناسب مع مستوى الفهم المميز للاعبين بحيث يستطيع الجميع استيعابه كما يجب استخدام المصطلحات الصحيحة وذلك لضمان القدرة على التصور السمعي الصحيح للمهارة الحركية.
 2. في حالة القيام بأداء نموذج للمهارة الحركية ينبغي مراعاة دقة الأداء، لأن النموذج الخطأ يقف حجر عثرة في وجه التعلم ويوجب ظهور واستدعاء التصور الصحيح للمهارة الحركية.
 3. ضرورة ربط التصور البصري بالناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح اللغوي للمهارة الحركية ويتمثل ذلك عند قيام المدرب الرياضي بأداء نموذج للمهارة الحركية مع الشرح في نفس الوقت.
 4. يجب في البداية القيام بالمهارة الحركية ببطء وخاصة تلك المهارة التي تستلزم حسن التوقيت والتوافق الأولى للمهارة الحركية لضمان الاكتساب الضروري للأداء الحركي.
 5. تركيز الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية المتعلمة كحركة اليدين أو الرجلين أو التنفس في السباحة إذ يسمح ذلك للاعب بتحليل المجموعات العضلية وكذا تحليل الأجزاء الهامة التي تتكون منها المهارة الحركية كما يجب مراعاة ضرورة التدريب على المهارات الحركية ككل، بعد ذلك مباشرة لربط تصور مفردات الحركة كلها وتكوين التصور الكلي للمهارة الحركية.¹
- 2.5. المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها:

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

¹ - محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكرة العربي، ط1، القاهرة، 2002، ص251-252.

3.5. المساعدة في حل مشكلات الأداء:

يمكن استخدام هذه التقنية في حل مشكلات الأداء عن طريق التصور الناقد لجوانب الأداء ومحاولة التواصل إلى الحل الأمثل في مثل هذه المواقف إذ أن التصور العقلي مرتبط بالنواحي الإبداعية أو المرتبطة الناقد يمكن عن طريقة الوصول إلى حلول جديدة مبتكرة.

4.5. المران على بعض المهارات النفسية:

يمكن استخدام التصور العقلي للمران على بعض المهارات النفسية مثل مهارة التحكم في الانتباه ومهارة الاسترخاء ومهارة التنشيط وغيرها من المهارات النفسية المرتبطة ارتباطاً وثيقاً به، كما أن استخدام التصور العقلي يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعياً وإدراكاً مما يدور في داخله ومن حوله، كما يساعد اللاعب كذلك على الاسترخاء بهدف التحكم في الضغط والقلق والاستثارة وتركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي.

5.5. المساعدة على التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية:

باستعمال تقنية التصور العقلي يمكن للرياضي القيام بمراجعة عقلية للأداء في منافسة رياضية معينة ومحاولة تحليل نقاط القوة والضعف سواء بالنسبة لأدائه أو بالنسبة لأداء اللاعبين المنافسين ومحاولة تثبيت نقاط القوة في أدائه والملاحظة العقلية في نقاط الضعف.

7.5. تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي:

يستطيع اللاعب عن طريق عمليات التصور العقلي محاولة تصور أداء حركة سابقة أو تميز بالنجاح والدقة، مثل تثبيت تصوره على تحطيمه رقم قياسي في الفجر الطويل في منافسة سابقة أو استدعاء بعض الخبرات الإيجابية التي ارتبطت بأدائه في منافسة رياضية هامة ومحاولة التفكير الإيجابي في مثل هذا النوع من النجاحات.

8.5. الاستعداد للأداء في ظروف معينة:

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

9.5. المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة:

يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة الألم أو محاولة تصور الاستعادة للشفاء في حالة الإصابة وذلك بالتركيز على التصور العقلي في مكان الإصابة كما أن اللاعب المصاب الذي لا يستطيع القيام بالأداء الحركي الفعلي يمكنه استخدام هذه التقنية للأداء الحركي باستخدام جميع التمرينات الحركية التي يمارسها الزملاء ولكن بصورة عقلية وهو الأمر الذي يساعد على استعداده العقلي للأداء الحركي بعد اكتمال الشفاء مباشرة ويجعله في اندماج نفسي مع بقية الزملاء بدلا من انعزاله وشعوره بضعفه ومرضه وإصابة¹

الجدول 01 يلخص الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الرياضة وأمثلة تطبيقية لهذه الاستخدامات:

الرقم	استخدام التصور العقلي	أمثلة تطبيقية
01	المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها.	تصور النموذج الصحيح للمهارة الحركية مثل تصور أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة أو حركة مركبة في الجمباز.
02	المران الخططي	تصور أداء جملة تكتيكية (خططية) في كرة القدم
03	حل مشكلات الأداء	تصور بعض مشكلات الأداء ومحاولة التوصل إلى حل الأمثلة في مثل هذه المواقف وتحقيق الأداء الأفضل.
04	المران على المهارات النفسية	تصور الاسترخاء العضلي التحكم في الاستثارة والضغط والقلق وكذلك تصور الانتباه للتركيز على جوانب معينة.
05	التحكم في الاستجابات الفسيولوجية	تصور سرعة دقات القلب وسرعة التنفس ودرجة الحرارة للجسد.
06	مراحل الأداء وتحليله	تصور الأداء السابق كمراجعة عقلية وتحليل نقاط القوة والضغط في هذا الأداء.
07	تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي	تصور الأداءات الناجحة السابقة وتركيز التفكير الإيجابي في هذه النجاحات.
08	الاستعداد للأداء في ظروف معينة	تصور الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف المعينة كرداءة الجو أو في مواجهة منافسين معينين وتصور بعض النصائح الهامة التي تحاول تعبئة اللاعب نفسياً.
09	المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة	التصور العقلي لألم الإصابة ومحاولة تحمله وتصور عقلي لأداء حركي معين في حالة عدم القدرة على الأداء الفعلي حركياً.

6. مبادئ التصور العقلي:

إن الاستخدام الجيد للتصور العقلي يتوقف على مجموعة من المبادئ بذكرها محمد العربي

شمعون هي:

- 1- التصور العقلي للأداء ونتائجه حيث يجب أن يتصور الطلاب كلا من أداء المهارة إلى جانب نتائج هذا الأداء فمثلا عند أداء مهارة الوقوف على اليدين في التمرينات الأرضية يجب تعليم الطالب كيفية التصور العقلي ليس فقط المهارة ولكن أيضا لشكل وقفه للاستعداد لها وشكل الذراعين وشكل الجذع والدفع بالرجلين والثبات والهبوط.
- 2- تصور ملامح بيئة الأداء حيث أنه كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحا كان التصور العقلي أفضل أي لا بد احتواء موافق التصور كل ما يخص المهارة من أداء فني مكان المنافسة الزملاء الحكام.
- 3- التركيز على الإيجابيات حيث يجب أن يكون التصور العقلي على الأداء الناجح لأن ذلك يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي على الارتفاع بالمهارة.
- 4- التصور العقلي للمهارة ككل حيث لا يكون التركيز على جزء من أجزاء المهارة.
- 5- التصور العقلي قبل الأداء مباشرة على الأقل مرة واحدة قبل الأداء مباشرة وبفضل الأداء المهارة أكثر من ذلك حسب طبيعة النشاط الممارس والوقت المسموح به.
- 6- التصور العقلي المدة في نفس الوقت سرعة الأداء حيث يساعد اللاعب على تعلم التوقيت السلم لأداء المهارة.
- 7- التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت لكي يحقق نتائج إيجابية للطلاب¹ ويوضح أسامة راتب كامل² أن هناك مبادئ عامة للتصور العقلي تساعد على سرعة التعلم واكتساب مهارة التصور العقلي أهمها:
 - أ. الاسترخاء: حيث يفضل قبل ممارسة التصور العقلي أن يؤدي الطالب بعض تدريبات الاسترخاء والتي تساعد على لخص من التوتر وقيام الجهاز العصبي بدوره بكفاءة أفضل من حيث إرسال إشارات العصبية إلى أجهزة الجسم.

¹ محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في مجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص214-215.

² أسامة كامل راتب، تدريب المهارة النفسية في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص129-130.

ب. الأهداف الواقعية: يجب أن تكون تمارين التصور العقلي لأداء مهارات معينة واقعية في حدود مستوى الأداء الفعلي للطالب.

ت. الأهداف النوعية: وذلك من خلال تحليل الأداء إلى مراحل وأهداف نوعية لكي يحقق التصور العقلي الفائدة المرجوة منه.

ث. تعدد الحواس: كلما أمكن استخدام عدد من الحواس أثناء التصور العقلي كلما تحققت أكبر فائدة من التصور.

ج. سرعة الأداء: يجب أن يتم التصور العقلي بنفس معدل السرعة للأداء الفعلي كما يمكن أن تتم عملية التصور العقلي بمعدل سرعة أبطء من الأداء العقلي عند بدء تعلم المهارات الجديدة أو استخدام طريقة جديدة لأداء المهارة أو التخلص من بعض أخطاء الأداء.

ح. الممارسة المنتظمة: حيث أن مهارة التصور العقلي تتطلب الممارسة بانتظام.

خ. الممارسة باستمتاع: لا بد تكون مصدر للاستمتاع والنجاح وخبرات التحدي وعندما يشعر الطالب بأنها مصدر للملل أو التوتر يجب عليه أن يتوقف فوراً عن الممارسة، ويوضح أحمد صبحي نقلا عن بليسنجر 1999 أنه لا توجد طريقة ثابتة لأداء عملية التصور العقلي فهي تترك بكامل مكوناتها وطرق ممارستها حسب تفاصيل اللاعب الممارس وتأثير الظروف المحيطة به فهي يمكن أن تؤدي:

1. في ميدان اللعب خارج ميدان اللعب.

2. لفترة قصيرة لعدة ثواني لفترة كبيرة.

3. من وضع الوقوف أو الجلوس أو الرقود.

4. في السكون تام أو وجود خليفة موسيقى هادئة.

5. يفتح العين أو غلقها.

قبل وأثناء وبعد الممارسة وحسب الغرض المطلوب سواء الإعداد للمنافسة أو لاتخاذ القرار أو

تحليل الأخطاء.¹

¹ - أحمد صبحي سالم، تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارات لما شتى تنس الطاولة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2004، ص 24.

7. وضع برامج التصور العقلي:

هناك أربع مراحل يمكن الاسترشاد بها لوضع برامج التصور العقلي للاعبين وهي:¹

- تقديم التصور العقلي للاعب.
- تقييم قدرات التصور العقلي لدى اللاعب.
- التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي.
- تنفيذ برنامج التصور العقلي بصورة مقلنة ومنتظمة.

1.7. تقييم التصور العقلي للاعب:

من الأمور الأساسية للتدريب على لتصور العقلي هو اقتناع اللاعب بمدى أهمية هذه التقنية لتطوير مستواه وإعداد نفسيا للمنافسات كما ينبغي على الأخصائي النفسي أو المدرب الرياضي أن يحيط اللاعب بالمعارف والمعلومات الصحيحة والمرتبطة بالتدريب على التصور العقلي وأهدافه ونتائجه المتوقعة حتى يستطيع أن يقنع اللاعب به، وأن يكسبه الإدراك الصحيح بأن التدريب على التصور العقلي هو ببساطة أسلوب أو طريقة مساعدة بجانب التدريبات البدنية والحركية والخططية.

7.2. تقييم قدرات التصور العقلي لدى اللاعب:

في حالة اقتناع اللاعب بفائدة التصور العقلي وقبل تطبيق أي برنامج للمران ينبغي عليه بداية تقييم قدرات اللاعب على التصور العقلي إذ أن اللاعب كما سبق القول يحتاج إلى استخدام جميع حواسه وانفعالاته عند قيامه بالتدريب على التصور العقلي من الأهمية أن يكون لدى الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي فكرة واضحة عن قدرة اللاعب بالنسبة لهذه النواحي.²

3.7. تدريب مهارة التصور العقلي:

كما هو معروف فإن اللاعبين يختلفون في قدراتهم الحركية وبالتالي فإنهم يختلفون في قدراتهم على التصور العقلي من حيث أنها معمرة نفسية إلا أنهم يستطيعون تطوير هذه القدرات من خلال المران

¹ - مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص246.

² - مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص244.

والتدريب، إن التدريب الأساسي لمهارات التصور العقلي شبه التدريب على الصفحات البدنية أو المهارات الحركية في المراحل العملية للتدريب الرياضي والتي فيها الرياضي الصفحات الأساسية البدنية والمهارات الحركية، فإن المراحل الأساسية لتدريب على التصور العقلي تهدف إلى اكتساب اللاعب أساسيات التصور العقلي وخاصة الحركي منه الذي يساعد اللاعب على الاستفادة من خلال المنافسات الرياضية ويتضمن التدريب الأساسي للتصور العقلي مجموعة من التمرينات تهدف إلى مايلي:

- تنمية الصورة الحية أو النشطة أو الفاعلية.

- تنمية القدرة على التحكم الإدراكي في التصورات.

- تنمية الإدراكات الذاتية في الأداء الرياضي.

1.3.7. تمرينات تنمية الصور الحية:

تهدف هذه المجموعة من التمرينات إلى زيادة حيوية وفاعلية ووضوح التصورات وتفصيلها وتتضمن تمرينات لزيادة قدرة الحواس التي تلعب دور هام في الأداء الرياضي ولتأخذ تمرين للتوضيح على سبيل المثال:

أ. **التمرين الأول:** ضع نفسك في المكان المؤلف لديك والذي تتدرب فيه عادة كالملاعب أو القاعدة أو حمام السباحة مثلاً، وتصور أنه لا يوجد أحد سواك حاول الوقوف في نقطة من هذا المكان بحيث تستطيع رؤية كل من حولك وحاول أن تلتقط أدق التفاصيل عن هذا المكان، والآن تصور نفسك في هذا المكان، لكن في حضور عدد كبير من المتفرجين وتصور نفسك أنك ستشارك في المنافسة في هذا المكان، حاول أن تتصور ثانية الأحداث والروائح والأحاسيس أو المشاعر في حالة الاشتراك في منافسة أمام هؤلاء المتفرجين وفي نفس هذا المكان المؤلف.

ب. **التمرين الثاني:** اختر مهارة حركية بسيطة في رياضتك وحاول أن تؤدي المهارة في تصورك لعدة مرات وتصور كل إحساس وكل حركة في عضلاتك أثناء تصورك للأداء وركز على كيفية تصور إحساس أجزاء جسمك في حالة الانقباض بكل أنواع الأحاسيس وخاصة تلك التي تربط برؤيتك وسماعك لنفسيك وأنت تؤدي هذه المهارة عدة مرات، ولا تحاول أن تركز على تصور إحساس واحد لكن حاول أن تركز على تصور كل الأحاسيس باستخدام حواس المختلفة.

2.37. تمرينات تنمية القدرة على التحكم الإدراكي للتصورات:

تهدف هذه المجموعة من التمرينات اكتساب وإتقان القدرة على الاستدعاء الإدراكي للتصورات المختلفة والقدرة على تغييرها طبعاً لإرادة اللاعب.

أ- التمرين الأول: تصور لمرة أخرى اللاعب الزميل الذي سبق لك اختياره وركز على رؤية وجهه هذا الزميل معك، كل التفاصيل المختلفة والآن تصور هذا الزميل يقوم من على الكرسي ويسير في غرفة فيها عدد كبير من الأفراد ويتحدث إلى بعضهم استمر في تصورك لهذا الزميل وهو يتحدث مع الآخرين قم وهو يتحدث معك.

ب- التمرين الثاني: اختر مهارة حركية سهلة في رياضتك وقم بأداء هذه المهارة والآن تصور نفسك تؤدي هذه المهارة إما مع زميل أو ضد منافس أنك تقوم بأداء خطبة فردية ناجحة باستخدام هذه المهارة مع زميلك.

3.3.7. تمرينات تنمية الإدراكات الذاتية:

تعتبر هذه الإدراكات الذاتية لأداء الفرد لتمرينات بنفسه من الأهمية يمكن أنها تتضمن قدرة الفرد على رؤية ذاته من خلال التصور.

أ- التمرين الأول: اختر أداء حركياً سبق لك وأن قمت بأدائه بإتقان بصورة ناجحة والآن حاول باستخدام كل حواسك أن تستحضر هذا الموقف في عقلك وحاول أن ترى نفسك تتفوق في الأداء وأن تتصور الآمرات المصاحبة وان تتصور إحساسك الحركي عند أداء الحركات.

ب- التمرين الثاني: هدف هذا التمرين هو مساعدتك لكي تصبح أكثر وعياً بالأشياء التي تحدث أثناء المنافسة الرياضية والتي تؤثر بصورة سلبية على أدائك حاول أن تفكر في بعض الأوقات التي حدث فيها تغيير في أدائك من الأحسن إلى الأسوأ، وحاول أن تستحضر أو تستدعي في تصورك بعض المواقف من هذه الخبرات حاول أن تحدد بوضوح الأسباب الخاصة التي أسهمت في التأثير السلبي على أدائك مثل إقرار الحكم أداء الزملاء عنف المنافسين المستوى العالي لهن تشجيع الجمهور لهؤلاء المنافسين.

8. تنفيذ برنامج التدريب على التصور العقلي:¹

يجب الوضع بعين الاعتبار أنه لكي تصبح مهارة التصور العقلي فاعلة ومؤثرة ينبغي التدريب عليها بصورة منتظمة ومقننة وأن لا يكون هذا النوع من التدريب كجزء إضافي أو هامشي بالنسبة للفرد الرياضي ولكنه ينبغي أن يكون جزءاً أساسياً في خطة تدريب اللاعب مثله في ذلك مثل التدريب على المهارات الحركية أو الخطط اللاعب.

1.8. أوقات ممارسة التصور العقلي:

من بين أهم الأوقات المناسبة التي يمكن من خلالها ممارسة التصور العقلي نجد:

1.1.8. أ. المران اليومي:

ينصح بعض الخبراء بأنه يمكن ممارسة التصور العقلي بطريقة منتظمة ومقننة فإن المران يوميا لفترة حوالي 10 دقائق يعتبر مناسباً للعديد من اللاعبين.

2.1.8. ب. قبل الاشتراك في المنافسة الرياضية:

إن المران على التصور العقلي قبل كل مناسبة يعتبر من الأمور المساعدة للاعب إذ يمكنه تصور نفسه في موقف المنافسة يقوم بخطة فردية أو جماعية أو يؤدي بعض المهارات الحركية مع تصوره للزملاء والمنافسين الحقيقيين الذين سوف يشتركون في نفس المنافسة الرياضية وفي المكان المحدد لإجراء هذه المنافسة.

3.1.8. ج. بعد الاشتراك في المنافسة الرياضية:

يعتبر من بين الأوقات المناسبة للمران على التصور العقلي لكي يستطيع اللاعب أن يقيم أدائه عقليا في المنافسة وللمساعدة على زيادة وعي اللاعب لما حدث فعلا والوقوف على طبيعة النجاحات والأخطاء التي حدثت لكي يكتسب خبرة يمثل هذه المواقف عند محاولة استحضارهما أو استرجاعها مرة أخرى

¹ - محمد حسن علاوي، مرجع سابق ص 219.

9. طرق التدريب على التصور العقلي:

مما نقله بعض الخبراء المتخصصين في التدريب على التصور العقلي أن هناك العديد من طرق المقدمة من طرفهم ومن أهمها ما يلي:

1.9. التدريب الفردي والجماعي:

يمكن للمرشد النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي أن يضع برامج فردية تتناسب واحتياجات كل لاعب، أو جماعية إذ يمكنه استثمار الاجتماعات مع الفريق الرياضي لتقديم التصور العقلي وأداء العقلي للاعبين كمجموعة وقيم فيها قدراتهم على التصور العقلي وأداء بعض التدريبات الأساسية على هذه التقنية ونظرا لأهمية العمل الجماعي الذي يشجع اللاعبين ويستثير حماسهم وبشعورهم بتماسك الجماعة والعمل كفريق واحد.

2.9. التدريب باستخدام شرائط التسجيل:

قد نجد أن التدريب على التصور العقلي عن طريق شرائط التسجيل والتي قام بعض الأخصائيين بوضعها أو تلك المعدة خصيصا للاعب للتدريب على التصور العقلي وذلك بدلا من الاستماع للتوجيهات اللفظية التي تتطلب تواجد الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي أثناء عملية التدريب التصور العقلي.

3.9. استخدام سجلات للتصور العقلي:

تتضمن هذه السجلات بيان بالتمارين المختلفة للتصور العقلي وأهدافها وتوقيت الأداء وفتراته والتوجيهات المصاحبة لكل أداء.

4.9. نموذج لخطوات أداء التصور العقلي:¹

- الاسترخاء والتحكم في الأداء.
- رؤية الألوان والتحكم والتغيير.

¹ - محمد حسن علاوي، مصدر سابق، ص 268-269.

- التحكم في الصورة والاحتفاظ بها.
- الإحساس باللمس والذوق والشم من خلال التصور.
- الإحساس بالتفاصيل البينة.
- تحسن أداء مهارة حركية.
- التصور الديناميكي وتصور حدوث الأداء.
- استبعاد الأخطاء في الأداء.

10. كيف يعمل التصور العقلي:

يجب راتب أسامة كامل¹ عن كيفية التصور العقلي على أن هناك تفسيران يوضحان ذلك:

1.10. التفسير الأول:

أثبتت نتائج البحوث والدراسات أو التصور العقلي النشاط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي، ربما يكون محددًا ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالآثار العصبية المراسلة من الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة.

2.10. التفسير الثاني:

إن التصور العقلي للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات ولا شك في أن ذلك يعاونه في أن يصبح أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية في مواقف اللعب والمنافسة.

- في ضوء التفسيرين السابقين يتضح الدور الإيجابي الذي يسهم به التصور الذهني في تطوير الأداء البدني العضلي ومن ثم تطوير الأداء الرياضي الأمر الذي يساعد على أداء المهارات بشكل أكثر آلية وانسيابية فضلا عن الاستجابات الذهنية على نحو سليم.

¹ - راتب أسامة كامل، المرجع السابق، 2000، ص 316-317.

11. الأساس الفيزيولوجي للتصور العقلي:

دلت الاتجاهات الحديثة على أن الخبرات تختزن في المخ على هيئة تغيرات جزئية في بروتينات الخلايا، وأن عملية التدعيم تتم بواسطة تغيرات في (أ.د.ن) والمقصود بالتدعيم CONSOLIDATION إن الإنسان حتى يتمكن من استدعاء الخبرة المطلوبة يجب أن تكون هذه الخبرة قد ثبتت في المخ و الإفلن يستطيع تذكرها.¹

ومن الجدير بالذكر القول إن الاستدعاء لموضوع من التذكر يقصد به حضور فكرة أو شيء (وهذا الشيء قد يكون فكرة أو صورة أو رمز أو حادثة وغيرها) إلى الذاكرة سبق أن جربها اللاعب دون مثول هذا الشيء أمام الحواس في الوقت الحاضر وقد يكون مباشر دون وسيط وغير مباشر كأن يستدعي أمر أمرا آخرًا.

ومن خلال الدراسات العديدة يمكن القول إن الأجزاء الهامة التي تتعلق بالذاكرة في المخ هي:

- الفصل الصدعي.
- الأجسام الحلمية في المهاد التحتاني.
- الجهاز الطرفي في المخ.

وكل هذه الأجزاء مع الألياف الموصلة بينها تعمل كوحدة بيولوجية وتختص هذه الأماكن بوظيفتي الاحتفاظ والاستدعاء.²

وتوجد نظرية أخرى في كيميائية التذكر نستند إلى المادة الكيميائية المعروفة بالأسيتيل كولين وهي المادة الموصلة بين الأعصاب في القشرة المخية، فقد لوحظ في بعض التجارب إن نسبة هذه المادة تزداد شكل واضح بعد عملية التعلم مما يوحي بأن لهذه المادة خصائص نوعية في عملية التذكر.¹

لقد رأى الباحث عند الحديث عن الأساس الفسيولوجي للتصور ضرورة المرور بعملية التذكر لأنها تعد أساسا للتصور.

¹ - أحمد عكاش: علم النفس الفسيولوجي، القاهرة، دار المعارف، 1977، ص190.

² - roller F, individuel différences in spatial cognition, Int, Magazine of psychologie cal diagnostic, vol 5, 1994, p110.

ويؤكد علماء الفسيولوجيا على العمليات العصبية التي تحدث في مجموعة عصبية معينة تعطي لهذه المجموعة العصبية قدرة الإحساس بالتصور ونقل هذه الصورة إلى مراكز عليا بالدماغ، ومن خلال دراسات تحليل النشاط الكهربائي الفيزيولوجي أو عن طريق قياس جريان الدم في الدماغ اتضح أن مراكز الدماغ تتأثر بالجانبين (الإحساس والتصور) بالحجم نفسه فضلا عن ذلك فإن المرضى الذين يعانون من بعض المشاكل الدماغية يعانون تشوش في عملية التصور.¹

ويذكر كولدن إن الأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث فقط في المادة السنجابية لأجزاء المحلات الحسية أما المستقبلات الحسية نفسها فلا تؤدي عملا فعالا في عملية التصور.²

وأشار محجوب (2000) أن التمرين الذهني يمكن استخدامه مباشرة قبل أو بعد الأداء حيث يتصور المتعلمون أنفسهم وهم يؤدون النمط الصحيح للمهارة الحركية، إن التمرين الذهني ينشط العديد من العناصر العصبية في الدماغ والمسؤولية عن توجيه الحركة بصورة فعلية.³

وقد توصل مارتنز إلى أن التصور الصحيح للمهارة الحركية ينتج عند استجابات عضلية مماثلة للاستجابات الفعلية، إذ تؤدي عملية التصور هذه إلى استثارات عصبية من الجهاز العصبي إلى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة.⁴

12. القدرة على التصور:

تعتبر القدرة على التصور من المتغيرات الهامة التي تعكس تأثير التصور على الأداء وهي تتكون من متغيرين هما:

- الوضوح الذي يرتبط بواقعية الصورة ونقائها من خلال التقدير الذاتي للاعب وهو يزداد بزيادة تكرار الصورة.

¹ -scannell D, testing and measurement the classrean, bosten, haughtan, 1975, p395-413.

² -coldin berg G, menralogixher, grendlogenbildicher ver.....

³ - وجيه محجوب، مرجع سابق، 2000، ص 194-195-196.

⁴ - أحمد عكاشة، المرجع السابق، ص 190.

- التحكم الذي يرتبط بقدرة الفرد على إدخال بعض التحسينات والتغيرات على الصورة المخزونة في الدماغ، ويمكن عليه عن طريق أسلوب عدم التحكم كدليل للتعرف على التحكم فمثلا عند سؤال اللاعب كرة الطائرة عن التصور العقلي للإرسال ويجيب انه لا يتمكن من تصور الكرة فهذا يمكن أن يطلق عليه عدم التحكم في التصور UNGONROLEDIMAGE.¹

13. التصور العقلي في المجال الرياضي:

لقد بات واضحاً التصور العقلي وطريقة فاعلية للتأثير إيجابياً على الأداء الحركي وقد أتفق العديد من خبراء هذا المجال على أن التصور يمكن أن يطبق وبأشكال مختلفة بحيث يكون له أهداف متعددة واستخدامات متعددة تؤثر على الأداء الحركي² ويلعب التصور العقلي في المجال الرياضي دوراً في غاية الأهمية، إذ تتحكم درجة التصور بمواصفات الأداء نفسه حيث يزداد إحساس اللاعب بكل مراحل الحركة شعورياً وتختلف أهمية التصور من لعبة لأخرى، فبرغم من أهمية الكبرى لجمع أنواع الألعاب إلا أن هناك بعض الاختلاف في نسبة الأهمية من لعبة وأخرى، فيه ما يتميز التصور في الألعاب التي يتم التقييم فيها من خلال مواصفات الأداء نفسه بالصبغة الشعورية أي أنه يغلب عليه الناحية الشعورية (الشعور والإحساس بالحركة) حيث يلعب هذا الإحساس دوراً كبيراً في النتيجة النهائية، نجد أن الألعاب الأخرى التي تعتمد بالدرجة الأولى على مستوى اللياقة البدنية تهمل إلى حد كبير مسألة التصور كالركض مثلاً وبالتالي تهمل التكتيك السليم للأداء.³

14. التدريب على مهارة التصور العقلي للحركة:

إن التدريب على التصور الحركي يمر بأربع مراحل هي:⁴

¹ - يعرب خيون، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتب الصخر للطباعة، بغداد، العراق، 2002، ص 130.
² - الصفار نشوان محمود، مرجع سابق، ص 162-195.
³ - فهيمي وآخرون، مرجع سابق، 1981، ص 162-159.
⁴ - محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال، المرجع السابق، 1996، ص 86-89.

1.14. مرحلة الوعي الحسي:

من أهم خطوات لتحسين مهارات الحصول لدى الرياضيين أن يصبحوا أكثر وعياً لجميع أجسامهم أثناء أداء المهارة الرياضية فاللاعب يحتاج أن يعرف وضع جسمه توقيت الحركة تغير الاتجاه والحركات الابتدائية للمهارة التي سيؤديها كما أنه يحتاج إلى أن يكون أكثر وعياً بإحساساته البصرية والحسية والسمعية عند تنفيذ وأداء المهارة.

2.14. مرحلة الوضوح:

ترتبط درجة الوضوح بواقعية الصورة ونقائها من خلال التقرير الشخصي للاعب ولعل من أهم مميزات التصور العقلي هو القدرة على إعادة تكوين التجربة الشخصية في العقل مرة ثانية وبأقرب ما يكون إلى ما كانت عليه وكلما اقتربت الصورة من الحقيقة كلما أصبح تحويلها إلى الأداء الفعلي بنفس المواصفات أكثر احتمالاً.

3.14. مرحلة التحكم:

التحكم يرتبط بمدى المحافظة على بقاء الصورة في العقلي أو القدرة على تثبيت الصورة والهدف الرئيسي في مرحلة التحكم هو وصول اللاعب للقدرة على تثبيت الصورة لتصحيح الخطأ ما، وللتأكد من الأداء الفني الصحيح تم معاودة عرض الأداء كالملايح مع تحقيق ما يريد إنجازته بالتحديد بدلا من التصور العقلي وهو يرتكب بعض الأخطاء.

3.14. التصور العقلي المتعدد الأبعاد:

وفي هذه المرحلة يكون الهدف من التدريب هو تناول الأبعاد (حسية، بصرية، سمعية، الحس حركية) والتركيز عليها ومحاولة الارتقاء بهذه الأبعاد بطريقة متكاملة حتى يمكن التقدم بعملية التصور العقلي تقدم شامل مترف يمكننا من تحقيق أفضل النتائج.

15. الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي:¹

تم استخدام مصطلح التدريب العقلي بطريقة مرادفة لمصطلح التصور العقلي في علم النفس الرياضي ولكن الواجب الفصل التام بينهما حيث أن التصور العقلي يرجع إلى العمليات العقلية وصفه هيل HAIL بأنه نمط التفكير وأكد علماء النفس في المجال المعرفي على الوظيفة المعرفية للتصور.

في حين أن التدريب العقلي مصطلح وصفي يمثل الاستراتيجيات التي يستخدم بها التصور العقلي في محاولة لتطوير الأداء الرياضي، ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب في رياضة التنس يمكن أن يتضمن:

1. التفكير في الإرسال.

2. الحديث الذاتي مع النفس عن خطوات الإرسال.

3. تصور لاعب محترفا يؤدي ضربة إرسال مثالية.

4. تصور إرسال قوي سبق أداءه بطريقة ناجحة.

ويمكن أن نشير إلى أن الخطوة الثالثة والرابعة في محتوى التدريب العقلي في المثال السابق هي التي تمثل التصور العقلي للمهارة، في حين أن التدريب العقلي قد يتضمن أبعاد أخرى ولهذا كان التصور العقلي يمثل الوسيلة التي من خلالها يتم إنجاز أهداف التدريب العقلي وتصدر الإشارة أيضا إلى أن التصور العقلي تم استخدامه في المجال الرياضي ضمن محتوى طرق أخرى مثل الاسترخاء، التأمل، التحكم في الحالة المزاجية، أي أن التصور كوسيلة لم يستخدم فقط في التدريب.

ويشير بارو إلى أن التدريب العقلي يختلف على التصور العقلي ولا يمكن اعتبارهما شيئا واحدا فالتصور العقلي من وجهة نظره هو تذكر الصورة من خلال الخبرة السابقة ويرجع في الحقيقة إلى حركات الفرد وتصوره عنهما أما التدريب العقلي فهو الاسترجاع العقلي أو إعادة مشاهدة رموز الأداء السابقة، والتركيز على الحركة وليس على القائد منها مثل الانتباه الدقة أو المسافة.

¹ - محمد العربي شمعون، التدريب العقلي مجال الرياضي، مصدر سابق، ص50.

16. الانتباه:

1.1.16. مفهوم الانتباه:

يعد الانتباه من العوامل المهمة للأداء الناجح للمهارات الرياضية فالرياضي لا يستطيع الوصول إلى مستويات الأداء العالية إلا عندما يوجه كامل انتباهه إلى عملية أدائه للمهارات دون الأشياء الأخرى، وإن الأداء المتميز لا يحدث إلا عندما يركز الرياضي انتباهه على المهارة ويكون في حالة نفسية انفعالية إيجابية سيتمكن من أداء أفضل المستويات التي تسمح بها قدراته البدنية.¹

أما الصمد فذكر للانتباه مظاهر عدة أهمها (حجم الانتباه، حرة الانتباه، تركيز الانتباه، انتقاء الانتباه، توزيع الانتباه، تحويل الانتباه، تشتت الانتباه).

2.16. مظاهر الانتباه:

هناك العديد من مظاهر الانتباه في المجال الرياضي وهي:

1.2.16. حدة الانتباه:

يقصد بحدة الانتباه بأنها أكبر طاقة عصبية يمكن فقدها أثناء النشاط الذي يشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة ووضوح وبسرعة.²

وتلعب ظاهرة حدة الانتباه دورا هاما في النشاط الرياضي وخاصة في مرحلة تعليم المهارات الحركية المركبة، إذ تؤدي ظاهرة حدة الانتباه هنا إلى الإدراك والفهم الواضح والدقيق لأجزاء المهارات الحركية.³

¹ - النقيب، يحي كاظم، علم النفس الرياضي، مطابع الأيوبي، معهد إعداد القادة، الرياض السعودية، 1990، ص28

² - مرقس أمية حنا، بعض مظاهر الانتباه وعلاقته بدقة التصويب بكرة اليد.

³ - أحمد عبد الحميد، الملاكمة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1976، ص328.

2.2.16. تركيز الانتباه:

يقصد بتركيز الانتباه تضيق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على المثير المختار¹ إذ أن تركيز الانتباه وظيفة انتقائية ومنظمة وتوجيهية من وظائف الشعور الإنساني.² ويؤكد عبد الحميد أن أهم مظاهر الانتباه التي تثبت تأثيرها على مستوى الأداء في النشاط الرياضي عملية تركيز الانتباه فتركيز الانتباه يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية.³

3.16. أبعاد تركيز الانتباه:

أظهرت العديد من البحوث أن هناك أنواعا عديدة من تركيز الانتباه مناسبة الرياضات وأنشطة معينة.

1.3.16. سعة الانتباه:

يعني سعة الانتباه كم أو مقدار المثيرات التي يجب أن يتعامل اللاعب معها في وقت معين وتتضمن سعة الانتباه لنوعين:

- أ. تركيز الانتباه الواسع: يسمح هذا النوع من التركيز للاعب بإدراك العديد من الأحداث في وقت واحد وهذا النوع يمثل أهمية خاصة للأنشطة الرياضية التي تتطلب اليقظة والحساسية للتغيرات السريعة في البيئة، أي الاستجابة إلى المثيرات المحددة.
- ب. تركيز الانتباه الضيقة: يحد هذا النوع من التركيز عندما يكون المطلوب من اللاعب الاستجابة لمثير واحد أو اثنين فقط.

¹ - الصمد عبد الستار، مرجع سابق، ص 66.

² - عدنان محمود عبد الفتاح، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق والتدريب، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص 219.

³ - عبد الحميد، خالد عبد الحميد، تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1989، ص 102.

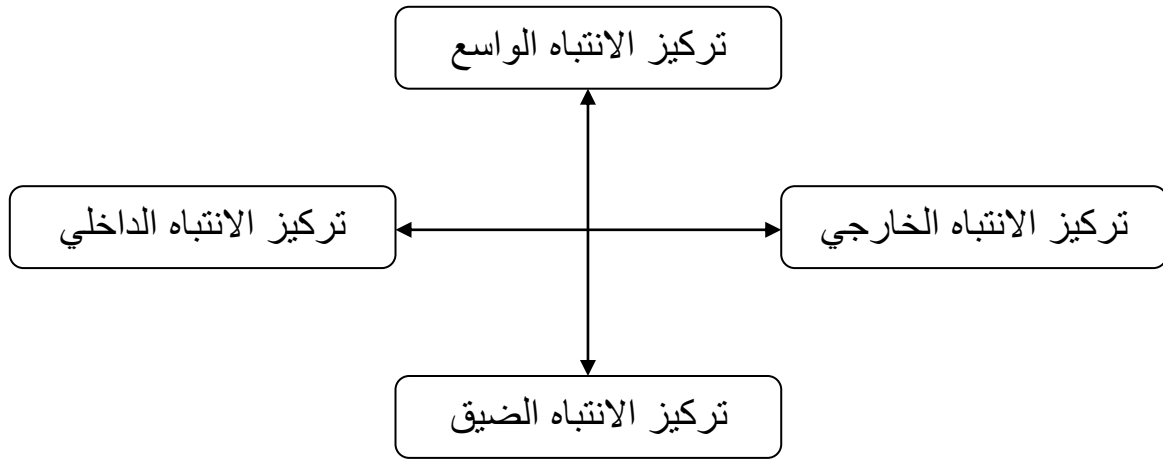
4.16. اتجاه الانتباه:

يصنف اتجاه الانتباه إلى نوعين على أساس مصدر المنبه هل من داخل اللاعب نفسه أي الأحاسيس والمشاعر والأفكار أم من خارج اللاعب أي البيئة المحيطة به وكما يلي:

أ. **تركيز الانتباه الخارجي:** يوجه نحو البيئة الرياضية التي تحدث خارج اللاعب مثل أداة اللعب، تحركات المنافس أو الزملاء في الفريق.

ب. **تركيز الانتباه الداخلي:** يوجه نحو الذات ويسمى بالتركيز الذاتي (SEIL - FOCUS) وشمل الأفكار والمشاعر والأحاسيس.¹

ومثال ذلك عندما يحلل المدرب اللعب دون الأداء الفعلي وكما هو موضح في الشكل 02.



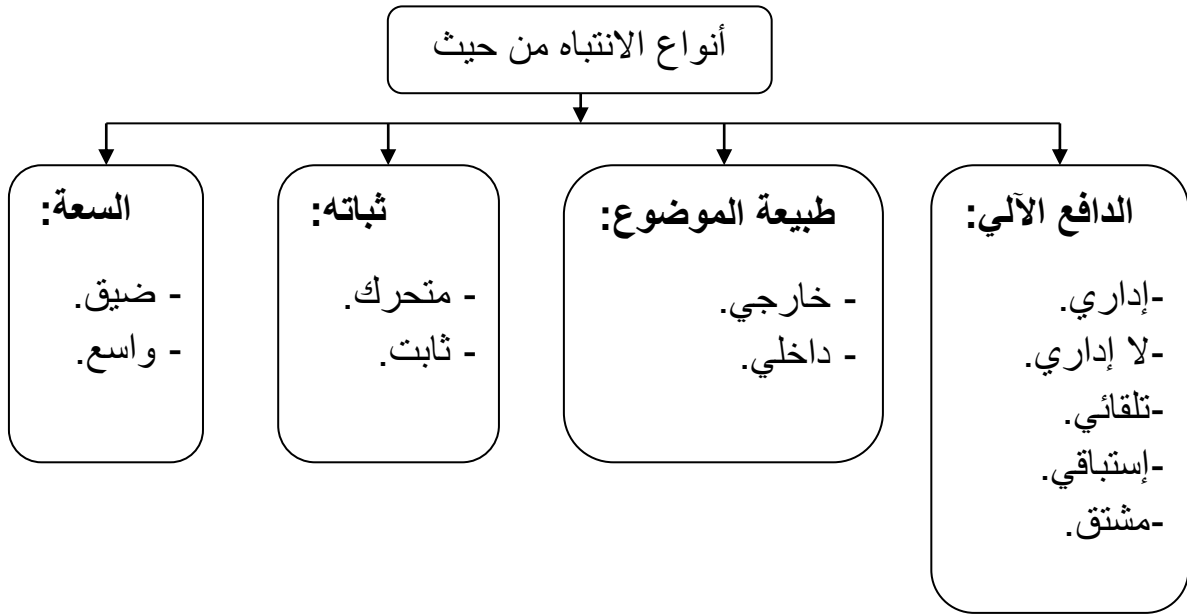
الشكل رقم 01: يوضح نموذج توفير لبعدي الانتباه لفهم متطلبات الانتباه في الرياضة.²

5.16. أنواع الانتباه:

لقد تناول العديد من الباحثين موضوع الانتباه وأنواع شيء من التفصيل وسيكتفي الباحث بذكر أنواع وفق تصنيفات متفق عليها حسب مصدر الانتباه وكما موضح بالشكل الرقم 02.

¹ - راتب أسامة كامل، المرجع السابق، 2000، ص 41.

² - راتب أسامة كامل، المرجع السابق، ص 41.



الشكل رقم 02 يوضح أنواع الانتباه

17. الاسترخاء:

يتفق كل من شمعون وراتب على أن الاسترخاء هو انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية، كما يتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر لمدة من السكون وانفعال الحواس، ويستدل على اكتساب الرياضي لمهارة الاسترخاء من خلال مدى تحكمه وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة.¹⁻²

ويشير الوتار ومحمد علي إلى أن الاسترخاء هو احد أساليب خفض التوتر إذ أن الاستشارة تحدث أولاً، نظراً لن هذه الاستشارة تكون بمثابة استجابة شرطية ترتبط بالمثيرات البيئية من خلال تكرار حدوثها.³

¹ - محمد العربي شمعون، مرجع سابق، 1996، ص168.

² - راتب أسامة كامل، مرجع سابق، 1990، ص275.

³ - الوتار ناظم ومحمد علي، زهير، أثر استخدام أسلوبين مختلفين من الاسترخاء التدريجي في دقة التصويب بكرة السلة، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، المجلد السادس، العدد12، جامعة الموصل، 2000، ص104.

2.17. أهمية الاسترخاء:

تعتبر الاسترخاء المدخل الأساسي قبل الدخول في التدريب وبعدها من أبعاد التدريب العقلي الأخرى ويتحدد مدى فاعلية التدريب العقلي بمدى إتقان هذه المهارة.¹

ويتفق كلا من أسامة كامل راتب ومحمد العربي شمعون على استخدامات الاسترخاء: قبل فترة الإحماء عند تعلم المهارات أو خطة جديدة قبل ممارسة التصور العقلي.²⁻³

كما يشير محمد العربي شمعون إلى أهمية الاسترخاء في :

- المساعدة في الوصول إلى المستوى الأمثل من الاستثارة والمحافظة على بقاء اللاعب في المنطقة المثلى.
- ممارسة خبرة إيجابية سارة وتحقيق الاستفادة من القدرات البدنية والعقلية والانفعالية.⁴
- وأوضح محمد حسن علاوي أن في نموذج مارتنز الذي يحدد المهارات النفسية الخمس يستعمل مفهوم إدارة الضغط في إطار متشابه لمفهوم الاسترخاء بمعناه الشامل سواء كان تدريب الاسترخاء التدريجي وبعض أنواع الاسترخاء الأخرى لإدارة الضغوط البدنية أو تدريب التصور الذهني وما يرتبط به من الكلام الذاتي أو إيقاف التفكير كححاولة لإدارة الضغوط المعرفية.⁵

3.17. أساليب الاسترخاء:

تعد قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جدا لكي تحافظ على المستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية لذلك هناك أربع أساليب شائعة في المجال الرياضي تحقق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسمي وهي مرتبة وفقا لمحك الصعوبة ودرجتها على النحو التالي:

¹ - محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط12، دار المعارف، القاهرة، ص169.

² - أسامة كامل راتب، 1990، مرجع سابق، ص162.

³ - محمد العربي شمعون، 1996، مرجع سابق، ص164-165.

⁴ - محمد العربي شمعون، 1996، مرجع سابق، ص166.

⁵ - محمد العربي شمعون، 1996، مرجع سابق، ص166.

أ. الاسترخاء الداخلي:

يتطلب هذا الأسلوب من الاسترخاء أن يتخيل الرياضي نفسه في بيئة أو مكان حيث الشعور بالاسترخاء والراحة الكاملين مثال ذلك يتخيل نفسه مستلقيا على شاطئ البحر إذ أن الأساس المنطقي يعتمد عليه هذا الأسلوب معناه أنه إذا كان من المتعذر على الرياضي تغيير البيئة الواقعية فإنه يستطيع أن يغير البيئة من خلال التصور الذهني.

ب. الاسترخاء الذاتي:

يعد الاسترخاء الذاتي صورة مختصرة للتدريب الاسترخائي التدريجي إذ يعتمد ذا الأسلوب بدرجة أساسية على تعرف الرياضيين على مواضيع التوتر للمجموعات العصبية بالجسم تم استخدام التنفس البطيء السهل، وأثناء ذلك يتصور الرياضي خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق والزفير العميقين.

ج. الاسترخاء التدريجي (التقويمي):

وتعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر (عند الانقباض العضلي) والإحساس بالاسترخاء العضلي ويطلق عليه الاسترخاء التدريجي لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية.

د. استرخاء التغذية الرجعية:

عندما يحقق الرياضيون في تطوير مهاراتهم من حيث الوعي الذاتي بدرجة التوتر في أجسامهم فإنهم يستخدمون بعض الأساليب الأخرى مثل أسلوب رجح الاستجابة البيولوجي (التغذية الراجعة الحيوية) ويتضمن هذا الأسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات والحقائق عن بعض التغيرات البيولوجية اللاإرادية مثل ضغط الدم معدل النبض في الدقيقة ومعدل التنفس وقد أثبتت البحوث العلمية أن معلومات التغذية الراجعة للعمليات البيولوجية اللاإرادية المختلفة (معدل سرعة القلب، معدل سرعة التنفس، ضغط الدم، مستويات التقلص العضلي، مقاومة الجلد للتيار الكهربائي)، يمكن اكتساب التحكم فيها على الرغم من أن حجم التغيرات البيولوجية في هذه الطريقة ليس له دلالة كبيرة .

الخلاصة:

يعتبر التصور العقلي IMAGERY كأحد مهارات الأكثر استعمالاً في ميدان الإرشاد النفسي الرياضي وهو عملية سبق الفعل أو عملية تنفيذ وتوقع الفعل فكرياً أو ذهنياً وهناك علاقة وطيدة بين التصور العقلي والاسترخاء الذهني.

ويرى علماء النفس أن التصور الذهني يعطي اللاعب الثقة في النفس والتركيز في الانفعالات بإرجاع ردود إيجابية فهو وسيلة علاجية بسيطة توفيقية بين الجانب النفسي الحركي أو النفسي الجسمي.

ومن خلال دراستنا لهذا الفصل يجب علينا التطرق إلى فصل ثاني والمتمثل في التعلم الحركي نظراً لعلاقته الوثيقة مع هذا الفصل بحيث نرى في فصل التعلم الحركي كيفية تعلم وتنمية المهارات الحركية لدى المتعلم في عملية التعليم.

تمهيد:

لقد ازداد الاهتمام في الآونة الأخيرة بالحركة الرياضية حتى أصبح تقدم الرياضة في أي بلد مقياسا لتقدم الشعوب والحضارات، وبهذا فكان من الطبيعي الاهتمام بالعلوم الرياضية المتصلة بالأداء الرياضي، وبهذا فكان من الطبيعي الاهتمام بالعلوم الرياضية المتصلة بالأداء الرياضي وكان موضوع التعلم الحركي واحدا من هذه المواضيع التي برزت على الساحة الرياضية لحاله من أثر كبير في إحراز الانجازات الرياضية العالمية، فالتعلم ليس عملا عشوائيا أو من قبيل الصدفة وإنما هو عملا تتدخل فيه كافة العلوم حيث أنه نشاط يمارسه الشخص ويؤثر على سلوكه مستقبلا.

ومن هذا المنطلق سيتم تحديد التعلم والتعليم الحركي وبعد ذلك سوف يتم التعرض إلى أهم العوامل والشروط التي تؤثر في عملية التعلم ثم سيتم تحديد مراحل التعلم الحركي، وتوضيح المراحل التي يمر بها

1. التعلم والتعلم الحركي:

1.1. التعلم: يتضمن التعلم كل ما يكسبه الفرد من معارف ومعاني وأفكار واتجاهات وعواطف، وميول وقدرات وعادات ومهارات حركية وغير حركية، سواء تم هذا الاكتساب بطريقة مقصودة أو غير مقصودة فالتعلم هو التصرف المجدي المبني على التجارب.

إن التعلم يدل على حدوث تغير أو تعديل في سلوك الفرد كإكتساب معارف أو معلومات جديدة أو إكتساب القدرة على أداء مهارات معينة نتيجة لقيام بنوع من النشاط.¹

يعرف جيتس GATES نقلا عن رمزية الغريب مفهوم التعلم كالاتي:

إن التعلم يمكن أن ينظر إليه على أنه عملية اكتساب الوسائل المساعدة على إشباع الحاجات و الدوافع وتحقيق الأهداف، وهو كثيرا ما يتخذ صورة حل المشكلات² ومن خلال هذا التعريف نفهم بأن التعلم هو عملية يتم عن طريقها اكتساب وسائل تساعد الفرد القائم بها على الوصول إلى أهدافه وإشباع رغباته.

أما جيلفور نقلا عن رمزية الغريب، فيعرف التعلم كما يلي:

التعلم ما هو إلا تغيير ف السلوك الناتج عن استثارة هذا التغيير في السلوك قد يكون نتيجة لأثر منبهات بسيطة وقد يكون نتيجة لمواقف معقدة.³

2.1. التعلم الحركي:

التعلم الحركي بمفهوم العام هو تغيير في الأداء يرتبط بالممارسة الإيجابية أي قيام الفرد الرياضي بنشاط الأداء أنشأت لديه حاجات تدعوه إلى القيام بمثل هذا النشاط.⁴

التعلم الحركي يقصد به التغيير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب الرياضي وليس نتيجة للنضج أو التأثير بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل إلي تؤثر على الأداء أو السلوك الحركي تأثيرا وقتيا معينا.

¹ - مروان عبد المجيد إبراهيم، النمو البدني والتعلم الحركي، دار العملية والثقافة، ط1، 2002، عمان، ص80.

² - رمزية العزيب، التعلم، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ط3، 1967، ص11.

³ - رمزية العزيب، مرجع سابق، ص14.

⁴ - مروان عبد المجيد إبراهيم، مرجع سابق، ص80.

ينبغي علينا مراعاة أن التغيير في الأداء أو السلوك الحركي للاعب رياضي الذي نعينه بالتعلم الحركي يتوقف على قيام اللاعب الرياضي نفسه بنشاط أي بأداء التدريب الرياضي.¹

يتوقف كل من علي مذكور، صالح قادوس، سامي عبد القوي وفتحي الزيات وأمام حميدة وآخرون " على أن التعلم هو عبارة عن عملية تبدأ بدافع فكري أو بحاجة من حاجات النفس الفطرية أو المكتسبة مادية كانت أو وجدانية حيث خلالها تغيير نسبي دائم وتعديل في مقدرة وإمكانيات الفرد وسلوكه وجنونه أو قابليته إلى التعلم مهاريا معرفيا انفعاليا نتيجة ممارسة أو خبرة أو تدريب للمجموعة من الأنشطة تقوم على التعزيز وهي عملية داخلية تحدث نتيجة تواجد الفرد في موقف تعليمي معين. 7 6 5 4 3 2

يعرف مفهوم التعلم أيضا على أنه:

التعلم عملية تحصيل وكسب تؤدي إلى تعديل سلوك الفرد وتظهر آثارها في المجالات الآتية:

- المجال الذهني: تحصيل معلومات وأفكار ومفاهيم.
- المجال الوجداني: تكوين عواطف واتجاهات.
- المجال النزوعي: كسب عادات وأساليب ومهارات في العمل والأداء.⁸

2. نظريات التعلم:⁹

هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير عملية التعلم، وفيما يلي عرضي موجز لنظريات التعلم التالية والتي يمكن الاستفادة منها في تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها وإتقانها.

- 1- أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، ص21.
- 2- علي أحمد مذكور، منهج التربية أساسياته، مكوناته، دار الأشواق للنشر، 1993، ص115.
- 3- صلاح السيد قادوس، الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الاداء الحركي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ص297.
- 4- صلاح السيد قادوس، مرجع سابق، ص297.
- 5- سامي عبد القوي، علم النفس الفيزيولوجي، ط2، مكتبة النهضة العربية، القاهرة، 1995، ص218.
- 6- فتحي مصطفى الزيات، علم النفس المعاصر، دار النشر للجامعات، القاهرة، 1999، ص94.
- 7- أمام حميدة وآخرون، مهارات التدريس، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، 2000، ص03
- 8- وزارة التعليم الابتدائي والثانوي، مديرية التربية خارج المدرسة، همزة وصل، عدد 01، 1972-1973- الجزائر.
- 9- جابر عبد الحميد، بسيكولوجية التعلم ونظريات التعلم، دار النهضة، الطبعة 03، القاهرة، 1976، ص213.

- نظرية التعلم الشرطي.
- نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ.
- نظرية التعلم بالاستبصار.
- نظرية التحكم الذاتي.
- نظرية معالجة المعلومات.
- نظرية التعلم الاجتماعي.

1.2. نظرية التعلم الشرطي:

ترتبط هذه النظرية باسم العالم الروسي بافلوف وتتخلص في أنه يمكن اكتساب الفرد للسلوك المطلوب تعلمه إذ ما اقترن بمثيرات شرطية معينة إذ يقوم الفرد بسلوك معين كنتيجة لمؤثرات معينة ارتبطت بهذا السلوك وبذلك تكون لدى الفرد استجابات معينة ترتبط أو تقترن كل منها بمثير معين.

فعلى سبيل المثال عندما نرى الرعد أو نسمع البرق فإننا نستجيب لذلك بطريقة معينة (وهي البقاء في البيت) نتيجة مثير شطري معين (وهو الرعد أو البرق) سبق أن ارتبط بالمثير الأصلي (وهو المطر) وبذلك أصبح المثير الشرطي بمفرده يستدعي الاستجابة بالمثير الأصلي.

ويتعلم الفرد بهذا الأسلوب إذ يسترشد الفرد ببعض المدركات التي سبق ارتباطها بتأثير معين وتصبح بذلك عبارة عن إشارات أو علامات تؤدي إلى سلوك معين إن يتمكن الفرد من تعلم التصويب على السلعة باقترانه بالوقوف في مكان معين (ركن الملعب مثلثان) أو أقترن اللعب بالسلوك التعاوني وتكرار ذلك مثل هذه الشروط.

وبذلك يستطيع الفرد تعلم المهارات الحركية والأنماط السلوكية المطلوبة بالارتباط الشرطي.

2.2. نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ:

تذهب هذه النظرية إلى أن الفرد في سلوكه إزاء مختلف المواقف يقوم بأداء استجابات أو محاولات خاطئة متعددة قبل أن يصل إلى الاستجابة الصحيحة ويتعلمها فعلى سبيل المثال إذا حاولنا تعلم التصويب في كرة السلة فإننا نقوم في البداية بتوجيه الكرة نحو الهدف والتصويب في كرة السلة تخطئ الهدف فإذا لاحظنا أن الكرة قد

انحرفت يمينا بعيدا عن الهدف فإننا نسعى إلى إعطاء الرمية المزيد من القوة والارتفاع، وهكذا نجد أنه في غضون محاولاتنا المذكورة نسعى لحذف بعض الاستجابات الخاطئة والإبقاء على الاستجابة الأخرى التي توصل للنجاح في إصابة الهدف.

وهكذا نجد أن التعلم في إطار هذه النظرية ما هو إلا مسألة محاولة وخطأ وبتكرار التعلم والتدريب نقل الأخطاء شيئا فشيئا حتى تتوصل في النهاية إلى الاستجابة الصحيحة.¹

3.2. نظرية التعلم بالاستبصار:

تشير هذه النظرية إلى أن الفرد يستجيب لأي موقف بطريقة كلية، إذ أن التعلم ما هو إلا نتيجة لإدراك الكلي للموقف وهذا يعني أن كلما ازداد بصيرة الفرد الرياضي بالمهارة الحركة ككل، استطاع سرعة تعلمها واكتسابها وهذا النوع من التعلم كثيرا ما نلاحظه في تعلم بعض المهارات الحركية أو عند تعلم خطط اللعب المختلفة بصورة كلية دون أن نقوم بتجزئة المهارة الحركية أو خطة اللعب إلى أجزاء صغيرة منفصلة.

4.2. نظرية التحكم الذاتي:

نظرية التحكم الذاتي تستخدم لغة ومفاهيم عصر الآلة الذي ارتبط بالتغيرات السريعة المتلاحقة الحادثة في تكنولوجيا الآلات والأجهزة المختلفة كالحسابات الآلية أو الالكترونية والتي أدت إلى إمكانية التوصل إلى طرق وأساليب جديدة لفهم سلوك البشري وبصفة خاصة عملية التعلم.

التحكم الذاتي يؤكد على أهمية تحكم المتعلم بالاعتماد في الموقف والظروف المحيطة به والقدرة على الضبط وللتحكم الذاتي في حركاته وبالتالي يستطيع المتعلم الاعتماد بدرجة أقل على المتغيرات الخاصة.

5.2. نظرية معالجة المعلومات:

ترتكز نظرية معالجة المعلومات على دور الإدراك والانتباه والتذكر واتخاذ القرار، كما أنها تهتم بدرجة كبيرة بمقدار سعة المعلومات التي تستطيع الفرد استيعابها، ومقدار المعلومات التي يستطيع العامل معها في نفس الوقت،

¹ - المبروك عثمان أحمد وزملاءه، طرق التدريس وفق المناهج الحديثة، ط2، منشورات كلية الدعوة الإسلامية، طرابلس، 1990، ص41.

ومتى يكون الفرد مثقلاً بالمزيد من المعلومات أو متى يفتقر إلى هذه المعلومات وكيف تستطيع فرد استيعابها ومقدار المعلومات مساعدة الفرد على التمييز بينها حتى يستطيع القيام باستجابات صحيحة ودقيقة.

6.2. التعلم الاجتماعي:

تؤكد نظرية التعلم الاجتماعي على أهمية المتغيرات المعرفية في التعلم بالملاحظة مثل الانتباه والتذكر والدافعية والتعلم عن طريق تقليد سلوك نموذج ما.

الموقف النشاط	التطبيقات	المحددات الأساسية	النظرية
مثير / استجابة	<ul style="list-style-type: none"> ● استخدام الدوافع أو الحواجز أو غيرها من المدعمات. ● الأهمية للأجزاء التي يتكون منها الكل. 	<ul style="list-style-type: none"> ● يركز على طبيعة البيئة التعليمية. ● ارتباط المثير بالاستجابة. ● الاستجابة الشرطية. 	1. التعلم الشرطي
استبصار / أداء أو إدراك	<ul style="list-style-type: none"> ● مراعاة الفروق الفردية تشكيل الخبرات التعليمية لحل المشكلات. ● إعطاء الأهمية لكل قبل الاهتمام بالأجزاء 	<ul style="list-style-type: none"> ● يركز على الإدراك الشخصي للبيئة والتفاعل الديناميكي بين الفرد والبيئة. ● يرتبط بعمليات الإدراك والتفكير وحل المشكلات. 	2. التعلم بالاستبصار
مدخل / مخرج	<ul style="list-style-type: none"> ● مراعاة قيام المتعلم باستخدام قدرته على التحكم والضبط الذاتي 	<ul style="list-style-type: none"> ● تأثير التغذية الراجعة على السلوك التحكم والضبط الذاتي. 	3. التحكم الذاتي
معلومات / سلوك	<ul style="list-style-type: none"> ● الاهتمام بطريقة تقديم المعلومات باستخدام مخالف الأساليب التنظيمية للارتقاء بعملية معالجة المعلومات. 	<ul style="list-style-type: none"> ● عمليات الانتباه والتذكر ومختلف العمليات الداخلية المرتبطة بتنظيم واستيعاب المعلومات 	4. معالجة المعلومات
نموذج / سلوك ثواب / سلوك	<ul style="list-style-type: none"> ● الاهتمام بأداء النموذج. ● الثواب والعقاب. ● أهمية القدوة الحسنة. 	<ul style="list-style-type: none"> ● يركز على أهمية المتغيرات المعرفية. ● أهمية النمذجة والقدوة وملاحظ الآخرين والتعزيز الاجتماعي. 	5. التعلم الاجتماعي

الجدول رقم 02: يوضح دراسة مقارنة بين نظريات التعلم المختلفة السابق ذكرها.

7.2. نظريات التعلم التي تستند إلى مبادئ الدافعية وديناميكيات الشخصية.

في هذه النظرية يتم التأكيد على أهمية الدوافع ودورها في التعلم مثل مستوى الطموح والحاجة

إلى التحصيل وكذلك على أهمية مكونات الشخصية للمتعلم خلال مراحل نموها في الأسرة والشارع والمدرسة عن طريق التقليد وخاصة فيما يتصل بمفهوم الذات واحترامها والاعتزاز بها.

فإذا كانت هذه النواحي ايجابية كان التعلم سهلاً، ويكون التعلم صعباً إذا كانت تلك النواحي سلبية كمعاناة التعلم من الفشل والخيبة والقلق¹ نفهم من خلال هذه النواحي النظرية بأن المتعلمين يختلفون من حيث السرعة في التعلم وبطئها، وذلك راجع لتباين درجة الذكاء والقدرات العقلية، وهذا ما يجب مراعاته من طرف المعلم أثناء مراحل عملية التعليم ويسمى كذلك بالفروق الفردية.

كما تؤثر الظروف الاجتماعية بالمتعلم والظروف الثقافية، وظروفه الصحية على شخصية، وعلى قدراته واستعداداته النفسية حيث يمكن أن ينتج عنها قلق وفشل وخيبة لدى المتعلم وانعدام الثقة بالنفس وانعدام الرغبة في التعلم وذلك في حالة سلبية تلك الظروف المحيطة به، والعكس حيث أنها إذا كانت حسنة وإيجابية تؤثر إيجاباً في شخصية المتعلم بكل جوانبها.

أ. نظرية الجشطالت:

هي نظرية تعتمد أساساً على الذكاء وعلى الاستبصار العقل ويرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يدرك الأشياء الخارجية ككليات لا كجزئيات وإن المتعلم لا يدرك عناصر الموقف إلا بطريقة كلية دون أن يميز في بادئ الأمر العلاقات الموجودة بين عناصر المدركات وبين أبعادها المتعددة.²

ونفهم من خلال هذه النظرية بأن الذكاء هو أساس حدوث عملية التعلم لدى الفرد إلى جانب القدرة على تنظيم المدركات واستعادة الأشكال بالذاكرة طبعاً وبالتالي فهذه النظرية ترفض نظرية المحاولة والخطأ.

¹ - المبروك عثمان أحمد وزملاءه، نفس المرجع، ص 43-44.

² - أحمد وطاس، المرجع السابق، ص 34-35.

فيما يخص فكرة أن التعلم يحدث بالتدرج وهي ترى بأن التعلم يحدث دفعة واحدة ثم باستخدام في شكل حدس من خلال إدراك وفهم الأشياء والظواهر الخارجية دفعة واحدة ثم استخدام الذاكرة يتم استرجاع تلك الأشياء والظواهر.

ب. نظرية سكينر:

هي النظرية الوصفية لعملية التعلم وترى في التعزيز المساعد الكبير على النجاح في هذه العملية بينما يذهب سكينر فيها إلى أن مظاهر البيئة المؤثرة في الكائن الحي من حيث السلوك يمكن اعتبارها معززات.¹

وبالتالي فإن التعزيز في نظر سكينر يعتبر وسيلة هامة من بين الوسائل أو الأساليب التي تمكن الإنسان من الاستجابة المحققة لرغباته وحاجاته المختلفة والتي تمثل الدوافع والمنبهات التي يتعرض لها خلال استطلاعها وتأثيره في البيئة وتأثره بها.

تعتبر مظاهر البيئة التي يوجد فيها الفرد معززات لحدوث عملية التعلم لديه لذلك لا بد من تخطيطها من طرف المعلم المتعلمين يتضمن علاقات اجتماعية إيجابية ومعاملات حسنة بين المعلم والمتعلمين فالبيئة الجيدة والمنظمة تعتبر معززا ومدعما للتعلم.

3. الإفادة من نظريات التعلم:²

هناك العديد من الجوانب التي يمكن الإفادة منها في إطار نظريات التعلم السابق ذكرها والتي ينبغي مراعاتها لضمان اكتساب الفرد للمهارات الحركية المختلفة وإتقانها واستخدامها ومن حيث أهم هذه الجوانب الرئيسية ما يلي:

1.3. الدافعية في التعلم:

يتم التعلم عن طريق قيام الفرد بنشاط ولا يقوم الفرد بوجه معين من النشاط من غير دافع شرط أساسي لبدء التعلم والاستمرار فيه ومحاولة التغلب على ما يعترض الفرد من صعاب وعقبات ويمنح الفرد المؤيد من الحماس والميل والمثابرة وبذل الجهد، ويحول دون ظهور بوادر التعب وعلامات الملل.

¹ - أحمد وطاس، المرجع السابق، ص34.

² - أحمد زكي صالحن نظريات التعلم، مكتبة النهضة العربية، ط1 القاهرة 1971، ص320.

وعلى المدرب الرياضي مراعاة هذا المبدأ الهام في عمله وأن يحاول جاهدا إثارة اهتمام اللاعبين لممارسة مختلف ألوان الأنشطة الحركية بمختلف الطرق والوسائل ومن الأساليب التي يمكن للمدرب استخدامها الزيادة الدافعية نحو ممارسة النشاط الحركي وإتقانها ما يلي:

- الاهتمام باختيار الأنشطة الرياضية التي تعمل على زيادة الدافعية نحو الممارسة.
- يجب على المدرب الرياضي مراعاة النشاط الرياضي من حيث هو ظاهرة اجتماعية.
- ضرورة وضوح الهدف أو الغرض من ذهن المتعلم.
- حسن استخدام وسائل الإيضاح السمعية منها والبصرية.
- معرفة المتعلم مدى تقدمه ودرجة تحصيله.

2.3. انتقال أثر التدريب:

إن تعلم واكتساب الفرد لنواحي السلوك المختلفة يتأسس في كثير من الأحيان على مسبق تعلمه واكتسابه في الماضي إذ أن الفرد لا يبدأ في تعلمه لناحية معينة من درجة الصفر ففي مجال النشاط الرياضي نجد أن الفرد قد مر بكثير من الخبرات الحركية التي تؤثر بصورة معينة في الخبرات التي يسعى لتعلمها واكتسابها وفي حالات أخرى نجد أنها تتفقد ضد كثرة في سبيل تقدمه وبذلك نستطيع أن نميز بين ثلاث مظاهر لانتقال أثر التدريب وهي:

- الانتقال الإيجابي.
- الانتقال السلبي.
- الانتقال الحيادي.

ويجب أن تتوافر بعض الشروط لانتقال الأثر الإيجابي للتدريب وهي:

عامل التشابه-عامل التعميم- عامل الإتقان-عامل اتساع المعرفة.

عامل انتقال الأثر الإيجابي-عامل الدافعية- عامل التدرج

3.3. التكرار:

لا يستطيع اللاعب تعلم واكتساب الكثير من المهارات أو المعارف أو السلوك الاجتماعي وما إلى تلك من مرة واحدة فقط، إذ لا بد من عملية التكرار والممارسة لضمان الوصول إلى درجة كافية من النجاح والإتقان، لذا يعتمد اللاعب على الخطوات التالية وهي:

- تحت الظروف المبسطة الثابتة.
- مع الزيادة التدريجية في التوتر واستخدام القوة.
- مع التغيير في الاشتراطات العوامل الخارجية.
- تحت ظروف يتميز بالصعوبة.
- في منافسات تدريبية.

4.3. طريقة تعلم المهارة الحركية ككل:

نجد عملية المهارة الحركية أو التدريب عليها باستخدام الطريقة الكلية تتناسب غالباً المهارة الحركية السهلة غير المركبة كما تتناسب المهارة الحركية التي يصعب تجزئتها إلى وحدات صغيرة، إذ أن ذلك يساعد على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يسهم في سرعة تعلمها وإتقانها.

ويرى بعض الباحثين أن الطريقة الكلية يصعب استخدامها عند تعلم المهارات الحركية المركبة التي تتميز بالصعوبة.

5.3. الطريقة الجزئية: {تعلم المهارة الحركية كأجزاء}:

في هذه الطريقة تنقسم المهارة الحركية إلى عدة أجزاء صغيرة ويقوم الفرد الرياضي بأداء كل جزء على حدة، ثم ينتقل إلى الجزء التالي بعد إتقانها للجزء الأول، وهكذا حتى ينتهي من تعلم جميع أجزاء المهارة الحركية، ثم يقوم بأداء المهارة الحركية كلها كوحدة.

4. الصلة بين عمليتي التعليم والتعلم:

إن عملية التعلم هي الوجه الثاني لعملة العملية التعليمية وهي تأتي بعد الوجه الأول والذي يسمى بعملية التعليم، والتدريس هو عملية اجتماعية يتم خلالها نقل عملية التعليم سواء كانت هذه معلومة أو قيمة أو حركية أو خبرة، من مرسل نطلق عليه عادة بالمعلم لمستقبل هو المتعلم، أما التعلم فهو عملية نفسية تحدث من تفاعل فكرة التلميذ مع مادة التعلم.¹

ومنه فلا يمكن أن تحدث عملية التعلم لدى التلميذ في المدرسة إلا عند حدوث عملية التعليم التي يقوم بها المعلم، رغم أن التعلم كعملية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالفعاليات وأنشطة المتعلم التي يمارسها بغرض حدوث التغييرات السلوكية المرغوبة من طرف المعلم، أما عملية التعليم فتتصل بالفعاليات والأنشطة والبرامج التي يقوم بها المعلم بغرض إيصال الدرس للمتعلمين.

ومن هذا المنطلق فإن المعلم يقوم بنقل المعارف والعلوم والمهارات والأنماط السلوكية المرغوبة والقيم الاجتماعية والأخلاقية للمتعلمين من أجل إحداث تغييرات أو تعديلات في سلوكياتهم بكل جوانبها الذهنية والحركية وفي شخصياتهم بمختلف نزعاتهم العقلية والنفسية والاجتماعية، ومن خلال ذلك يتبين أن هناك صلة وثيقة بين عملية التعلم التي تحدث لدى المتعلمين وعملية التعليم التي يؤديها المعلم، وأنهما يعتمدان على بعضهما البعض ويؤثران في بعضهما، فهما عمليتين متفاعلتين تربط بينهما علاقة وطيدة.

5. شروط التعلم:

يرى أحمد عزت أن هناك شروط أساسية لا بد من توفرها لحدوث التعلم سواء أكان هذا التعلم حركياً أم ذهنياً أم اجتماعياً، بل أن التعلم لا يمكن أن يتم بدونها وهذه الشروط هي:

1.5. الدافعية: وتعني وجود قوى كامنة عند المتعلم توجهه نحو موضوع التعلم بغية الوصول إلى الهدف المنشود.

2.5. الممارسة: وتعني أن يطبق المتعلم نشاطاً خاصاً حتى يحقق الغرض

¹ - نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحين التعلم الحركي، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000، ص18.

3.5. **النضج:** ويعني وصول المتعلم إلى مستوى النمو اللازم للقيام بأوجه النشاط التي يتطلبها الموضوع محور التعلم.¹

6. العوامل المؤثرة في التعلم:

هناك العديد من العوامل التي تؤثر في عملية التعليم ذاتها فضلا عن الإسراع بها وتنصيبها بالإضافة إلى الاحتفاظ بنتائجها التي أسفرت عنها لدى المتعلم وفي هذا الصدد يسير محمد سلامة إلى أن العوامل المؤثرة في عملية التعلم هي كالاتي:

1.6. العوامل الذاتية:

عن تحصيل المتعلم من الموقف التعليمي يتوقف إلى درجة كبيرة على عدة عوامل ذاتية تتفاعل كلها مع بعضها البعض وفي نفس الاتجاه وهذه العوامل هي:

- استعدادات المتعلم العقلية ودرجة نضوجها.
- النضج، السن.
- الذكاء.
- الدافعية.
- خبرات النجاح والفشل.
- العوامل الجسمية والحالة الصحية والانفعالية.

2.6. العوامل الموضوعية:

تشمل تلك العوامل موضوع ذاته حيث أن البعض يجد سهولة في تعلم موضوع ما عن موضوع آخر بالإضافة إلى طريقة التعلم المستخدمة سواء كانت بالحفظ عن ظهر قلب أو التعلم بالمستوى والذي يعتمد على الفهم والإدراك فضلا عن عوامل أخرى وتشمل ما يلي:

¹ - أحمد عزت، المرجع السابق، ص 228.

- المعلم.
- المادة العلمية أو المنهج.
- طرق التعلم.
- التذكر.
- البيئة المادية المحيطة.
- انتقال أثر التدريب.
- انتقال أثر التعلم (الانتقال الايجابي - الانتقال السلبي).¹

ويقسم محمد علاوي أنواع السلوك التي يتعلمها الفرد طبقاً للهدف منها إلى ما يلي:

- أ. **التعلم الحركي**: يهدف إلى اكتساب الفرد القدرات المهارية و الخططية.
- ب. **التعلم المعرفي**: يهدف إلى اكتساب الفرد للمعارف والمعلومات والمعاني.
- ت. **التعلم السلوك الاجتماعي**: يهدف إلى اكتساب العادات الاجتماعية كالتعاون والتسامح وغيرها.²

ومن بين الأنواع التعلم التي سبق عرضها يندرج التعلم الحركي وهو الذي سوف يتناوله الباحث بالشرح والتفسير حيث تشير عفاف عبد الكريم: إلى أن التعلم الحركي هو ميدان الدراسة الذي يختص بوصف كيفية تعلم الأفراد للمهارات الحركية وهو الجانب من التعلم الذي فيه الحركة دوراً رئيسياً فهو عملية تكييف الاستجابات الحركية للموقف التعليمي وعادة أن عملية التكييف تتقدم من البسيط إلى المركب ومن المحسوس إلى غير المحسوس.³

¹ - محمد عزت سلامة، مقدمة في سيكولوجية التعلم الحركي، ذهب للخدمات العامة، الإسكندرية، 2001، ص35-42.

² - محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسة، دار المعارف، القاهرة، ص93-94.

³ - عفاف عبد الكريم، التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية، أساليب إستراتيجية تقويم، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1994، ص13.

7. مراحل التعلم الحركي:

من الأهمية بمكان إن يتعرف المدرب على المراحل التي يمر بها المبتدئون عند تعلمهم لمهارة جديدة حتى يمكن تقديم أفضل عون لهم في حدود قدراتهم ومستوى نضجهم بهدف إكسابهم أفضل درجة ممكنة من التعلم،¹ إذ أن سير التطور للحركات الجديدة الذي نجده في البناء التكتيكي الرياضي أو في تعليم الحركات الرياضية قد قسم إلى مراحل طبقاً لضبط المحتوى ولنتيجة مستوى التوافق الحركي.²

ويذكر حماد 1996 عن شميدت SCHMIDT أن هناك ثلاث مراحل رئيسية يمر بها اللاعب خلال تعلم مهارة جديدة وهي:³

- مرحلة التعرف على المهارة.
- مرحلة أداء الحركة.
- مرحلة آلية الحركة.

إن هذه المراحل تظهر ترتيباً وتطوراً لا يمكن مخالفتها أو السير فيه عكساً وعلى أساس ذلك توضح طرق إخراج التعلم الحركي.⁴

وتتميز هذه المراحل الثلاثة التي يمر بها المبتدئ عند تعلم المهارة قد لا تكفي لذلك يجب تقسيم المرحلة الواحدة إلى عدة أقسام مع مراعاة أن المراحل الثلاث هي أساس بناء مراحل التعلم الحركي.

1.7. مرحلة التعرف على المهارة (المرحلة العقلية):

إن مراحل التعلم تبدأ باستيعاب الواجب المراد تعلمه من قبل المتعلم⁵ وعندما يتعلم المبتدئ لأول مرة مهارة جديدة، فإن الهدف عندئذ معرفة وفهم المطلوب منه لأداء المهارة بطريقة صحيحة ويتطلب ذلك من المبتدئ الكثير

¹ - مفتي إبراهيم حماد، 1996، المرجع السابق، ص132.

² - كورت مانيل، التعلم الحركي (ترجمة)، عبد على نضيف، ط1، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1980، ص119.

³ - مفتي إبراهيم حمادة، مرجع سابق، ص132.

⁴ - كورت ما نيل، مرجع سابق، ص119.

⁵ - كورت ما نيل، مرجع سابق، ص120.

من النشاط العقلي للتركيز والتخطيط لتحقيق الأداء الصحيحة للمهارة، ولذلك تسمى هذه المرحلة الأولى من التعلم بالمرحلة العقلية.¹

وفي هذه المرحلة يحصل المتعلم على التصور الأولي عن سير الحركة، إن هذا التصور لا زال يشكله الخام وغير متكامل ويحوي على الأخطاء وغن استيعاب واجب التعلم والذي يعني الواجب الحركي يعتبر المحاولة الأولى لأداء الحركة بشكل كامل.²

ويمتاز اللاعبون المبتدئون في هذه المرحلة بما يلي:³

- انعدام الانسيابية بالحركة.
- التوقع الحركي ضعيف لقلة المعلومات الموجودة في الذاكرة الحركية.
- عدم النجاح بالأداء كل مرة.
- الإحساس بالتعب مبكر نتيجة العمل العضلي الكبير الذي تشترك عضلات ليس لها دور بالمهارة.
- التصرف والتصور الخاطئ وعدم الاستعداد الدائم.
- التوقيت ورد الفعل ضعيف.

2.7. مرحلة أداء الحركة (مرحلة الممارسة):

يطلق عليها في بعض الأحيان (المرحلة التطبيقية) أو مرحلة الممارسة وذلك لا يعني أن المرحلة العقلية السابقة لا تحدث فيها الممارسة، ولكن المقصود هنا أن التركيز في هذه المرحلة العقلية السابقة لا تحدث فيها الممارسة يوجه نوعية الممارسة، بما يحقق تحسین وتجوید المهارة، وعادة فإن هذه المرحلة تستغرق وقتاً كبيراً مقارنة بالمرحلة الأولى.⁴

¹ - أسامة راتب كامل، 1997، مرجع سابق، ص 68.

² - وجيه محبوب، 1989، مرجع سابق، ص 57.

³ - أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه خليفة، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 192.

⁴ - مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، 1996، ص 133.

وتبدأ هذه المرحلة حينما يصبح المبتدئون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورتها الأولية (البدائية) إذ يصلون فيها إلى مستوى عال من التنظيم للأجزاء الحركية إذ يصبح شكل الحركة ككل متناسقا وانسيابيا وتختفي الحركات الزائدة التي لا لزوم لها ويظهر المبتدئ وكأنه أكثر سيطرة من المرحلة السابقة ويبدو وكأن الأداء أصبح أكثر اقتصادية في الجهد المبذول.

وعندما يكتسب المبتدئ أساسيات أداء المهارة، فإنه لا يحدث نقص في الأخطاء فحسب، ولكن يصبح الأداء أكثر استقرارا ذلك في حد ذاته يعد مؤشرا جيدا لحدوث التعلم، إن المدرب يجب أن يضطلع بمسؤولية كبيرة من حيث الاهتمام بنوعية الممارسة التي يترتب عليها زيادة معدل التعلم وليس الاهتمام بكم الممارسة.

وهنا يظهر أهمية دورة في تحديد ما هو مقدار تكرار الممارسة المناسب للمبتدئ؟ وما هي الفترة الملائمة للممارسة؟ ثم كيف يتدرب المبتدئ على مكونات المهارة المستهدفة تعليمها؟¹

وتتسم هذه المرحلة بما يلي:²

- هذه المرحلة تستنفذ وقتا أطول من المرحلة الأولى.
- في هذه المرحلة يتم التركيز على تصحيح الأخطاء.
- في هذه المرحلة تقل العمليات ويركز على تصحيح توقيت وتوافق كل جزء من المهارة.
- يجب أن يركز المدرب في هذه المرحلة على التغذية الراجعة من جانبه بالإضافة إلى التغذية الراجعة التي يحصل عليها المبتدئ من خلال مركز الإحساس.

3.7. مرحلة آلية الحركة (الأوتوماتيكية):

إن هذه المرحلة تشمل سير التعلم من مرحلة التوافق الدقيق حتى المرحلة التي يتمكن فيها المتعلم من أداء الحركة بنجاح تحت جميع الظروف الصعبة مع ضمان انسجام البناء الحركي للحصول على لإنجاز الرياضي العالي.³

¹ - أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 1997. ص 69.

² - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 185.

³ - كورت ما نيل، مرجع سابق، ص 141.

وفي هذه المرحلة يتمكن الرياضي من التعرف على تفاصيل الحركة وثباتها واستيعابها بشكل كامل، ويكون المدرب مساعد اللاعب في التعرف على خفايا المهارة الحركية وتوجيه انتباهه لنواحي الأداء المهمة، أما واجب اللاعب فهو تكرار الحركة بصورة صحيحة وطبقا لتوجيهات المدرب.¹

ويلخص كل من عبد المجيد النشواني² وعفاف عبد الكريم³ محمد علاوي⁴ مفتي حماد⁵ عادل علي⁶ أن مراحل التعلم الحركي ثلاث مراحل رئيسية هي:

- مرحلة اكتساب التوافق الأول للأداء الحركي.
- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للأداء الحركي.
- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركي.

8. أهداف التعلم:⁷

إن ممارسة عملية التعلم تقودنا دائما إلى تحقيق هدف أو أكثر من الأهداف المحددة التي تشكل إطارا عاما تنتهي إليه كل العمليات التعليمية، ويرى الكثير من العاملين في حقل التربية تقسيم الأهداف التعليم إلى ثلاث أهداف عامة وشاملة وهي:

1.8. التعلم لاكتساب المعرفة:

وهذا الهدف ينطوي ضمن مجموعة الأهداف العقلية أو الذهنية ويعمل الكائن الحي من خلال هذا الهدف على الوصول إلى معرفة الحقائق وزيادة خبراته المعرفية ويدخل هذا الهدف ضمن أهداف التعليم المقصود.

¹ - عبد علي نضيف وقاسم حسن حسن، مبادئ التدريب الرياضي، مطابع التعليم العالي، بغداد، 1988، ص200.

² - عبد المجيد النشواني، علم النفس التربوي، ط5، دار الفرقان، مؤسسة الرسالة، القاهرة، 1991، ص05-16.

³ - عفاف عبد الكريم، المرجع السابق، ص17.

⁴ - محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط03، دار المعارف، القاهرة، 1994، ص257.

⁵ - مفتي حمادة: المرجع السابق، ص186.

⁶ - عاد عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص211.

⁷ - مروان عبد المجيد إبراهيم، النمو البدني والتعلم الحركي، ط1، 2002، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان.

2.8. تنمية الاتجاهات:

الهدف الاجتماعي بطبعه لأن الاتجاهات هي عملية اجتماعية تتطلب معيشة الإنسان في جماعة وارتباطها عن طريق الروابط المشتركة والممارسات اليومية يتم التأثير في اتجاهات الفرد سواء عن طريق الأسرة أو المدرسة أو المعهد العلمي.

3.8. تنمية المهارات:

وهذا الهدف يكون مقصودا أو غير مقصود ويتم تحقيقه عن طريق وجود مثير داخلي أو خارجي فالإنسان قد يجد نفسه مدفوعا إلى استكشاف أشياء نتيجة الإعجاب بها أو لأنها لفتت انتباهه، عن طريق محاولة الاستكشاف يتعلم أشياء كثيرة لم يكن يفكر فيها من قبل وهذا النوع من التعليم يعتبر مقصودا إذا ما قمنا بتهيئة البيئة بطريقة تجعل الفرد يقبل على تعلم أشياء معينة كما يحدث في المدرسة مثلا، كما وان دوافع أو الحوافز أو الاتجاهات والميول الشخصية إلى غير ذلك من المثيرات الداخلية.

9. أسس التعليم الحركي:

هناك أسس ومتطلبات أساسية وهامة وضرورية يجب مراعاتها في بداية وخلال العملية التعليمية الخاصة بتعلم أي مهارة حركية وهذا الأسس منها ما يخص الفرد المتعلم ومنها ما يخص المهارة المراد تعلمها، فنجد أن اللغة على سبيل المثال تلعب دورا هاما أثناء تعلم المهارة المراد حيث ترتبط عملية التعلم الحركي إلى حد كبير بالقدرة على استقبال واستيعاب المعلومات الحركية ومن ثم إعطائها كأوامر إلى أجهزة التحكم الحركي، كما تتوقف العملية التعليمية على المشاركة الإيجابية والفعالة فيها من قبل المتعلم وهذا يتوقف بطبيعة الحال على مدى قوة الدوافع الشخصية لديه، وتحديد الهدف من التعلم ومعرفة الواجب الحركي المنط إليه بوضوح.¹

فضلا عن ذلك يجب أن لا نغفل دور المجتمع الذي يعيش فيه ذلك الفرد وتأثيره على العملية التعليمية كما أن نجاح العملية التعليمية وخاصة في المجال التعلم الحركي بشرط وجود عائد المعلومات (التغذية الراجعة FEEDBACK) لما لها من تأثير إيجابي على جميع المراحل التعليمية.²

¹ - نزار الطالب وكامل لويس، علم النفس الرياضي، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 2000، ص34.

² - محمد عبد الغني عثمان، المرجع السابق، 1987، ص127-128.

مما تقدر يرى الباحث ضرورة مراعاة الفروق الفردية أثناء تعلم المهارات الحركية وذلك أن تعلم أي مهارة جديدة يتطلب مراحل معقدة تختلف في درجة صعوبتها وهذا يحد ذاته ينطبق على كل من اللاعب المبتدئ والرياضي ذوي الخبرة الحركية، وكذلك يجب أن نراعي نوعية المهارة الحركية المراد تعلمها فعلي سبيل المثال لا بد من التمييز بين الرياضات التي تعتمد في تقديمها على تحسين وتطوير الأداء المهاري ثم تثبيت والاستمرار بعد ذلك في تطوير عناصر اللياقة البدنية حسب الأولوية، أما الثانية فيراعي فيها أن يكون الهدف التعلم الحركي تطوير الأداء المهاري ثم تعلم أداء حركة جديدة مركبة أو أكثر صعوبة.¹

10. مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية:

المهارة في الحياة العامة تعني عمل أو وظيفة ما² تستعمل هناك للتعبير عن واجب حركي، وقد تستعمل للتعبير عن نوعية الأداء وتدل هنا على "مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين."³

وتعني مهارة مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل قدرة من الطاقة في أقل زمن ممكن.⁴

أما مهارة حركية الرياضة فهي ثبات الحركة واليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وشكل ناجح.⁵

وعرف شلش وصبحي عن ماجيل MAGILL المهارة على أنها عمل أو وظيفة لها هدف أو غرض يستوجب الوصول إليه ويتطلب حركة طوعية للجسم أو أحد أعضائه لكي يؤدي الحركة أداء سليماً.⁶

¹ - روبرت تايد فر، دليل الرياضيين للتدريب الذهني، ترجمة محمد رضا وهلال عبد الرزاق وظافر هاشم، دار الطباعة والنشر الحكيمة، الموصل، 1990، ص 57.

² - نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي، مرجع سابق ص 67.

³ - مفتي إبراهيم حماد، 1998 مرجع سابق، ص 180.

⁴ - مفتي إبراهيم حماد، 1998 مرجع سابق، ص 180.

⁵ - وجيه محبوب، علم التطور الحركي منذ الولادة وحتى الشيخوخة، ط 2، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1987، ص 150.

⁶ - نجاح مهدي شلش وأكرم صبحي مرجع سابق، ص 24.

والمهارة الحركية الرياضية تعتمد على التوافق الحركي والتوافق يحسن وينظم ويرتب المجموعات العضلية بما ينسجم والاقتصاد بالجهد وسهولة الأداء دون بذل مجهود وهي جوهر الأداء وهي اصطلاح يعني نوع الحركة.¹

11. التدريب العقلي والتعلم الحركي:²

تم وصف عملية اكتساب المهارات الحركية بواسطة العديد من الباحثين أدم ADAMS شميدت SCHMIDT وقد اتفق معظم النظريات على ان الفرد يكتسب المهارة الحركية من خلال 3 مظاهر متعاقبة:

- المظهر المعرفي COGNITIE
- المظهر الترابطي ASSOCIATIF
- المظهر الاستقلالي AUTONOME

ويبدأ المتعلم بالجانب المعرفي وفي الوقت نكون الحاجة ماسة إلى تفهم المهارة والنواحي الفنية المتضمنة وأهمية تكوين الإطار المعرفي العام، ويتبع ذلك تطوير الأهداف والمتطلبات وفقا لهذه النظرية والنموذج المقترح بواسطة جنبل، والنموذج التطبيقي للتعلم الذي وضعه ببسل فإن تعلم المهارات الحركية يجب أن يبدأ بالتعرف على الأهداف ثم التفريق بين العوامل المرتبطة وغير المرتبطة أي أن المظهر الأول لتعلم المهارات الحركية يبدأ بالجانب المعرفي والذي يتضمن التدريب العقلي.

كيفية إسهام التدريب العقلي في التعلم وهناك بعض الاتجاهات التي تساند هذا الرأي علميا من بينها بعض ما أشارت إليه لنده LINDA:

- أن التعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني.
- يبدأ التعلم بالخبرة ويتأثر بالخبرة السابقة الانفعال والدافعية.
- الجهاز العصبي المركزي جهاز ديناميكي ذو تكامل عال ونشاط ثابت.
- يبدأ النشاط في الجهاز العصبي الذي يعمل على إعداد المراكز العليا للحركة.
- يبدو التعلم أكثر ارتباطا بالتطوير مع التدريب خلال تسهيل المواصلات العصبية.
- تغيير بعض التكوينات وتأخذ مكانا مع الاستخدامات المستمرة، أو دوائر عكسية المغلقة.

¹ - وجيه محبوب، مرجع سابق 1989، ص 97.

² - محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 320.

- وظيفة الجهاز العصبي تقوم على أساس أنماط من النبضات.
- ينتج السلوك والتعلم من تفاعل الممرات الواردة والصادرة ودورة المخ الأوسط الطرفية تقدم المعلومات البديلة

1.11. التدريب العقلي واحتياجات المتعلم:

ما عدا التدريب العقلي في تنمية المهارات الحركية من خلال المساهمة في التعرف على احتياجات المتعلم في بعض المتغيرات الهامة

م	الاحتياجات	دور التدريب العقلي
01	وضع الأهداف	التدريب الدافعي وضع الأهداف بدقة تقديم الوصف الكامل أو نموذج الأهداف.
02	التعرف على المشيرات المرتبطة	التدريب على التركيز من خلال انتقال الانتباه واستخدام الرموز
03	تكوين الخطة	وضع إستراتيجية ما قبل المنافسة وفي موقع المنافسة وأثناء المنافسة والمساعدة في تكوين الخطة الحركية.
04	تكوين الاستجابة	المساعدة في إصدار الاستجابات المنافسة.
05	متابعة النتائج	التغذية الرجعية الداخلية والخارجية، تقديم التغذية الرجعية الداخلية ورموز التعلم كيفية الاستفادة من التغذية الرجعية الداخلية.
06	مراجعة الخطة الحركية	إعادة تكوين للسماح بمراجعة الخطة الحركية.

جدول رقم 03: التدريب العقلي واحتياجات المتعلم.

2.11. اكتساب المهارة الحركية من خلال التدريب العقلي:

أيهما أكثر أهمية تعلم اكتساب المهارات الحركية، والتدريب العقلي او التدريب البدني؟ وللإجابة على هذا السؤال ستعرض ما توافر لدينا من دراسات حديثة في هذا المجال فهم ريتشاردسون بإجراء مسح خلال الفترة 1936 على مجموعة من 21 دراسة وقد وجد أن 11 منها أظهرت وجود فروق معنوية لصالح التدريب العقلي وهي دراسات كل من جستون، بيرى، روبين، بيتيت، وترولاندا، كلارك، كيلسي، سميث هارسون، وايلي، سيتل،

إيجسترون¹. وسبع دراسات أوضحت أن هناك علاقته إيجابية ولكن غير دالة إحصائية وأجري MOHR مسحاً كاملاً للدراسات في هذا المجال وتم استعراض 39 دراسة أصبحت 24 منها على أهمية وجود الجانب العقلي والبدني معاً، 19 أشارت إلى التساوي الأهمية و04 دراسات أفادت أن التدريب البدني أكثر أهمية ودراسة واحدة فقط أوضحت أن التدريب العقلي أكثر أهمية.²

واستخدم فتلر، لاندر طريقة ما وراء التحليل للوقوف على تقديم حجم تأثير التدريب العقلي في تعلم واكتساب المهارات الحركية من خلال 98 دراسة استخدمت المنهج التجريبي والمجموعات الأربع وأسلوب قياس القبلي وقام بتحديد 60 دراسة تضمنت 146 حجماً تأثيري وقد وجد متوسط تأثير عام 48 دراسة وقد أشارت النتائج إلى أن التدريب العقلي أفضل من عدم التدريب كله وتأثيره أكبر على المهارات المعرفية وأن هناك ظروف خاصة يكون التدريب العقلي فيها أكثر فاعلية.³

وعلى الرغم من الكم الهائل من الدراسات في مجال التدريب العقلي إلا أن السؤال ما زال مطروح على كيفية تأثير التدريب العقلي على تنمية وتذكر المهارات الحركية؟ وما زال استخدام المجموعة الضابطة المناسبة تحتاج إلى تطوير يبقى في ضوء نتائج التعلم الحركي الذي يهتم بتوزيع القدرات التدريبية وتوزيع فترات الراحة في مقابل التدريب المجمع، ويظهر الدليل القوي على فاعلية التدريب العقلي عند الجمع مع التدريب البدني حيث انه من المحتمل أن المجموعات التجريبية التي تستخدم قدرات التدريب العقلي بالتناوب مع التدريب البدني يتم فيها تحسين الأداء بين أن التدريب العقلي يخدم كفترة راحة ولذلك يحتاج الأمر استخدام المجموعات الضابطة المناسبة.

12. هضبة التعلم الحركي:

تبدو كمنحنى أفقي في منحنى التعلم ويطلق عليها الهضبة PIATEAU وتمثل في وجود بعض الفترات التي لا يحقق فيها المتعلم أي تقدم في الموقف التعليمي على الرغم من مواصلته للتعلم.

وتعد هذه الفترة من الفترات التي تشكل حساسية معينة إضافة إلى الرغبة والدافع للتعلم، مما يؤثر تأثيراً خطيراً في مستوى الفرد الرياضي، وبالرغم من أن الهضبة في التعلم، وقد شكل ظاهرة عامة بالنسبة لبعض الأفراد

¹ - عبد النبي الجمال، محمد شعون، التدريب العقلي في التقرير، مصدر سابق، ص66.

² - أسامة راتب كامل، تدريب المهارات النفسية، مصدر سابق، ص173.

³ - محمد العربي شعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، مصدر سابق، ص122.

وذلك لأن هناك أسبابا تعزي إليها ظاهرة الهضاب في عملية التعلم الحركي فقد يكون تعلم الفرد راجعا لخطأ في الطريقة التي يتعلم بها أو قد يكتسب بعض العادات السلبيه والتي تعوق تقدمه أو أن هناك زيادة سريعة غير مناسبة في عملية التدرج بالنسبة للموقف التعليمي، وقد تكون هناك أسباب سيكولوجية مرتبطة بالحياة الانفعالية للفرد بسبب بعض العوامل كالفشل أو التعب أو عدم الثقة بالنفس، كما أن لطرق التعلم والوسائل المعينة السمعية والبصرية دور هاما لإمكانية تلاقي مثل هذه الهضاب، وقد يعزي حدوث الهضبة إلى عدم اكتمال الإعداد البدني أو افتقار الفرد لبعض الصفات البدنية أو النفسية والتي تعد من العوامل الهامة لتقدم الفرد المتعلم هناك بعض الأفراد لا يمكنهم التقدم عن حد معين ذلك لافتقارهم لبعض عناصر أو مكونات اللياقة البدنية كالمرونة والسرعة والقوة والتحمل والرشاقة، إضافة إلى ضرورة امتلاك الفرد لبعض السمات الإدارية حيث هناك بعض المهارات تتطلب مثل هذه الصفات الهامة، وقد تكون الهضبة دلالة لعملية تطور وتقدم المتعلم، وقد تحدث عند تعلم ربط بعض المهارات الحركية البسيطة في مهارة حركية مركبة، ويفسر بعض العلماء ظاهرة الهضاب بأن الفرد قد وصل إلى الحد الأفقي لقدرة مستواه وهو ما يعرف بالحد الفسيولوجي للفرد.¹

13. منحى التعلم الحركي:

إن مراقبة تكوين الأنجاز الرياضي وتطوره في مراحل التعلم الحركي للمهارات يتطلب معرفة عمليات التعلم وربطها مع بعضها وإن التوافق والتنظيم الحركي هو جزء جوهري من الأنجاز الحركي للمهارة ويعتبر كل إنجاز حركي نوعي يسهم في تحديد المضمون ويجب أن يكون هناك دليل أو برهان ذلك.

إن العمليات الحركية المعروفة لدينا تفرض علينا وجود إنجاز حركي لإثبات صحة النظرية على أساس منحى التعلم.

إن منحى التوافق الحركي للمهارة تتركز:²

- أن قيمة الأنجاز الحركي مرتبط بالتكرار والإدراك.
- إن تطور الأنجاز مرتبط بالمعلومات السابقة في الذاكرة الحركية والزمن.
- إن التوافق الحركي يتطور على شكل منحنيات إحصائية ثلاثية أما مستقيم أو لوغار يتمي أو منحنى.

¹ - مروان عبد المجيد إبراهيم، نفس المرجع، ص122-123.

² - مروان عبد المجيد إبراهيم، مرجع سابق ص122.

- إن التوافق للمهارة الحركية يتطور ويمكن رؤيته.
- إن الانجاز الحركي هو قيمة عليا أو إنجاز لا يمكن أن يتقاطع عنه منحنى التعلم.
- إن منحنى التعلم والعمليات التوافقية هي وحدة واحدة لا تتجزأ.
- إن للقيمة الحركية والإنجاز حد لا يمكن تجاوزه ويمكن الوصول إليه.
- تأثير المهارة بنوع التدريب والإدراك وبالعمر الزمني.
- مقترن الانجاز بالفروق الفردية.
- التعلم يبدأ سريع ويتباطأ بعد ذلك.

خلاصة:

التعلم الحركي هو تغيير الأداء يرتبط بالممارسة الإيجابية أي قيام الفرد الرياضي بنشاط كنتيجة للتدريب الرياضي، بحيث يقوم على أسس ومتطلبات أساسية وهامة يجب مراعاتها في بداية وخلال عملية التعليمية بحيث تبدأ بدافع فكري أو بحاجة من حاجات النفس الفطرية أو المكتسبة مادية كانت أو وجدانية حيث يحدث خلالها تغيير نسبي دائم وتعديل في مقدور وإمكانيات الفرد وسلوكه وهذا ما سوف نراه في تحليلنا للفصل الموالي والمتمثل في مرحلة المراهقة وذلك من خلال دراستنا لخصائص المراهق وعلاقته مع الممارسة الرياضية ومكانته في المجتمع.

تمهيد:

مرحلة المراهقة من أدق مراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، إن لم يكن أدق هذه المراحل جميعا.

الأمر الذي دعا بعض علماء النفس إلى القول بأن الطفل حين يراهق يولد ولادة جديدة، بمعنى أن التغيير الذي يعتريه سواء من الناحية الجسمية أو الناحية النفسية يكاد يكون تغييرات كاملا، يشمل جميع النواحي يضاف إلى ذلك أن المراهق إن لم يساعد على التغلب على مشاكله يسير وليونة وبطريقة صحيحة، انحراف واتبع أساليب سلوك معينة أقل م يصفها به المجتمع أنها غير مشروعة ويصفها علم النفس بأنها أساليب سلوك مرض تدل على شخصية معدلة غير متزنة.

دراستنا لهذا الموضوع إنما هي مفتاح من مفاتيح التعرف على الهوايات المختلفة التي تكون محمل معاملاتنا المهنية، والتي ستطرح الكثير من المشاكل إن لم نكن نحيط بجباياها، فكل تلميذ له سلوك معين سواء كان ذكرا أو أنثى ويختلف كل واحد منهم في الوزن والطول وحتى في أخلاقه وطباعه هذا أكبر داع للتعريج عن هذه المرحلة الحساسة من مراحل نمو الطفل.

1. تعريف المراهقة:

- كلمة لاتينية الأصل مشتقة عن الفعل ADOLEXEVE الذي يعني النمو نحو الرشد كما تعتبر المراهقة في كل المجتمعات فترة عن النمو والتحول من عدم النضج الطفولة إلى نضج الرشد، وفترة الإعداد للمستقبل STEINBERG 2002 وبهذا المعنى فإنها تعتبر بمثابة الجسر الواصل بين مرحلتى الطفولة والرشد، والذي لا بد للأفراد من عبوره قبل أن يكتمل نموهم ويتحملون مسؤوليات الكبار في مجتمعهم.
- فالمراهقة تمثل مرحلة نمو سريع وتغيرات قبي كل جوانب النمو تقريبا، الجسدية والعقلية والحياة الانفعالية، وهي فترة خبرات ومسؤوليات وعلاقات جديدة مع الأصدقاء، وعلى نحو عام، فهي مرحلة تمتد من بداية النضج الجنسي وحتى السن الذي يحقق فيه الفرد الاستقلالية على سلطة الكبار.¹
- فعل راهق يعني التدرج نحو النضج، من خلال التغيرات التي تطرأ على الشباب من الناحية البدنية والجنسية والعقلية وهي مرحلة انفعال المرء من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب فهي جسر يعبر عليه المرء من الطفولة إلى رجولته.²
- كما يعرفها توفيق الحداد أنها الاقتراب والدنو من الحلم، المراهق هو الطفل الذي ينمو من العلم والرشد والتدرج نحو النضج الجنسي والعقلي، والانفعالي،³ وعرفها روجرس أنها فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة ذهنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.⁴
- تشير CABB 2001 إلى ثلاث منطلقات لتعريف المراهقة.

1.1. تعريف بيولوجي، سيكولوجي، اجتماعي:

وترى أن هذه التعريفات غير كافية بحد ذاتها، وإنما تضافرها معا هو الذي يعطي معنى جيد للمراهقة، فهي إذا مرحلة تبدأ بالنضج البيولوجي، وخلالها يستطيع الأفراد إنجاز مهمات نمائية معينة وتنتهي هذه المرحلة عندما يتمكنوا من تحقيق حالة الاعتماد على الذات في مرحلة الرشد ويحددها المجتمع.

¹ - رغدة شريم، سيكولوجية المراهقة، دار المسيرة، ط1، عمان، 2009، ص21.

² - مصطفى رزق، خفايا المراهقة، دار النهضة العربية، دمشق، 1960، ص10.

³ - توفيق الحداد، علم نفس الطفل، ط1، بدون سنة، ص104.

⁴ - مصطفى فهمي، بيولوجية المراهق، مكتبة مصر، القاهرة، ط1، 1977، ص82.

1.1.1. التعريف البيولوجي للمراهقة:

يتضمن التغيرات البيولوجية والجسدية للبلوغ، التي تحول الأطفال إلى راشدين ناضجين جسدياً وجسيمياً وجنسياً، تحدث نتيجة للإفرازات مجموعة من الهرمونات التي تحدث وفقاً لسرعات زمنية مختلفة وتؤدي إلى إحداث الفروق الجسدية بين الذكور والإناث في الطول، الوزن، ونسب الجسد.

2.1. التعريف السيكولوجي للمراهقة:

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

3.1. التعريف الاجتماعي للمراهقة:

يعرف علماء الاجتماع الأفراد بمصطلحات تتضمن مواقعهم في المجتمع، بما يعكس إلى حد بعيد مدى فعاليتهم الذاتي، فمن وجهة نظر اجتماعية يظهر المراهقين كالأفراد لا يتمتعون بالاكتمال الذاتي SELF – SUFFIGIENI وبالتالي فهم غير راشدين وغير اعتماديين تماماً ولهذا فهم ليسو بأطفال، فمرحلة المراهقة مرحلة انتقالية، تتحدد نهايتها وتشريعات تضع الحدود العمرية المتعلقة بالحماية الشرعية لأولئك الذين لم يصبحوا بعد راشدين فقوانين التعلم الإلزامي شرعت من أجل الأطفال بين السادسة والثامنة عشر من العمر، وهذه القوانين تضمن للأطفال التعلم المهارات الأساسية الضرورية للعمل المستقبلي.

كما تعتبر المراهقة من ناحية السن مرحلة انتقال من الطفولة إلى سن الرشد تمتد من سن الثالثة عشر أو قبل ذلك بعام أو عامين أي أن من السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها.¹

أما من ناحية التصرفات فهي الفترة الممتدة من العمر التي تتميز فيه التصرفات السلوكية للفرد عن العواطف، والانفعالات المحددة والتوترات العنيفة.²

¹ - عامر عبد السلام زهران، علم الطفولة والمراهقة، عالم المكتبة، القاهرة، 1997، ص 279.

² - محمد علي، بيولوجية المراهق، دار البحوث العلمية، 1990، ص 25.

وهذا التعريف هو الذي ذهب إليه مصطفى غالب زيدان، فالمرحلة جسر انتقالي من الطفولة إلى الشباب فهي مرحلة حرجة جدا ومشحونة بالمصاعب والأزمات التي ترافق عملية تأكيد الذات في عالم الآخرين، خلافا للطفولة التي تتسم بأنها مرحلة خضوعية وتقبلية.¹

2. تدرج المرحلة العمرية للمراهقة:

1.2. المرحلة العمرية 13-16 عام:

تعتبر المرحلة المتوسطة أحسن مرحلة فيما يخص الاعتناء باعتدال القامة وتقوية العضلات، وخاصة عند ممارسة العدو ولكن ليس لمسافات طويلة، كذلك في الرياضات الجماعية مثل كرة القدم وكرة السلة، الطفل يميل إلى العمل من أجل الفريق ويبعد عن الأنانية، والفردية وهو ما يسمح يشكل فرق في مختلف النشاطات حسب اختصاصات وقدرات التلاميذ، وعامل المنافسة هنا أهمية يبقى غير بارزا.²

2.2. خصائص المرحلة المتوسطة:

وتسمى مرحلة المراهقة وهي التي تتأثر فيها حياة الناس بعوامل فيزيولوجية وتختلف مميزات هذه المرحلة باختلاف الأجناس وبيئاتهم كما يتأثر بعوامل كثيرة منها:

- الوراثة.
- المناخ وطبيعة الغدد.

ومن مميزات التلاميذ خلال المرحلة ما يلي:

تصل البنات إلى المراهقة قبل الذكور عادة وتتميز هذه المرحلة بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية لها أثر وأهميتها في تربية النشأ فهي تتميز بالنمو السريع غير المنتظم وقلّة التوافق العضلي والعصبي ونقل الحركات وعدم اتزانها ويقل كذلك عناصر الرشاقة لدى التلاميذ ويظهر عليهم علامات التعب بسرعة.

1- عدم الدقة في الحركة.

2- الحاجة إلى البحث عن الحركة وكذلك المعرفة.

3- ظهور النضج الجنسي ويقظة العواطف يجعل التلميذ سريع التأثر.

¹ - فؤاد السيد البهي: الأسس النفسية للنمو إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص 217.

² - مدونة التربية البدنية والرياضية: <http://www.epsarabe.com/2012/03/blog-post>.

- 4- وجود فروق فردية كثيرة بين التلاميذ.
- 5- تجاوز المصالح العائلية والمدرسية والتفتح على الحياة الاجتماعية.
- 6- البحث عن الحوار مع الكبار وذلك لإبراز نفسه.
- 7- تكون القدرة على العمل المتزن ضئيلة لأن نمو العظام يغير النظام الميكانيكي للجسم كله.¹

3. خصائص المراهقة:

1.3. خصائص النمو الحركي:

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة ومدى أهمية بالنسبة للنمو الحركي والجسماني ويرى (جوركن) أن المراهق حتى حوالي العام الثالث عشر تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، كما يؤكد أن هذا الاضطراب يحمل الطابع الوقتي إذ يلين المراهق بعد ذلك في غضون مرحلة الفتوة إذ تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً عن ذي قبل.

أما (هيمورجر) فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية كما يرى فيكمان ونرهماوس في هذه الفترة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي.²

2.3. الخصائص الجسمية الفيزيولوجية:

إن الخصائص الجسمية وللمراهق التي ترافق بعض الظواهر الخارجية.

2.2.3. ناحية جسمية:

والتي تشمل الزيادة في الطول والوزن ويختلف بين الذكور والإناث فتبدو الفتاة أطول وأثقل من الشاب خلال مرحلة المراهقة الأولى، وعند الذكور يتسع الكتفان بالنسبة إلى الوركين، وعند الإناث يتسع الوركين بالنسبة إلى الكتفين والخصر، عند الذكور تكون الساقين طويلتين بالنسبة لبقية الجسد إلا أن نمو الذراعين يسبق نمو الأرجل وتسبق الأطراف العليا للجسم الأطراف السفلية في النمو وتنمو العضلات ويزداد الوزن الجسم تبعاً لنمو العضلات، ولا يتخذ النمو معدلاً واحداً في سرعة النمو في

¹ - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة التربية الوطنية، مواد الإيقاظ، التربية البدنية والرياضية، 2009، ص 227.

² - محمد حسن علاوي، مرجع سابق. 1975. ص 101.

جميع جوانب الجسم ومن هذا النمو السريع غير المنتظم يضطرب التوافق العضلي فتقل الرشاقة والخفة.¹

ويختلف الذكر عن الأنثى من الناحية نشر بجديفة فتكون عظامه أكثر صلابة وحجما أما كمية النسيج العضلي فتكون عند الذكر أكثر مما يكون عند الأنثى والتي تمتاز نسيج ذهني وسعة حيوية أقل، ومن أهم متغيرات الجسمية في هذه المرحلة ما يسمى بالأغراض الجنسية نتيجة نمو بعض الغدد وقد يصحب ظهور هذه الأغراض المزيد من المشكلات التي تعترض الأفراد كخشونة الصوت أو السمنة أو النحافة وغالبا ما تعزي أسباب ظهور الأغراض الجنسية والجدول التالي يمثل الخصائص الجسمية متوسطات الطول والوزن التي أسفرت عنهما دراسة الإدارة العامة للصحة المدرسية

السن	متوسط الطول عند البنين سم	متوسط الوزن عند البنين كغ	متوسط الطول عند البنات سم	متوسط الوزن عند البنات سم
12 سنة	143,1 سم	37,00 كغ	147 سم	39,50 كغ
15 سنة	159,1 سم	48,00 كغ	157,1 سم	50,50 كغ
18 سنة	169,3 سم	64,40 كغ	158,8 سم	60,50 كغ
21 سنة	178 سم	68,30 كغ	159,3 سم	50,80 كغ

جدول رقم (04) يمثل الخصائص الجسمية للمراهق.

1.3. الخصائص الحركية:

يقصد بالنمو الحركي نمو حركة الجسم وانتقاله إلى المهارات الحركية مثل الكتابة وفي الرياضة وغير ذلك مما يلزم في أوجه النشاط المختلفة في الحياة.

تنمو القدرة والقوة الحركية في مرحلة المراهقة بصفة عامة وحتى سن 15 سنة يلاحظ الميل نحو الخمول والكسل، وتكون حركات المراهق غير دقيقة ولذلك يطلق على هذه المرحلة سن الارتباك.²

¹ - على بشير الفائدة، إبراهيم رمومة زايد فؤاد عبد الوهاب، المرشد الرياضي التربوي، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان، طرابلس، ليبيا، بدون سنة، ص150.

² - كامل محمد محمد عويضة، علم النفس النمو، دار الكتب العلمية، مصر، ط1، 1970، ص118-119.

وقد يكثر تعثره واصطدامه بالأثاث وسقوط الأشياء من يديه وشعوره بذاته والسبب هو طفرة النمو في المراهقة التي تجعل النمو الجسمي يتصف بانعدام الاتساق واختلاف أبعاد الجسم وضرورة تعلم حسن استخدام أعضاء الجسم بأبعادها الجديدة يضاف إلى هذا بعض العوامل الاجتماعية والنفسية حيث تؤدي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية إلى شعور المراهق بدايته وتغير صورة الجسم لديه وتوقع الكبار تحمله المسؤوليات الاجتماعية لعدد مما يزيد من الارتباك.

3.3. النمو الاجتماعي:

تعتبر هذه المرحلة من المراحل الأساسية التي يعيشها الفرد، إذ فيها يحقق كيانه الاجتماعي ويشعر أنه قد أصبح له مكانة في مجتمعه ومحيطه، فهو الآن يتطلع إلى اكتشاف علاقات واتجاهات جديدة مختلفة، تجعل منه رجلاً مشاركاً في بناء مجتمعه ووطنه فعلى المراهق في هذه المرحلة أن يسير وفق ما تمليه العادات والتقاليد السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه وفي هذا الصدد يذكر مصطفى غالب أن اكتساب الفرد لهذه العادات والاتجاهات هي شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الاجتماعيين الذي يحقق له الاستقرار والراحة النفسية، ولذلك فالكسب بطريقتة غير سوية يحول بنيه وبين تحقيق أهدافه، ويعرضه إلى بعض الأزمات، مشاعر التوتر، عدم الاستقرار.¹

4.3. النمو الانفعالي:

يجمع علماء النفس على أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل، وكذا الشباب بحيث تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بأنها فترة انفعالات عنيفة، إذ نلاحظ المراهق في هذه السنوات يشور لأتفه الأسباب ضد الحياة والمجتمع، شأنه شأن الطفل الصغير، كما تمتاز انفعالات بالتقلب وعدم الثبات، لذلك نجده يتعرض أحياناً لحالات اليأس التي تحول بينه وبين تحقيق أمانيه، فينشأ على هذا الإحباط انفعالات متضاربة وعواطف جامحة تدفعه في بعض الأحيان إلى التفكير في الانتحار أو سلوك منحرف، فالمرهق هارب من الحقيقة إلى اليقظة في أغلب الأحيان.²

5.4. النمو العقلي:

في مرحلة المراهقة لا يقتصر على التغيرات العضوية إنما تتميز هذه الأخيرة من الناحية النفسية بأنها فترة تميز وتمايز وفترة نضج في القدرات العقلية، والنمو العقلي عموماً فالنمو العقلي هو تلك

¹ - أبو بكر مرسي، أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإنشاء النفسي، دار النهضة المصرية، القاهرة، ط1، ص20-28.

² - مصطفى غالب، مرجع سابق، ص29-30.

التغيرات الطارئة على الأداء السلوكي للطفل، أو الناشئة للمختلفين في أعمارهم، وهذه التغيرات تتميز عادة بالزيادة نوعا وكما.¹

ولهذا التطور النوم العقلي ذو أهمية كبيرة لدراسة المراهقة، ليس لأنه أحد مظاهر النمو فحسب وإنما للمكانة العقلية التي تعتبر محددة هاما في تقييم قدرات المراهق، واستعداداته ومن القدرات العقلية نذكر ما يلي:

1.5.4. التذكير:

تبنى هذه العملية على أساس الفهم والميل وتعتمد على قدرة الإنتاج للعلاقات الجديدة بين موضوعات التذكري، كما لا يتذكر الفرد موضوعا إلا إذا فهمه تماما وهو مرتبط بغيره من الخبرات.²

2.5.4. الذكاء:

في مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام والذي يسمى القدرة العقلية العامة، والاستعدادات والقدرات الخاصة، وتزداد قدرة المراهق على القيام بالكثير من العمليات العقلية بالتفكير، التذكر والتعلم.

3.5.4. الانتباه:

يزداد انتباه المراهق على الأشياء في مدته أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة بسير وسهولة، ويلفت نظره أدنى الأشياء.³

4.5.4. الميول:

ينضج الميول في المراهقة ويتصل بتمايز المظاهر العقلية للفرد ويعرف بأنه شعور يصاحب انتباه الفرد واهتماماته بموضوع ما وهو مظهر من مظاهر الاتجاه النفس.

¹ - صالح احمد زكي، علم النفس التربوي، دار المعارف، القاهرة، 1966، ص120.

² - عبد الرحمن عيسوي، معالم علم النفس، دار النهضة العربية، ط1، ص91.

³ - صالح أحمد زكي، مرجع سابق، ص157.

5.5.4. التخيّل:

يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمن والمكان وله وظائف عدة يمكن أن يحققها المراهق منه فهو أداة ترويقية (الخيال) كما أنه مسرح للمطامح غير المحققة.¹

6.5.4. التفكير:

يتميز هذا التفكير بأنه أرقى من ذلك عند الطفل إذ أن التفكير عند المراهق يكون أبعاد ومعاني عميقة يهدف من خلالها إلى البحث عن حلول للمشكلة.²

5. التأثير السيكولوجي لحدوث البلوغ:

1.5. التغيرات الجسمية:

يكون نمو الجسم في أول هذه المرحلة سريعاً غير أن هذا النمو لا يستمر مطرداً في بقية المرحلة بل يؤخذ في نقص تدريجي، ونمو العظام أسرعاً من نمو العضلات ولذلك نلاحظ نحاف في جيم المراهق في أول المرحلة ومعنى هذا النمو السريع استنفاد سريع للطاقة الجسمية وحاجة المراهق لتعويضها بالغذاء الجيد والراحة، ولذلك ينصح المشرفين على تربية المراهق يرهقوه بأعمال جسمية كما يتمثل المظهر الفيزيولوجي في قضية البلوغ التي توافق منطقة الداخلي محدد يتمثل في تعديل صورة الجسم، أي الصورة الجديدة التي ينظر بها المراهق إلى جسده في تحولاته الجسدية الذي يولد بعض الاضطرابات العضوية التي تكون متفاوتة الخطورة.³

2.5. التغيرات الهرمونية:

تكون هذه الهرمونات أساس البلوغ التي تحدث تدريجياً في السن الثانية إلى التاسعة تقريباً حيث يؤدي التزايد في إفراز هرمون النمو G.H والتيركسين إلى زيادة كبيرة في حجم الجسد ونضج الهيكل العضلي.⁴

¹ - مختار محي الدين، محاضر علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط1، 1990، ص166-168.

² - عبد الرحمن عيسوي، مرجع سابق، ص92.

³ - مصدر المنتديات الانترنت: <http://www.7abayban.com,html-/01>

⁴ - رغدة شرين، مرجع سابق، ص68.

3.5. الصفات الفكرية:

تتميز الحياة الفكرية للشباب بميل قوى إلى الاستدلال والتفكير المنطقي كما نجد أن الطفل يدور تفكيره حول المعاني والأمور المجردة والمثل العليا والفضائل المختلفة وما ينطوي تحتها من معاني سامية ويعتم بالبحوث الاجتماعية والفلسفية وتزداد قدرته على التفهم لقوانين الرياضة والعلوم وغيرها وهو في هذه المرحلة يستعمل المدركات الحسية التي اكتسبها من خلال تنظيم معلوماته وأفكاره الجديدة فاهتمامه يتجه اتجاه واضح نحو المباحث العقلية والأدبية والعلمية منها.

4.5. التغيرات الوجدانية:

إن الاضطرابات التي تظهر في مخيلة المراهق أثارت اهتمام الأخصائيين المحللين النفسانيين كأوقات الاكتئاب والسلوكيات العدوانية والمختلفة التي يظهرها المراهق.¹ والتي كانت نتيجة للتغيرات الجسمانية وما صاحبها بحيث يمر المراهقين في حالات اضطراب انفعالي شديد فقد يشور (المراهق) على عاداته على من حوله من الوالي ناو الزملاء وقد يتذبذب بين الثوران والهدوء وقد يكون متناقضا على وجه العموم، فهو أحيانا يمر به الحياة بوقتها ويتمنى الموت أو تنتقد نفسه أشد النقد وفي وقت آخر قد يكون راضيا على الحياة سعيدا لنفسه ومعجبا بها أشد الإعجاب وأحيانا يكون منقبضا وأخرى منشرحا وأحيانا ينجح للعزلة وأحيانا يميل إلى الاجتماع بغيره.

5.5. المظهر الاجتماعي والمثل العليا والأخلاق:

إن للمجتمع دورا مهما في حياة المراهق ويؤثر عليه بالسلب أو بالإيجاب ويتوقف ذلك عن مدى تفهم المجتمع بالمراهقة وبالخصوصيات التي يتميز بها كالميل² إلى التحرر من المنزل والانتماء إلى مجموعة من الزملاء فالمرهق يميل إلى البحث عن بطل يعجب به ولعل سبب هذا في تفتح ذهنه لأفاق جديدة وعدم اكتفائه بما عرفه عن والديه من خبرة وكراهية الخضوع لسلطتهما وخصوصا أن هذه السلطة تذكره بطفولته إذ يعامل الآباء المراهق عادة ولو لفترة من الزمن بنفس المعاملة التي تعودها في أوار الطفولة الطويلة السابقة.

¹ - أحسن بوبازين، مرجع سابق، ص 100.

² - أحسن بوبازين، مرجع سابق، ص 101.

6.5. الشعور الديني عند المراهق:

في هذه المرحلة يشد ميل الفتى إلى معرفة أسرار الكون، وتقوى النزعة الدينية فيه ونجد إن الحماس الديني أول مظهر من مظاهر اليقظة الدينية لأن النمو الجديد في شخصية يدفعه إلى فحص الأفكار والمبادئ التي يلقاها في طفولته وسلم في صحته دون القضاء على الشك الكامن في أعماق نفسه حيالها وقد يكون هذا الحماس نتيجة للنزعة الاجتماعية فيندفع إلى الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر وإقامة الصلاة وهذه كلها تغلب عليها الروح الاجتماعية وقد يكون هذا الحماس الديني من نوع آخر سلبي أي ينطوي المراهق على نفسه وتتسلط عليه الكآبة ويندفع إلى الصلوات المستمرة تنتزعه من الانحراف في سلك المجتمع ويكون تدينه محاولة مختلفة للقضاء على القلق النفسي الناتج عن الدوافع والرغبات الغريزية وبخاصة الجنس منها.¹

7.5. الإحساس بالهوية:

إن عملية التعرف ثم الاستقرار التدريجي لصورة الذات يؤدي إلى الإحساس بالهوية ويمكن اعتبار هذه الأخيرة مكتملة ومكتسبة، لما يتمكن المراهق من معرفة نفسه في مختلف قطاعات حياته سواء بعلاقته الجنسية أو علاقته بالجنس الآخر على المستوى الفردي أو الاجتماعي وكذلك لطموحاته وأهدافه العاملة.²

6. النضج المبكر والمتأخر:

يوجد تفاوت واضح في العمر الذي يصل فيه الأفراد إلى البلوغ والوقت الذي تحدث فيه التغيرات الجسدية المصاحبة للبلوغ لدى المراهق يمكن ان تكون لها تأثير عميق على الكيفية التي يشعر بها نحو جسده وذاته كما تؤثر على أسلوب الآخرين معه وتوقعاتهم منه، ويصدق هذا الأمر على نحو خاص على ذلك الفرد الذي يكون مبكرا ومتأخرا في نموه عن معدل طبيعي وقد أجرت العديد من الدراسات لمعرفة التأثيرات التي يتركها توقيت البلوغ على تقدير الذات والسلوك لدى المراهق.³

¹، <http://www.7abayban.com.html>.

² - رغدة شرين، مرجع سابق، ص 73.

³ <http://www.7abayban.com.html>

1.6. التربية الجنسية:

إن مشاكل المراهقة الجنسية تسيطر على شخصية المراهق إلى حد بعيد بحيث تتدخل في مختلف نواحي النشاط العقلي والانفعالي والاجتماعي وأن أهم هذه الوسائل الناجحة لمساعدة المراهق على أن يمر بهذه الفترة بسلام هي الإرشاد السديد والتوجيه الصالح.

2.6. المشاكل الجنسية:

نلاحظ أن الأحداث التي يتميزون بها (المراهقون) هي الزيادة أو إفراط في ناحية من نواحي النمو تجعله يتجهون عادة نحو التعبير عن مظاهر هذا الإفراط بأساليب قد لا يقرها المجتمع، ونلاحظ ذلك على وجه الخصوص لفترة المراهقة حيث يحدث ازدياد ملحوظ في النشاط الانفعالي العام للمراهق لا يقابله نمو عقلي مناسب فيعبر عنه المراهق تعبيرا لا يقره المجتمع وهو في الأساس الانحراف في الوظيفة الرئيسية فكما هو ملاحظ أن أكبر مشاكل المراهقة الانحراف في السلوك الجنسي ولا شك أن الانحراف في الوظيفة الجنسية يعدها عن هدفها الأصلي وهو التناسل وحفظ النوع مع مجرد الإشباع.

7. أنواع المراهقة:¹

وتتخذ المراهقة أشكال مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والجغرافية التي يعيش في وسطها المراهق، والمتمدرس منه خصوص ويمكن تلخيصها على النحو التالي:

1.7. مراهقة سوية:

ويتصرف هذا النوع من المراهقين ببساطة حجم الصعوبات والمشكلات وتعتبر مراهقة متكيفة نفسيا واجتماعيا إضافة إلى ذلك تتميز بالاستقرار والتوافق والرضا وتكاد النفس تخلو من الانفعالات الحادة، والتوتر والعنف فالمراهق المتكيف يشعر أنه ذو مكانة اجتماعية، ويتمتع بشخصية سوية، خالية من الاضطرابات والعقد النفسية، وتعتبر مراهقة مثالية، ولهذا النوع من المراهقة سمات الشخصية الانبساطية والمتفتحة ذات الطموح المرتفع.

¹ - عبد الرحمن عيساوي، علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، ط1، 1995، ص42.

2.7. مراهقة إنسحابية:

ويتميز هذا النوع من المراهقين بالانسحاب من مجتمع الأسرة، ومجتمع الأقران إلى جانب الانعزال والانطواء والانفراد بنفسه، والتأمل بذاته ومشكلاته ونجدها لدى الكثير من المراهقين المتمدرسين وتبدو هذه الصفات جليا في المدارس، إضافة إلى ذلك يشير صامويل مغاريس (1985) أن هذا الصنف من المراهقين إضافة إلى ذلك بكتفه التردد والحجل والشعور بالنقص وكثرة أحلام اليقظة.

3.7. مراهقة عدوانية:

ويتصف هذا المراهق كما وضح ذلك عبد الرحمن العسيوي (1984) بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء، وقد يتخذ سلوك العدوانية لتجسيد الغضب وعدم التقبل والرضا، ومعاداة المجتمع الذي لم يوفر له ظروف تشبع حاجاته النفسية.

4.7. مراهقة المكيفة:

خالية من مشكلات والصعوبات وتنسم بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي والخلو من جميع التوترات الانفعالية والسلبية ويتميز فيها المراهق مع الآخرين بالحسن والتفتح.

8. مراحل المراهقة:

استنادا إلى التعاريف السابقة يتضح صعوبة تحديد أو الاتفاق على سن معينة للمراهقة، فمعظم العلماء يتفقون على بدايتها بالبلوغ لكنهم يختلفون في فترة نهايتها.

ومن الآراء الشائعة لتحديد الحدود العمرية للمراهق، رأى م. سيلامي الذي يعتبر أن المراهقة هي مرحلة من الحياة تقع بين الطفولة والرشد، وهي تميز بالتحويلات الجسمية والنفسية وتبدأ عند حوالي 12-13 سنة وتنتهي عند 18-20 سنة وظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس والظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية.¹

أما مصطفى فهمي ومحمد علي القطان فيمثلان الحدود العمرية للمراهقين بثلاث مراحل وهي:

1.8. ما قبل المراهقة: من العاشرة إلى الثانية عشر سنة (من 10 إلى 12 سنة).

2.8. المراهقة المبكرة: من الثانية عشر إلى السادسة عشر سنة (من 13 إلى 16 سنة)

3.8. المراهقة المتأخرة: من السابعة عشر إلى الواحدة والعشرين سنة (من 17 إلى 21 سنة).

فمرحلة ما قبل المراهقة: تعتبر مرحلة الاتجاه السلبي ذلك لأن سلوك المراهق يتجه نحو السلبية في التفاعل الكامل مع المجتمع، ويصعب عليه التحكم في سلوكه الانفعالي بالدرجة التي تتيح له فرصة امتصاص القيم والعادات والاتجاهات من المجتمع الذي يعيش فيه، وذلك لطفرة التغيرات الفيزيولوجية التي تجعله مفرط الحساسية بذاته ومشغولاً باحتراز مراعاته.

أما مرحلة المراهقة المبكرة: فهي مرحلة الغرابة والارتباك لأن المراهق يصدر أشكالا من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك وحساسية زائدة حين تزداد طفرة النضج الجسمي، وحين لا يكون قد تهيأ له الفرص ما يجعله يتكيف مع مقتضيات الثقافة العامة التي يعيش فيها.

والمرحلة الثالثة: هي مرحلة المراهقة المتأخرة مرحلة اللياقة والوجهة والتظاهر وذلك لما يشعر به المراهق من متعة وأنه محط أنظار الجميع وتستمر هذه المرحلة بمحاولة الفرد للتوافق مع الحياة وأشكالها.

الدراسات الوصفية لمراحل المراهقة هي تحليلات خاصة بمعنى أنها تخص مجال محدد من النمو كالنمو الجسمي، والنمو العقلي والاجتماعي.²

ومن التقسيمات المتوافقة حسب مجالات النمو التقسيم حسب النمو الجنسي لمدرسة التحليل النفسي والتقييم حسب النمو الاجتماعي

¹ -m.SILLAMY, OPCIT, P14-15.

² - le Hall psychologie des adolexents « puf » 1986, p32.

أ. التقسيم حسب الطاقة الجنسية للبيدو ال P.BLOS¹:

تقتسم المراهقة حسب P.BLOS بخمس مراحل هي:

1. **ما قبل المراهقة:** وتتمثل في استيقاظ الغرائز الجنسية المرتبطة بالنمو البلوغى ويقصد بذلك زيادة الكمية في الضغط الغريزي بدون تحديد موضوع حب جديد بدون هدف غريزي محدد.
2. **المراهق الأولى:** تمثل أساسا مرحلة ترك مواضيع الحب المحرمة، بمعنى المواضيع التي كونها خلال مرحلة الأودية والمتمثلة في تعلقه بأحد والديه وهذا الترك يهدد توازن الجهاز النفسي.
3. **المراهقة الحقة:** تتميز باكتشاف موضوع الجنس الآخر واستيقاظ الأوديب من جديد فهو يمثل مرحلة نرجسية والتي تمكن أن تتدخل في فك الرباط بين التعلق بالوالدين وحب موضوع جديد من الجنس الآخر.
4. **ما بعد المراهقة:** هي مرحلة بينها BLOS ليوضح دخول الشخص حياة الرشد (المهنة، الزواج، المسؤولية).
5. **نهاية المراهقة:** هي مرحلة تدعيم وظائف ومصالح الآنا، وفيها تبني صورة الذات، وحسب BLOS فالذات هي وريث المراهقة، كما كان الآنا الأعلى وريث عقيد أوديب.

ب. التقييم حسب التفاعل بين الأزواج:²

قام دانفي بدراسة على جماعات الرفاق بين (13-21 سنة) من حيث بيتهم ووظائفهم وتوصل إلى تقسيم المراهقة إلى خمسة مراحل متتابعة وهي كالتالي:

- **المرحلة الأولى:** في هذه المرحلة نلاحظ فقط جماعات منعزلة ومن نفس الجنس، وبذكر هذا النوع من الجماعات بتجمعات الأطفال الصغار.
- **المرحلة الثانية:** ظهور أول تفاعل بين الجماعات من نفس الجنس والذي يكون ضروريا لشعور الجماعة بالأمان أكثر.
- **المرحلة الثالثة:** بداية الجماعات بداية الجماعات المختلطة حيث تبدأ التفاعل مع أفراد الجنس الآخر في مستوى أعضاء الجماعة الأعلى مكانة، والعلاقات الأكثر ظهورا في هذه الفترة هي العلاقات التي تكون بين فرد-فرد.
- **المرحلة الرابعة:** تظهر الجماعات المختلطة في شكل عصابات وهنا تتحول الجماعات الأولية - من نفس الجنس - إلى جماعات مختلطة.

¹ - IBID, P33.

² - IBID, P36.

- المرحلة الخامسة: الانفصال التدريجي عن العصابة عن طريق تشكيل مجاميع زوجية والتي تكون أكثر تنظيماً واستقراراً.

9. حاجات المراهقة:

يطلق اسم الحاجة على النقص بحالة جسمية خاصة أو بمتطلبات متعلقة أو الاثنين معاً، وللمراهق بالطبع نفس الحاجات الجسدية التي تكون أطفال والراشدين ثم إن حاجاته الاجتماعية والشخصية تكون من نفس الطبيعة العامة التي تكون لحاجات سواء من أصحاب الأعمار المختلفة.¹

1.9. الحاجة للمكانة:

لعل حاجة المراهق إلى المكانة هي أهم حاجاته إنه يريد أن يكون شخصاً هاماً وأن تكون له مكانة في جماعته وأن يتعرف به كشخص ذي قيمة، فهو يتوق إلى أن يكون له مكانة الراشدين وأن يتخلى عن موضوعه كالطفل.²

2.9. الحاجة لتحقيق الذات:

نقصد بتحقيق الذات أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانية وتنسيقها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه، فيدرك ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يياشرها في جو يشعره بالطمأنينة.³

3.9. الحاجة إلى الاستقلال:

إن الطفل الصغير يعبر عن الحاجة إلى الاستقلال حين يصر على أن يربط بنفسه شريطاً حذائه، أما حين تبزغ المراهقة فإنه يكون لهذه الحاجة بمعنى متزايد، المراهق حريص على أن لا يظهر تعلقه الشديد بأسرته واعتماده عليها، وهو حريص كذلك على تحمل المسؤولية التي تظهر المستقبل.⁴

¹ - فاخر عاقل، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، ط14، بيروت لبنان، 1998، ص124.

² - فاخر عاقل، علم النفس التربوي، مرجع سابق. ص124.

³ - عواطف أبو العلاء، التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، دار النهضة العربية، ص56.

⁴ - فاخر عاقل، علم النفس التربوي، مرجع سابق. ص125.

4.9. الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمية والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع، والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.¹

5.9. الحاجة إلى الانتماء:

إن رغبة المراهق في الاستقلال المادي والعاطفي عن الأسرة مرتبط برغبة في الانتماء إلى جماعات خارج إطار الأسرة والتي تتمثل في جماعته الأصدقاء سواء كانت جماعة منظمة أو غير منتظمة وهذا نتيجة تفتح ميول المراهق واتساع دائرة اهتمامه.²

6.9. الحاجة إلى القبول:

وتتضمن الحاجة إلى القبول الاجتماعي والحاجة إلى الأصدقاء والحاجة إلى الشعبية والحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات، والحاجة إلى إسعاد الآخرين وهذا من شأنه أن يجعل المراهق أكثر فعالية وإنتاجية لصالح جماعته.³

7.9. الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك والحاجة إلى اكتساب الخبرات الجديدة والتنوع وإشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي، الحاجة إلى التعبير عن النفس والسعي وراء الإثارة والحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات، وكذا الحاجة إلى التوجيه والإرشاد العلاجي والتربوي والمهني والأسري.⁴

³ - صموئيل مغاريوس، الصحة النفسية والعمل المدرسي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط2، 1974، ص07.

3- حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص402.

4- عباس محمود عوض في علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية، بيروت، 1980، ص223

8.9. الحاجة إلى العطف والحنان:

وتتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد وأنه مرغوب فيه لذاته وأنه موضع حب واعتزاز وهذه الحاجة ناشئة إذن من حياة الأسرة العادية، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق ويتكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي والعاطفي¹

9.9. الحاجة الجنسية:

نادي فرويد وأتباعه من علماء النفس بأن الحرمان من الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية لسوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية² الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعاته عن طريق الزواج أما في حال المراهق الذي ينمو جنسيا وتقوى رغباته الجنسية فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق، والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصية سوية بعيدة عن كل انحراف جنسي، إذ أن بعض المحللين النفسانيين أمثال فرويد، فيست، نيكولت يرون أنه خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية ليبيدية عدوانية يحاول الفتى أن يخفف منها وذلك بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة أو بعض الهويات كالموسيقى.³

10. مشاكل المراهقة:

1.10. المشاكل النفسية:

تؤثر هذه المشاكل بنسبة كبيرة في نفسية المراهق، والتي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال، وتورثه لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع وقيمة الاجتماعية والخلقية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنّها بتفكيره وعقله وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بإحساسه لهذا يسعى بدون قصد ليؤكد ذاته بثورته وعناده فإذا كانت كل الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته وموهبته ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع حاجاته الأساسية في حيث يجب أن يحس بذاته وأن يعترف الكل بقدراته وقيمه.⁴

² - مرجع سابق، ص 134.

³ - حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو لدى الطفل والمراهق، عالم الكتب، القاهرة، 1981، ص 318.

⁴ - خليل عوض ميخائيل، مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، ط1 1971، ص 73.

2.10. المشاكل الاجتماعية:

أبرز مشاكل المراهق الاجتماعية تنشأ من الأسرة

1.2.10. الأسرة مصدر للسلطة:

في هذه المرحلة يميل إلى الحرية والتحرر من عالم الطفولة وعندما تتدخل الأسرة يحس ويشعر أن الأسرة تصغر من شأنه وتقلل من قدراته، ولذا نجده يميل إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من أفكار وآراء.

2.2.10. المدرسة كمصدر للسلطة:

إذ تعتبر المدرسة المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها معظم أوقاته وسلطة المدرسة تؤدي لشورة المراهق، فيحاول التمرد عليها لأنه لا يستطيع فعل ما يريد.¹

3.2.10. المشاكل الصحية:

أي ما يشعر به المراهق من تعب وأرق ومعانات كما يشعر المراهق بعدم الاستقرار النفسي وعدم تناسق أعضاء جسمه فكل هذه الأمور تكون مصدر قلق المراهق وخاصة إذا جعلته مصدر للسخرية.²

كما أن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق خاصة ما يتعلق بمظهره كالسمنة وتكون اضطرابات شديدة تجعله يعمل على تنظيم الغذاء وزيارة الأطباء المختصين.

11. ميكا نيزمات التوافق أو الحيل الدفاعية لدى المراهق:

هناك معوقات تقف أمام حاجات المراهق منها القوانين الاجتماعية والتشريعية وشروط القبول في المدارس والمعاهد ودرجات التحصيل التي هي محك الحكم على صلاحية الفرد، والامتحانات ومشكلاتها النفسية والتفاعلية أيضاً، والمستوى الاقتصادي الذي ينشأ فيه المراهق كل هذه تقف عقبة أمام المراهق في إشباع حاجاته، الأمر الذي يؤدي إلى توتره وقيام الصراع داخلي لديه، على أن هناك

¹ - يونس انتشار، السلوك الإنساني المكتبة الجامعية، مصر، ط1، 2002، ص191.

² - عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار العربية للعلوم، ط1، 1994، ص237.

أيضاً أهدافاً متعارضة يحاول المراهق أن يشبعها في وقت واحد فهو يريد أن يكون طالباً ممتازاً وفي الوقت نفسه شخصاً متميزاً مغارته.¹

1.11. العدوان AGGRESSION:

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

2.11. التعويض COMPENSATION:

هناك نوعان من التعويض صرف وإنما تعويض فقط:

أ. **التعويض الصرف:** فهو الذي يلجأ فيه المراهق إلى التعويض عن شعوره بالنقص بأسلوب شاذ.

ب. **التعويض العادي:** فهو الذي يلجأ فيه الفرد إلى التعويض جانب النقص فيه شكل ليس فيه إهدار فالذي يشعر أنه أقل من غيره في اللغة الإنجليزية يحاول أن يتعلمها عن طريق الدرس، لا أن يقتل كل من يعرف اللغة الإنجليزية.²

3.11. التقمص IDENTIFICATION:

قد يتحول المراهق بشعوره كلية إلى شخصية حقيقية أو خيالية ويوجد معها توحداً تاماً فيأخذ في تقليد كل ما يصدر عنه أو يتوهم أنه يصدر عنها، وغالباً ما نجد هذه الظاهرة عند البنين والبنات من المدارس الإعدادية والثانوية حيث يتقمصون بعض التلاميذ شخصية المدارس ويتعلق به تعليقاً انفعالياً عنيفاً، ويساهم هذا السلوك السلبي في التعبير عن الانفعالات في إعاقه النمو الصحي لشخصية المراهق.³

¹ - عباس محمود عوض، علم النفس العام، مرجع سابق ص 175.

² - عباس محمود عوض، علم النفس العام، مرجع سابق ص 175-176.

³ - اسماعيل محمد عماد الدين، النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم الكويت، 1982، ص 126.

4.11. التبرير RETIONALISATION:

يصعب على الفرد والمراهق بالذات أن يعرف بفشله، لذلك يحاول أن يبرر هذا الفشل بأسباب غير حقيقية فمثلاً يجد المراهق نفسه داخل مجموعة من أصدقائه لا يعترفون برأيه ولا بقيمه وإذا ما سأل عن سبب ذلك قال أنه يجب أن يحتفظ برأيه لنفسه.

5.11. الإسقاط PROJECTION:

وهي يلجأ الفرد إلى إسقاط ما في نفسه على الآخرين، فينسب ما يقع فيه من أخطاء وزلات للآخرين، فنجد الطالب الذي يغش في الامتحان يقول أن زملاءهم هم الذين يغشون، بينما الحقيقة غير ذلك.¹

6.11. التكوين العكسي REACTION FORMATION:

وهو أن يلجأ المراهق إلى إظهار غير ما يبطن، فإذا كان هناك دافع يثير القلق عند المراهق وآخر يثير الرضا، فيطلق العنان للدافع الذي يثير الرضا، وهذا المراهق الذي يعيب على كل من يقيم علاقة حب مع إحدى الفتيات يموت من الغيظ بينه وبين نفسه لأنه فشل في هذا.²

7.11. النرجسة:

هنا وسيلة بسيطة ومباشرة للتقليل من الضغط يستعملها المراهق لحماية نفسه وهي أن يحب نفسه وان يبالي في تقدير نفسه بنفسه، ذلك بأن لا يعطي أهمية لأحكام الغير عن جسمه وباختصار فإن النرجسية تسمح له بأن يواجه بمهارة عدم أمن شروطه الحياتية.³

8.11. الانسحاب WITHDRUAL:

كثير ما يلجأ المراهق الفاشل في دراسة إلى أحلام اليقظة، وفيها يتصور أنه قد نجح وحصل على أعلى التقديرات وأنه قد تخرج وتبوأ وظيفة يرغب فيها هو، هنا ينسحب من واقعه المر ويجنح إلى الخيال وقد يلجأ أيضاً المراهق الفاشل إلى المرض ليخفف ما يعانیه من إحباط وتوتر فلف فإذا كان

¹ - عباس محمود عوض، مرجع سابق، ص 176.

² - عباس محمود عوض، مرجع سابق، ص 176.

³ - عباس محمود عوض، مرجع سابق، ص 176.

هناك امتحان شعر بمرض التوتر بسببه يبقى في المنزل ولا يذهب إلى الامتحان حتى تكون له مبررات في عدم الحضور أو النجاح، وذلك أنه إذا ما ذهب إلى المدرسة فإنه راسب لا محالة، وعندئذ لا يستطيع أن يدافع عن نفسه أو يواجه ذاته، أو يواجه الآخرين.¹

9.11. الإفراط في النشاط:

كثيرا ما يكون عدم الاتزان والإفراط في النشاط عوضا من أعراض القلق وفي هذه الحالة لا يستقر الشاب على حال، فهو داءك الحركة، حتى وهو جالس فقد يهز ساقيه وذراعيه فهذا النشاط الذي لا هدف له، هو وسيلة المراهق لأن يخلص نفسه من قلقه، ومحاولة إيقاف هذا النشاط من شأنه أن يزيد قلقه الداخلي وبالتالي من حاجته إلى النشاط الحركي وربما كان الحل الأسس هو عن طريق مساعدته بطريقة بناءه كممارسة الرياضة وأوجه النشاط الرياضي.²

12. مكانة الجسم لدى المراهق:

يحتل الجسد مكانة هامة بالنسبة للفرد مهما كان سنه، وهو يلعب دورا هاما في حياته، في علاقته مع الغير، وحتى مع نفسه كما قال زاكري ZACHRI الجسد رمز الذات والشخصية، كما أن الجسد ليس فقط ذلك الشيء الذي نتصوره داخل ذاتنا لكنه أيضا الحد الفاصل بين الأنا والعالم فالجسد هو أول شيء منا يراه غيرنا.³

والانشغال بالمظهر الخارجي ظاهرة طبيعية يعرفها كل مراهق تقريبا، لأنها جزء من التجارب التي يخبرها في علاقته بذاته وبالناس من حوله فالتحولات الجسدية تستدعي انتباه المراهق واهتمام ذويه وأقرانه هي مدعاة للاستحسان والاستهجان بشكل أو بآخر مقارنة مع ما كان عليه الجسد الناشئ قبل البلوغ وما صار إليه في شكله الجديد، غد تتخذ ملامح الوجه وتقاطع الجسد شكلها النهائي فتبرز بعض العيوب أو تفاصيل المختلفة وتحدد قامة المراهق ووزنه ويزداد وعيه بصورة جسدية من خلال تماشيه مع أفراد محيطه كالأدب والمدرسة أو أبطال القصص والأفلام الخيالية وما إلى ذلك، هذه العوامل مجتمعة حسهم إسهاما حاليا في تسوية صورة ذاته.⁴

¹ - عباس محمود عوض، مرجع سابق، ص 177-178.

² - إسماعيل محمد عماد الدين، مرجع سابق، ص 124.

³ - ROCHBLOV, A(M) L'ADOLEXENT ET SON MONDE, JEAN PIER DELAGE , 3^{eme} ED PARIS 1978. P44.

⁴ - أحمد المطيلي، لماذا يكره المراهق جسده، في العربي مجلة ثقافية تصدر شهريا عن وزارة الإعلام.

فمن خلال التعديلات الفيزيولوجية يظهر الاضطرابات في التوازن النفسي للمراهق فهذه التعديلات الجسدية هي احد أسباب القلق يصبح يختلف عن زملائه وأصبح مختلفا تماما عما كان عليه من قبل لا يدري كيف يصبح غدا.¹

وبما أن الفرد خلال هذه المدة التطويرية يكون غير واثق من العالم ومن نفسه، لذا يعيش في تجربته الحياتية سلسلة من الصدمات التي تنتهي بالقلق ولتجاوز هذه الصراعات المستمر يلجأ لا شعوريا إلى الحذر والاحتباس عن طريق بعض الوسائل التي تكون نيته الطبع لكل فرد.²

13. خصائص السلوك الاجتماعية عند المراهق:

1.13. الانتماء إلى الجماعة:

يميل المراهق إلى مسايرة الجماعة التي ينتمي إليها ونقل بالتدريج الرغبة في الاندماج، إلى مسايرة الجماعة ومسايرة أفرادها مسايرة عمياء، ويحل محل هذا الشعور اتجاه آخر يقوم على أساس تأكيد الذات والرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط الجماعة بإخلاص الفرد وخضوعه للجماعة وأفكاره نوع من تخفيف الشعور بالإثم الناجم عن طاعته لوالديه ومدرسته وأن الرغبة التي تحذو المراهق لتأكيد ذاته تدفعه للقيام بأعمال تلفت النظر إليه سواء تعلق بملبسه أو حركاته أو مناقشته.³

2.13. اتجاهات المراهق الاجتماعية:

تتمثل اتجاهات المراهق الاجتماعية فيك

- الميل إلى النقد والرغبة في الإصلاح.
- الرغبة في مساعدة الآخرين.
- الرغبة في اختيار الأصدقاء.
- الرغبة في الزعامة.

3.13. النمو الخلقى والشعور الديني:

فكرة المراهق عن الخلق:

¹ - MAZET (ph) houzel (d), psychiatrie de l'enfant et de l'adolexent vol2, éd maline.

² -Ouillon (F), Origlia (D) OPCIT, p49.

³ - مصطفى حسن، وهيب إبراهيم، سمعان وآخرون، اتجاهات جديدة بالإدارة المدرسة، دار المعارف، ط1، 1986 ن ص47-

إن الفتاة المراهقة والفتى المراهقين يتنافسان في الصرامة كلما يصدر عن والديهم من أعمال ويجاولان أن يصدر أحكامهم عن هذه الأعمال فيقبلا منها ما يروقهما وما يتماشى مع منطقهم ويرفضان ما يتعارض مع المثل العليا.¹

14. المراهقة والممارسة الرياضية:

1.14. دوافع النشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية أهمها الدوافع التي تحفز الفرد على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وقد حدد الباحث (RUDIE) أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين:

2.14. دوافع مباشرة:²

- الإحساس بالرضا والإشباع بعد نشاط عضلي كنتيجة للنشاط البدني.
- الشعور بالارتياح كنتيجة التغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها.
- الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي.
- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

3.14. دوافع غير مباشرة:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسة المراهق للنشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدراته على العمل والإنتاج وقد يجب ممارسة الرياضة لأنها تساهم في الرفع من قدراته على الأداء ورفع مستوى إنتاجه في العمل.
- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ يرى الفرد انه يكون راضيا أن يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسمى الانتماء في جماعة معينة وتمثيلها رياضيا واجتماعيا، حيث قام محمد حسن علاوي بإجراء بحث صدر في السبعينات للتعرف عن رفع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العليا للذكور والإناث واختيرت عينة عشوائية للاعبين واللاعبات حيث قام بتصنيف إيجابيات الفرد المعينة إلى ما يلي:³

¹ - سمعان وهيب ومحمد منير موسى، الإدارة المدرسية الحديثة، دار المعارف، مصر، ط1، 1989، ص77.

² - سعد جلال ومحمد علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، ط1، 1986، ص187.

³ - محمد صالح علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط1، 1987، ص163.

1. المكاسب الشخصية.
2. التشجيع الخارجي.
3. التمثيل الدولي.
4. اكتساب نواحي اجتماعية.
5. اكتساب سمات خلقية

15. الرياضة عند المراهق:

في مرحلة المراهقة يكون الفرد متحمسا لممارسة النشاط الرياضي والبدني ومستعد لتجاوز الحدود إذا كان الأمر متعلقا بتحسين وتعديل مهاراته الرياضية أو إظهارها وتنمية استعداداته ومواهبه مثل كرة اليد، التنس، كرة القدم، الألعاب الفردية،... إلخ، من أنواع الرياضات، فمثلا في سن السادسة عشر فإن المراهق يصل إلى التقليل من اللعب بالتدرج في حين نجده دائما يهتم أكثر فأكثر بمشاهدة الألعاب الرياضية التلفزيونية، فبعدها كان لعب المراهق رمزي في مرحلة الطفولة يشترط في مرحلة المراهقة تنظيمه تقنيا للعب، بحيث يجب توفير العتاد والمكان وكل الظروف الملائمة.

وتعتبر الرياضة من أنواع اللعب المميز التي توحد الجسم مع الروح حيث إن الأستاذ P.PARLEBAS المفكر الاجتماعي يرى أن الرياضة تربية نفس حركية وحركية اجتماعية وعلى هذا ففي مرحلة المراهقة لم تصبح المهارة والتقنية هما الأساس في الرياضة وإنما التلميذ المستعمل لهما، أي الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يمكن للفرد القيام بها.¹

16. أهمية ممارسة الرياضة عند المراهق:

ممارسة النشاطات الرياضية والبدنية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية وكذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ.

1.16. من الناحية النفسية:

لقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية، وعنصرها هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية، كما ان ممارسة النشاطات

¹ - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص17.

الرياضية والبدنية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد، كما أن الرياضة تشغل الطاقة الزائدة فيحرر ذلك الكبت والانعزال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد، فممارسة النشاطات الرياضية والبدنية ضمن الجماعات تبعده عن العقد النفسية كالأنانية، وحب الذات كما تلعب دورا كبيرا في عملية إشعار السرور والتعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين.

2.16. من الناحية الاجتماعية:

إن عملية اندماج الفرد في المجتمع، يفرض عليه حقوق وواجبات ويعلمه التعاون والمعاملة والثقة بالنفس ويتعلم كيفية التوفيق بين ما هو صالح له فقط وما هو صالح للمجتمع، ويتعلم من خلالها أهمية احترام القوانين والأنظمة في المجتمع، وهذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية والرياضية وتحضر الفرص المناسبة للنمو السليم للمراهقين وتساعدهم على فهم العلاقات الاجتماعية، والمستوى الدولي.

خلاصة:

المراهقة مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد وتعتبر مرحلة حساسة لما تحملها في طياتها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية وتتسم هذه المرحلة بمحاولة وصول المراهق إلى التوافق النفسي والاجتماعي قصد تحقيق الذات والحصول على مكانة الاجتماعية وذلك بالاستقلال الاقتصادي عن أسرته وتختلف المراهقة من فرد إلى آخر وذلك حسب الزمان والمكان وبالتالي فلا يمكن أن نحكم نفس الأحكام على نفس المراهقين لأنها تتأثر بالأنماط الثقافية والموقع الجغرافي وتتدخل عوامل الوراثة والبيولوجية وهكذا فهي عبارة عن تفاعل كلي للمراهق بينه وبين غيره.

بحيث تأثر هذه المرحلة تأثيرا واضحا بنسبة المردود طلبية أقسام ودراسة التعليم الثانوي وهو موضوع دراستنا للفصل التالي.

تمهيد:

لما كانت الرياضة قد وجدت في أغلب المؤسسات التربوية فمن الصعوبة تأكيد درجة إسهامها في تقديم العملية التربوية، فالنظرة المألوفة والاعتيادية تؤكد أن الاشتراك في الفعاليات الرياضية له أهداف تربوية وبالرغم من وجود برنامج التربية البدنية والرياضية في المدارس والمعاهد والجامعات إلا أن هذا غير كافي لتحقيق الأهداف المنشودة فظها لنا مشروع إنشاء أقسام خاصة تعرف بأقسام رياضة ودراسة لها برنامج دراسي وتدريري خاصة مدعم بتأطيرها بشري ومادي كافي من أجل صقل هذه الفئة لدعم الرياضة النخبوية برياضيين ذوي مستوى عال وفي هذا السياق جاءت عملية إعادة فتح أقسام رياضة ودراسة على مستوى كامل قطر التراب الجزائري للموسم الدراسي 2009/2008.

1/. مفهوم أقسام رياضة ودراسة:

إن إنشاء أقسام رياضة ودراسة جاء من أجل البحث عن حلول مصممة خصيصا لتناسب وتيرة الرياضيين الشباب، وللترويج على أساس التعاون الوثيق بين عملية التعلم الدراسة وممارسة النشاطات الرياضية ، من هنا جاءت التسمية بأقسام رياضة ودراسة كذلك خلق الظروف المناسبة التي تسمح للمواهب الشابة من الرياضيين لتحقيق مستوى عالي من الأداء مع الحفاظ في الوقت نفسه على فرص التعليم، حيث أن هناك تنسيق بين جميع العمليات التعليمية والإدارية على مستوى كل مؤسسة بما قسم من هذه الأقسام لتمكين المواهب الشابة من متابعة دراستهم مع استمرار عملية التدريب الرياضة في الاختصاص المعين، وللمحافظة على مستوى الأداء وتطويره في ظل الظروف أكاديمية وما يكفي من النتائج الرياضية المشرفة.

من أجل توزيع أفضل للوقت المخصص للرياضة والدراسة ويجري السعي لتحقيق توازن في المدرسة للتكيف مع وتيرة الرياضة، ويهدف المشروع إلى تحقيق الانسجام بين التعليم وأغراض رياضية.¹

يضمن النظام الجديد في أقسام رياضة ودراسة للمواهب الشابة المنتقاة داخلها العودة للأقسام العادية في

أي وقت علاوة على تغطية ثلاث أهداف رئيسية تشمل ما يلي:

أ. تحقيق النجاح الدراسي من خلال:

- حجم ساعي لأسبوع كافي.
- مشروع تعليمي مكيف ومتباين.
- تدبير للتنسيق والمتابعة وعلاج المشاكل الدراسة الناجمة.

ب. تحقيق النجاح الرياضي:

- تطوير المنافسة لصالح الرياضة وأساسيات التدريب الرياضي.
- بوضع المواهب الشابة أمام اختبارها، موجهة بواسطة المدربين تحت رعاية مجموعة من الكوادر الإدارية والرياضية.

¹ - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، المرسوم التنفيذي رقم 91-420، المتعلق بإحداث أقسام رياضة ودراسة، الجريدة الرسمية، المادة 02 العدد 54، الصادر بتاريخ، 1991/11/03.

ج. الإدماج الاجتماعي العادي:

فترات من الراحة للاسترجاع ومن هنا يمكن أن نميز بين ثلاث جوانب مهمة في هذه الهيكلية الجديدة.

- الجانب الأول: بيداغوجي (تكوين وتقييم التلميذ).
- الجانب الثاني: رياضي (تكوين وتقييم التلميذ).
- الجانب الثالث: الهيكلية (متابعة الطفل - التلميذ - الرياضي).¹

2. الموهبة الرياضية:

1.2. تحديد مصطلح الموهبة:

استخدام مصطلح الموهوبين في الستينات من هذا القرن من طرف فليجر بريش 1959 والموهوبون هم أصحاب المواهب وهو من تفوقوا في قدرة أو أكثر من القدرات الخاصة.²

لايكوك 1957 الموهبة مصطلح يدل على مستوى عالي من الأداء الذي يصل إليه الفرد في مجال ما ويخضع لعوامل وراثية، ويجب ان يحدث دون تدريب عليه، فالموهبة غير مكتسبة.

- استخدمه تيرمان للدلالة على الأفراد ذوي الذكاء.³
- استخدمه غيلفوك للدلالة على الأفراد الذين يمتلكون قدرات ابتكارية عالية بينما استخدمه آخرون للدلالة على تفوق بعض الأفراد في قدرات معينة وتتميز من الأشخاص الآخرين وتُخص هذه القدرات الرياضية... الخ.
- يرى سيشور 1922 أن احتمال بروز الموهوبين رياضيا من الأسر التي كان الأولياء فيها من الأبطال أو وصلوا إلى مكانة مرموقة في نشاطهم الرياضي أكثر من احتمال تلك الأسر التي لم يمكن فيها الوالدين من الممارسين لأي نوع من الرياضة.⁴

¹ - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، المرسوم التنفيذي رقم 91-420، المتعلق بإحداث أقسام رياضة ودراسة، الجريدة الرسمية، المادة 09-10-11-12 العدد 54، الصادر بتاريخ، 1991/11/03، ص 2139.

² - زكي محمد حسن، التفوق الرياضي، ط2، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2006، ص 20.

³

⁴ - زكي محمد حسن، نفس المرجع، ص 120.

2.2. خصائص الموهوبين:

بفضل أبحاث تيرمان على الموهوبين والتي دامت حوالي ربع قرن، تم تصحيح الآراء الخاطئة حول خصائص الموهوبين فبعدها كان يتم بحالة البدن، والشحوب الوجه، غرابة الأطوار والسلوك وعدم التوازن الانفعالي أصبح يتصف بسلامة الجسم وصحته، التوازن الانفعالي،اجتماعي،القيادة، الاستقلال الفكري بالإضافة إلى الصفات السابقة نجده يتميز عن غيره بالقدرة الفائقة والدقة.

1.2.2. الموهبة في المجال الرياضي:

بما أن الرياضة هي مجموعة من الحركات في شكلها المنظم وحسب قواعد كل لعبة معينة، فإن الموهبة في المجال الرياضي يرتبط وثيقا بالحركة، لذلك فإننا نميز ثلاث أنواع:

- أ. الموهبة الحركية العامة: يراها هام 1982 أنها القدرة على تعلم الحركات الرياضية بسهولة وبسرعة كبيرة.
- ب. الموهبة الحركية الرياضية: يرى روثيغ 1983 بأنها الموهبة الحركية الرياضية هي جملة من الاستعدادات تفوق المعدلات المتوسطة وتستطيع أن تحقق نتائج غالبية في مجال الرياضة.
- ج. الموهبة الرياضية الخاصة بالرياضة معينة: يرى هام 1982 انه تتميز بامتلاك استعدادات بدنية ونفسية تسمح بتحقيق نتائج قياسية عالية في إحدى أنواع الرياضة مما تؤهله إلى أن يكون ضمن النخبة الرياضية.¹

2.2.2. دور الأسرة في اكتشاف ورعاية الموهوبين الرياضيين:

باعتبار الأسرة هي أول محيط يحتك به الناشئ وهي تتمثل بالنسبة له محيطه الاجتماعي لذلك فهي تحظى بالفرصة الأولى في اكتشاف أبنائها الموهوبين، فقط الآباء الذين يهتمون بأولادهم ويلاحظونهم لفترات طويلة هم القادرين على ذلك، وكما هو القادرين على اكتشافهم هم أيضا القادرين على تطوير أدايتهم، من خلال التشجيع وإتاحة الفرص اللازمة وتوفير الظروف الممكنة أو على كبتها ومنعها من خلال المعارضة واللامبالاة.

3.2.2. دور المدرسة في اكتشاف المواهب الرياضية ورعاتها:

تعتبر المدرسة ثاني محيط اجتماعي يحتك به الطفل، ومن خلال البرامج التي تقدمها له فهي تنتج له فرصة الإبداع والابتكار والإنتاج فمن خلال حصص التربية البدنية والرياضية يمكن للأستاذ اكتشاف مواهب حركية

¹ - عيد علين مبادئ التدريب الرياضي، بدون طبعة، دار الفكرة العربي، القاهرة، 1980، ص210.

متعددة وبجهودات بسيطة منه يمكن له أن يوجه التلميذ نحو ممارسة رياضة معينة حسب قدراته ومواهبه، بل ويمكن له أن يصنع منه بطلا في المستقبل من خلال التوجه الصحيح والسليم عن طريق انخراطه في فرق رياضية. أن تطبيقات الاختبارات الموضوعية المقننة كجزء من برنامج متكامل لتقويم التلاميذ في المرحلة التي يتم فيها نضج القدرات المتعددة،¹ يمكن للمدرسة أن تخصص برامج للموهوبين كما تخصصها لذوي الاحتياجات الخاصة ويستوجب على هذه البرامج أن تحث الموهوب على التحدي وتحفزه على العمل والنشاط كما هو الحال بالنسبة إلى تلاميذ أقسام رياضة ودراسته.²

3. التفوق الرياضي:

1.3 مفهوم التفوق الرياضي: هو وصول الأفراد إلى أعلى مستوى من الأداء بفضل طاقتهم البدنية والوظيفية والنفسية والعقلية، وهذا المستوى لم يستطيع أمثالهم من تحقيقه لافتقادهم لهذه أو بعض الطاقات (الأفراد العاديين) في الرياضة التخصصية، بشرط أن يكون أدائه في هذا المجال (النشاط) الذي اتخذ موضع احترام بينه وبين نفسه، وبينه وبين الآخرين.³

2.3 شروط تحقيق التفوق الرياضي:

يمكن التنبؤ بتحقيق الناشئ للتفوق الرياضي من خلال وصوله إلى:

أ. المستوى الرياضي الجيد في كل مرحلة من المراحل السنة:

- مستوى الرياضي الجيد في كل مرحلة.
- مستوى من الاستعداد النفسي.
- المستوى الوظيفي الفيزيولوجي.
- مستوى ممتاز من القدرات الخاصة بنوع النشاط (فيزيولوجي، تقنية، تكتيكي).

ب. ارتفاع مستوى الأداء في وقت سريع.

ج. ثبات واستمرارية المستوى الفيزيولوجي والنفسي، البدني، المهاري.

¹ - عيد علي، نفس المرجع، ص 212-214.

² - الجريدة الرسمية للجمهورية، المرسوم التنفيذي رقم 91-420 المتعلق بإحداث أقسام رياضية ودراسة المادة 02 العدد 45، مرجع سابق، ص 21-38.

³ - زكي محمد حسن، مرجع سابق، ص 20.

3.3. العلاقة بين التفوق العقلي والتفوق الرياضي:

أن التوافق الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية كيفما كان نوعها فردية أو جماعية هي الأخرى تطلب بالإضافة إلى طاقات بدنية حركية، مهارة فيزيولوجية إلى طاقات عقلية، فالألعاب الجماعية تتطلب الذكاء، الألعاب الفردية تتطلب التركيز والانتباه، التصور من جهة أخرى فغن التفوق الرياضي المرتبط بالممارسة الرياضية الثابتة ينمي القدرات العقلية وهذا ما أثبتته الأبحاث العملية.

إلا أنه لا يوجد أي مقياس نستطيع الاعتماد عليه في التنبؤ بهذه القدرة سواء تلك الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية والمهارية، إضافة إلى اختبارات الذكاء وذلك من منطلق العلاقة والصلة الوطيدة بينهما.

4.3. خصائص المتفوقين رياضي:

- مستوى عال من الذكاء.
- مستوى عال من التحصيل الدراسي.
- استعدادات بدنية نفسية وعقلية، فيزيولوجية.
- مستوى عال من القدرة على القيادة الاجتماعية.¹

5.3. أنماط المتفوقين رياضيا:

- نمط لديه القدرة على الاستيعاب ما يقدم له من مهارات حركية ومعارف والاحتفاظ بها واسترجاعها:
- نمط لديه القدرة على الفهم دون الارتقاء في الآراء.
 - نمط لديه القدرة على حل المشاكل (ماهر).
 - نمط متعدد المهارات.
 - نمط لديه القدرة على الابتكار.
 - نمط لديه القدرة على القيادة الاجتماعية.

¹ - زكي محمد حسن، مرجع سابق، ص 21-22-23.

6.3. أسس وشروط التقدم بمستوى الناشئين عند ممارسة النشاط الرياضي:

يتم التعرف على مدى صلاحية الناشئ الرياضي للتدريب أثناء الممارسة وذلك من خلال قيام بتحليل بعض الدلالات (البيانات) التي تحصل عليها أثناء التدريب ومن خلال هذا التحليل يتم التوصل إلى بعض المؤشرات أو الصفات التي تشكل الأساس للصفات الجوهرية المحددة لاستعداد الناشئ وكفاءته.

هما مؤشران دالان على ذلك وعند تحديد الاستعداد يجب مراعاة ما يلي:

- **العمر التدريبي:** منذ متى بدأ الطفل التدريب.
 - **العمر البيداغوجي:** كذا السن الرياضي الناشئ مارس التدريب مدة قصيرة ذو استعداد الناشئ وكفاءته أفضل إذ ما تعادل مستواه مع ناشئ التدريب لفترة طويلة.
 - **تقديري قدرة الناشئ:** وذلك على ثلاث دلالات (دلالة المستوى الرياضي، دلالة توقيت ارتفاع المستوى، دلالة ثبات المستوى والقدرة على التقدم). ومن ناحية عملية يكون لدى الناشئ الاستعداد عندما:
 - ثبات الجوانب التقنية والفنية والتكتيكية.
 - النمو المستمر للقدرات الفيزيولوجية الخاصة.
 - القدرة على الاسترجاع السريع أثناء تطبيق حمل عال.
- يظهر ثبات في الاستعدادات النفسية قبل وأثناء وبعد المنافسة (الضغط النفسي وتأثيره على السلوك).

4. الاتجاهات الأساسية للنمو:

1- يتضمن النمو تغييرا كميًا وكيفيًا: يعني أن الطفل يكبر في الحجم (الكم) أما التغيير الكيفي يقصد به النمو الوظيفي.

2- يسير النمو من النمو العام إلى الخاص: يقصد به أن نمو الطفل يتجه من الحاجات الأكثر عمومية إلى الأكثر خصوصية بمعنى آخر بالنسبة للحركات الإجمالية تحدث في أول مراحل النمو تمر تحل محلها حركات أكثر دقة.

3- يسير النمو من الوحدات غير المميزة إلى الوحدات المميزة: بمعنى أن النمو يستمر بطريقة غير منتظمة للحركات والأفعال ثم بعد ذلك تسم الحركات بالدقة والثبات (المشي عند الأطفال يبدأ بحركات غير منتظمة لذا يكثر وقوعه وعدم السيطرة على الحركات وعدم الاتزان ثم يأخذ التناسق الحركي في النمو تدريجياً).

- 4- اتجاه النمو من الأعلى إلى الأسفل: بمعنى أن الأعضاء الخاصة بالجزء الأعلى للجسم تتمكن من الأداء وظائفها قبل لن تتمكن الأطراف السفلي من ذلك.
- 5- اتجاه النمو من الداخل إلى الخارج: خلال السنة الأولى يتخذ النمو في الاستجابات الحركية اتجاه من الداخل إلى الخارج او من القريب أو البعيد ومن المركز الخارج في الجسم.
- 6- النمو عملية مستمرة ومنتظمة: إن الكائن الحي ينمو نموا منتظما ومستمرًا عن طريق سلسلة من خطوات التقدم المنتظمة.
- 7- معدلات النمو ليست متساوية: إن معادلات النمو خلال سنوات الحياة لا تسير بمعدل واحد ثابت ولكن هناك فترات من النمو تتميز بالسرعة في حين هناك فترات أخرى يكون النمو فيها بطيء.
- 8- تنمو المظاهر المختلفة للنمو بمعدلات مختلفة: بمعنى أن جميع المظاهر النمو بنفس المعدل، فبينما نجد في فترة معينة أن الأطفال يكتسبون مهارات معينة بسرعة ملحوظة، نجد في فترات أخرى أن نفس المهارات قد تنمو بسرعة أقل.
- 9- تتدخل جميع مظاهر النمو تداخلا وثيقا: أي أن عملية النمو عملية مركبة، تتدخل فيها جميع مظاهر النمو تداخلا وثيقا، بمعنى أن لا يمكن دراسة الناحية الجسمية للطفل.
- 10- ينمو كل طفل بطريقة فريدة خاصة به: بمعنى أن النمو يختلف من طفل إلى أخرى سواء من الناحية الجسمية (القامة مثلا) أو الناحية العقلية (الدكاء).
5. أسباب إحداث مشروع أقسام رياضية ودراسة:

- الوضعية المزرية التي آلت إليها الممارسة الرياضية في المؤسسات التربوية ومن تهميش لمادة التربية البدنية.
- جاء المشرع بناء على تعليمات الصارمة التي أعطاها رئيس الجمهورية السيد عبد العزيز بوتفليقة لتطوير الممارسة الرياضية.
- الإصلاحات التربوية التي مست قطاع التربية والتعليم بمختلف المستويات وجميع المواد الدراسية بما فيها مادة التربية البدنية.
- إعادة بعث البطولة الوطنية للرياضة المدرسية.

- الحاجة الماسة إلى الترقية والنهوض بالرياضة النخبوية الجزائرية من خلال الاعتناء وصقل المواهب الرياضية الشابة.
- تسجيل ضعف في النتائج الرياضية سواء على المستوى القار أو الإقليمي ناهيك على المستوى الدولي.
- تقهقر الرياضة المدرسة حسب ما صرح به عبد المجيد الباسطي الأمين العام لنقابة الوطنية المستقلة لعمال التربية.
- إن النجاح في الإصلاحات التربوية مرهون باحتياجات التلاميذ إلى الميدان الرياضي وهذا حسب ما صرح به وزير التربية أبو بكر بن بوزيد.¹

1.5. أهداف مشروع أقسام رياضة ودراسة:

- إنعاش الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي من خلال برامج مكيفة وتوفير الوسائل والمنشآت اللازمة.
- تعزيز الرياضة الوطنية للرياضة في مختلف أطوار المؤسسات التعليمية.
- إعادة بعث البطولة الوطنية للرياضة المدرسية وبعده اختصاصات.
- إعادة بعث الرياضة المدرسية التنافسية وتشجيعها.
- برمجة منافسات رياضية لتقييم مستوى التلاميذ طيلة السنة.
- تعزيز الشراكة بين وزارة التربية الوطنية ووزارة الشباب والرياضية والتي بموجبها المساهمة في حل مشاكل القطاع في ظل توفير غدارة الطرفين والإمكانات اللازمة لذلك.
- تحسين مردودية النظام التربوي الوطني من خلال الدور المهم الذي تلعبه الممارسة الرياضية في تربية الفرد من عدة جوانب.
- صنع وصقل جيل جديد من الرياضيين النخبوية بإمكانه النهوض بالرياضة النخبة الجزائرية.
- أهمية التكوين القاعدي المبكر لرياضة النخبة من ذو المواهب في ظل التكفل بالمواهب الرياضية الشابة.
- يكمن دور أقسام رياضة ودراسة في وضع البنية الأولى للتلميذ والكشف عن المواهب الشابة في مختلف الاختصاصات الرياضية في سن مبكر وبالتالي الاعتناء بها وتدعيمها خلال كل مراحل التعليم وفق برامج

¹ - <http://www.ennaharonline/ar/national/3497.ht24.022014h19:20>.

مخططة وهذا ما يسمح برفع مستواهم ليتم توجيه أفضل للبراعم منهم لمواصلة مشوارهم في نوادي رياضة متخصصة، حيث دور هذه الأخيرة يمكن في الحفاظ على هذه القدرات من التسرب.¹

2.5. الإحداث والتنصيب:

بمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 420/91 المؤرخ في 22 نوفمبر 1991 ولاسيما المادة الخامسة (05) منه والمتعلق بإحداث أقسام رياضة ودراسة وتنظيمها وعملها.

بمقتضى القرار الوزاري المشترك بين وزارة التربية ووزارة الشباب والرياضة المؤرخ في 21 جويلية 2008 المتعلق بإحداث أقسام رياضة ودراسة عبر الوطن.²

وفي إطار برنامج وزارة الشباب والرياضة للموسم: 2009/2008 القاضي بترقية الرياضة في الوسط المدرسي وفتح مراكز التكوين لمختلف المستويات قصد التكفل بالمواهب الشابة وتكوينها وصقلها من اجل تدعيم رياضة النخبة والوصول إلى الاحترافية الحقة.

تمت استفادة ولاية الشلف من إعادة فتح أقسام رياضة ودراسة وعددها أربعة أقسام (04) في الاختصاصات التالية كرة القدم، الكرة الطائرة والعب القوي من كلا الجنسين (ذكور والإناث) في بلدية الشلف بمتوسطة بالعالية دومة عبد القادر (الحمادية).³

3.5. أهم التطورات والتعديلات التي مست مشروع أقسام رياضة ودراسة إلى الجزائر (من 2008 إلى يومنا هذا):

بتاريخ 2008/07/20 تم التوقيع على اتفاقية من طرف وزير الشباب والرياضة السيد الهاشمي جيار ووزير التربية الوطنية أبو بكر بن بوزيد يتضمن إحداث وإطلاق وتنظيم أقسام رياضة ودراسة ابتداء من الموسم الدراسي 2009/2008 وعبر 101 مؤسسة تربوية عبر 30 ولاية بالوطن بمعدل 3 إلى 4 أقسام بكل ولاية

¹ - <http://www.djyaires.com/aps/94529.html>.28-02-2014.

² - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة التربية الوطنية ووزارة الشباب والرياضة، المرسوم التنفيذي 91-420، المتعلق بتنظيم عمل أقسام رياضة ودراسة، الجريدة الرسمية، المادة 05، نوفمبر 1991، ص2138.

³ - <http://www.echoroukonline.com/ara/national/23711.html>.28/02/2014. H22 :02.

وفقا للجدول الملحق بالقرار الوزاري المشترك الذي يضمن إحداث أقسام رياضة ودراسة والسابق الذكر والجدل الموالي يوضح ويتضمن توزيع هذه الأقسام عبر 40 ولاية في سنة 2012/2013.¹

جدول رقم 05 يوضح توزيع أقسام رياضة ودراسة عبر 48 ولاية جزائرية:

الرقم	الولاية	البلديات	سنة الإحداث	المتوسطات
01	أدرار	أدرار	2009/2008	متوسطة هيباوي مولاي عبد الرحمن
02	الشلف	الشلف	2013/2012	ثانوية علي شاشو الحمادية
		الشلف	2009/2008	متوسطة بلعالية دومة عبد الرحمن
		الشلف	2013/2012	بايزيد قدور حي الشرف
		أم الدروع	2012/2011	متوسطة الأخوة زمور
		وادي الفضة	2012/2011	متوسطة ملياني أحمد
		الشطية	2013/2012	متوسطة كانم قدور
		أولاد فارس	2013/2012	متوسطة الجيلالي فارس
		تنس	2013/2012	متوسطة بن مونة
		واد سلي	2013/2012	متوسطة أبو بكر الرازي
		بوقادير	2012/2011	متوسطة البشير الإبراهيمي
04	أم البواقي	عين البيضاء	2013/2012	متوسطة كوشاري بشير
		عين مليلة	2013/2012	متوسطة 5 جويلية 1962
05	باتنة	تازولت	2013/2012	متوسطة عباش
		نقاوس	2013/2012	متوسطة مريم بوعتورة
		نقاوس	2013/2012	متوسطة زغدود إسماعيل

¹ - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة التربية الوطنية ووزارة الشباب والرياضة، المرسوم التنفيذي 91-420، المعدل والمتمم والمتضمن أقسام رياضة ودراسة، 2008/07/21، الجريدة الرسمية، المادة 03، العدد 55، الصادرة بتاريخ 2012/10/29، ص 43-48.

متوسطة الاخوة شطوح	2013/2012	باتنة		
متوسطة حي شيخي الأسفل	2013/2012	باتنة		
متوسطة تيمقاد القديمة	2013/2012	تيمقاد		
متوسطة المختلطة أذكار	2013/2012	أذكار	بجاية	06
متوسطة المختلطة بسير بن ناصر	2009/2008	بسكرة	بسكرة	07
لبصاير فاطمة	2009/2008	بسكرة		
الصنهاجي	2009/2008	البليدة	البليدة	09
بن كتيبة	2009/2008	بوفاريك		
حفصة بنت الحاج	2009/2008	موزاية		
طالب نور الدين	2009/2008	أولاد يعيش		
أحمد بودة	2009/2008	الأربعاء		
متوسطة 27 جوان 1957	2013/2012	الصهاريج	البويرة	10
متوسطة كمال جمبلاط	2013/2012	عين بسام		
متوسطة سويداني بوجمعة	2013/2012	تمنراست	تمنراست	11
متوسطة عمر بن الخطاب	2013/2012	عين صالح		
متوسطة ابن خلدون	2013/2012	تبسة	تبسة	12
متوسطة طرق الضلعة	2013/2012	شريعة		
متوسطة الجرف	2013/2012	العقلة		
سليمة طالب للبنات	2009/2008	تلمسان	تلمسان	13
متوسطة مالك بن أنس	2009/2008	شتوان		
عين السبع أولادزيري	2009/2008	الغزوات		
بن نافع	2009/2008	مغنية		

		الرمشي	2009/2008	سي طارق
		ندرومة	2009/2008	عبد المؤمن
14	تيارت	فرندة	2013/2012	متوسطة العوفي أحمد
		سوقر	2013/2012	متوسطة بن عسي عبد القادر
15	تيزي وزو	عزازقة	2013/2012	متوسطة عدنان
		تيزي وزو	2013/2012	ثانوية 20 أوت 1956
16	الجزائر	القبة	2013/2012	المتوسطة الجديدة حي المنظر الجميل
		الحراش	2013/2012	متوسطة محمد شعنان
		باش جراح	2013/2012	متوسطة مصطفى شرشالي
		بوروية	2013/2012	متوسطة محمد بن عنابي
		تسالة المرجة	2013/2012	متوسطة تسالة المرجة
		الدويرة	2013/2012	متوسطة الاخوة مهدي
		زرالدة	2013/2012	متوسطة 19 ماي 1956
		حيدرة	2013/2012	متوسطة فاطمة حاج أحمد
		دالي براهيم	2013/2012	متوسطة غابة ديكار
		بئر مراد رايس	2013/2012	متوسطة عبد الرحمن الكواكبي
		أولاد فايت	2013/2012	متوسطة كوشي محند أيدير
		السحولة	2013/2012	متوسطة رابح قدور
		الدار البيضاء	2013/2012	متوسطة الورود
		برج الكيفان	2013/2012	متوسطة الجديدة الضفة الخضراء
		المقربة	2013/2012	متوسطة أسماء ذات النطاقين
		الأيبار	2009/2008	متوسطة الاخوة العمراني

متوسطة سعيد المسيب	2009/2008	سيدي أحمد		
متوسطة سليمان الفارسي	2009/2008	سيدي أحمد		
متوسطة محمد بركاني	2009/2008	سيدي أحمد		
متوسطة الشراقة 2	2009/2008	الشراقة		
متوسطة عيسات أيدير	2009/2008	سيدي أحمد		
متوسطة الاخوة العاقل	2009/2008	بئر توتة		
متوسطة لغواري	2009/2008	براقي		
متوسطة حي الموز	2009/2008	باب الزوار		
متوسطة الخطيب	2009/2008	الروبية		
اعميرات سليمان	2009/2008	الجلفة	الجلفة	17
الخنساء	2009/2008	الجلفة		
خدير مختار	2009/2008	الجلفة		
بوعبدلي محمد	2009/2008	مسعد		
بن عكاشة محمد	2009/2008	عين وسارة		
المتوسطة الجديدة	2009/2008	حاسي بحبح		
سبخاوي السبخاوي	2009/2008	عين الابل		
الكندي	2009/2008	جيجل		
متوسطة الإرشاد	2013/2012	الطاهر		
متوسطة لحرر محمد العربي	2013/2012	المليلية		
بلعطار عبد الحميد	2009/2008	سطيف	سطيف	19
بن محمود	2009/2008	سطيف		
بورياشي العربي	2009/2008	عين الكبير		

حمو عوف	2010/2009	العلمة		
دوحيل عبد الحميد	2013/2012	عين ولمان		
طنجاوي محمد	2013/2012	سعيدة	سعيدة	20
متوسطة مولود فرعون	2013/2012	سعيدة		
متوسطة بلقشير عبد القادر	2013/2012	سعيدة		
متوسطة فكير مصطفى	2013/2012	سعيدة		
متوسطة بوغزة بلقاسم	2013/2012	سعيدة		
متوسطة عقال محمد	2013/2012	عين الحجر		
متوسطة بن غالم مخفي	2013/2012	تلاغ		
متوسطة شيباني يحي	2013/2012	الزفيزف		
متوسطة بابو شريف	2013/2012	عناية	عناية	23
متوسطة البشير الإبراهيمي	2013/2012	البوني		
بارة لخضر	2009/2008	قالمة	قالمة	24
طريق برج الصباط	2013/2012	واد الزناتي		
طارق بن زياد	2009/2008	المنصورة	قسنطينة	25
زيغود يوسف	2009/2008	سيدي مبروك		
بن لعطوش	2009/2008	سيدي مبروك		
خواليد	2009/2008	سيدي مبروك		
متوسطة خثير يحي	2009/2008	عين يوسف	المدية	26
متوسطة موسى محمد	2012/2011	العمارية		
متوسطة فوضيل اسكندر	2013/2012	المدية		
متوسطة قدوري عبد القادر	2013/2012	وادي الأبطال	معسكر	29

متوسطة الإمام الغزالي	2013/2012	الحشم		
متوسطة مكيد جيلالي	2013/2012	بوحنيفية		
متوسطة سيد رحو	2013/2012	ورقلة	ورقلة	30
متوسطة الفارابي توقرت	2013/2012	المقارين		
متوسطة درغام حنفي	2013/2012	وهران	وهران	31
متوسطة كركب قدور	2013/2012	البيض	البيض	32
متوسطة ساوس الدين	2013/2012	سيدي الأبيض الشيخ		
متوسطة الشهداء الثلاثة	2013/2012	بوقطب		
متوسطة مولد قاسم نايت بلقاسم	2013/2012	بوعلام		
متوسطة إبراهيم بكده	2013/2012	عين أمناس	إيليزي	33
متوسطة العقيد سي الحواس	2013/2012	دبداب		
متوسطة بشأن لخضر	2013/2012	بليمور	برج بوعربرج	34
متوسطة صاهد محمد	2013/2012	الحمادية		
متوسطة بليل مسعود	2013/2012	سيدي مبارك		
متوسطة حاج بن منصور	2013/2012	المهير		
متوسطة محمد محساس	2013/2012	بودواو	بومرداس	35
متوسطة العربي بن مهدي	2013/2012	يسر		
متوسطة 19 ماي 1956	2009/2008	القالا	الطارف	36
متوسطة أول نوفمبر	2009/2008	القالا		
متوسطة أحمد مدغري	2013/2012	تندوف	تندوف	37
متوسطة آيت قاسي لونيس	2013/2012	خميسي	تيسمسيلت	38

متوسطة عبد القادر بلياسين	2013/2012	برج بونعامة				
ثانوية محمد بونعامة	2013/2012	تيسمسيلت				
المتوسطة الجديدة وادي العلندة	2009/2008	وادي العلندة	الوادي	39		
متوسطة عيسى مشحاط	2013/2012	المغير				
متوسطة مفدي زكرياء	2009/2008	سوق أهراس	سوق أهراس	41		
متوسطة فضيل الورثلاني	2013/2012	سدراتة				
متوسطة إبراهيم الإبراهيمي	2009/2008	مناصر	تبيازة	42		
متوسطة عبد الله بن خيرة	2009/2008	تبيازة				
متوسطة بن سيدي عيسى الطيب	2009/2008	جندل	عين الدفلى	44		
متوسطة محمد مخاطاري	2009/2008	تاشته زقاغة				
متوسطة أحمد مسعودي	2009/2008	سيدي لخضر				
متوسطة بن رابح عبد الله سعيدية	2013/2012	روينة				
متوسطة بن سيدي عيسى محمد	2013/2012	بومدفع				
متوسطة مغراوي محمد	2013/2012	جليدة				
ثانوية مالك بن نبي	2013/2012	عين الدفلى				
ثانوية محمد عبدو	2013/2012	مليانة				
ثانوية قويتري محمد	2013/2012	خميس مليانة				
ثانوية جيلالي بونعامة	2013/2012	العطاف				
متوسطة هواري عبد الله	2013/2012	العمارية			عين تموشنت	46
متوسطة هواري بومدين	2013/2012	حاسي الغلة				
متوسطة مفتاحي سليمان	2013/2012	حمام بوحجر				
متوسطة بن علي عبد المؤمن	2009/2008	بني صاف				

متوسطة سيدي صبحي	2009/2008	بني صاف		
متوسطة الجديدة عين الأربعاء	2013/2012	عين الأربعاء		
متوسطة سيدي أورباش	2009/2008	سيدي أورباش		
متوسطة سي علي العربي	2009/2008	ولهاصة الغرابة		
متوسطة محمد الصديق بن يحي	2013/2012	عين الطلبة		
متوسطة محمد خمبستي	2013/2012	المالح		
متوسطة أحمد أورياشي	2009/2008	عين تموشنت		
متوسطة بالبشير	2009/2008	المنيعه	غرداية	47
متوسطة تكمرت	2013/2012	متليلي		
متوسطة الجديدة	2013/2012	عمي موسى	غيليزان	48

تضم هذه الأقسام حوالي 25 تلميذ توضع لديهم الفرصة لاختيار نوع الرياضة التي يفضلون ممارستها من

11 نوع.

العدد الإجمالي لهذه الأقسام حوالي 200 قسم عبر 40 ولاية حيث يستفيدون من نظام دراسي وجدول

وتوقيت يتأقلم مع التدريبات والمنافسات التي يخضع لها هؤلاء التلاميذ كما خصصت لهذا المشروع حوالي 10

مليار سنتيم كميزانية وسيتم تنصيب لجنة ولائية لمتابعة المشروع على مستوى كل ولاية.¹

ملاحظة: تعتبر ولاية الجزائر من أكثر الولايات المستفيدة من هذا المشروع حيث أخذت حصة الأسد ومس هذا

القرار إحداث الأقسام بمتوسطات بينما نجد بعض الولايات التي لا تستفيد نهائيا من هذا المشروع مثل: الأغواط،

بشار، سكيكدة، مستغانم، خنشلة، ميله، النعامه.

بتاريخ 2009/06/13 صرح السيد الهاشمي جيار وزير الشباب والرياضة بالتنسيق مع وزارة التربية أنه سيتم

تعميم مشروع أقسام ودراسة في كل دخول مدرسي وبصفة تدريجية.²

¹ -http://www.elmpnwation.dz/23711.html. 28/02/2014. H21 :30.

² - تقرير رقم 01 مديرية التربية لولاية تيسمسيلت، مصلحة النشاطات الثقافية والرياضية، 2014/01/02.

1.3.5. فتح أقسام رياضة ودراسة بتسميسيلت:

في نهاية الموسم الدراسي 2009-2010 تم على مستوى مديرية التربية لتيسمسيلت لتحضير لفتح أقسام رياضة ودراسة للموسم القادم 2010-2011 بإكمالية عبد الحميد بن باديس بتخصص ألعاب القوى. مشروع اللجنة المختلطة المشكلة من المدربين في عملية الانتقاء ذوي المواهب الرياضية من التلاميذ المؤهلين إلى الانتقال إلى مرحلة التعليم المتوسط.

تم اختيار المتوسطة لفتح أقسام رياضة ودراسة لاستقبال التلاميذ الموجهين لها في هذا الإطار بناء على: توفير مراكز و منشآت الرياضية المخصصة أو قريبا من النشاطات الرياضية احتوائها على نظام داخلي أو نصف داخلي لتمكين استفادة التلاميذ من الإيواء والإطعام.

2.3.5. افتتاح اليوم الدراسي حول أقسام رياضة ودراسة 2009/06/20:

تم بتاريخ هذا اليوم افتتاح اليوم الدراسي حول أقسام رياضة ودراسة بمقر الوزارة (وزارة الشباب والرياضة) حيث تم التأكيد على:

- ضرورة التعاون بين مختلف الإطارات المحلية ولتعزيز الرياضة في مختلف إطارات المؤسسات التعليمية باعتبارها من أنجح استثمارات الرياضة الجزائرية التي تعود بالإيجاب على رياضة النخبة التي تعتمد على رياضة الأفارقة مقابل مبالغ مالية خيالية.

تأكيد وزير التربية على المساهمة في تقديم كافة الإمكانيات المادية والبشرية لفتح هذه الأقسام التي تظم حوالي 3010 تلميذ وأزيد من 214 مؤطر، وتوفير النقل والإطعام والمراقبة الطبية من مجمل ميزانية تقدر بـ 269 مليون و448 ألف دينار للمؤسسة الواحدة

3.3.5. تنصيب اللجنة التقنية لمتابعة أقسام رياضة ودراسة:

بتاريخ 2010/11/11 أعلن كل من وزير الشباب والرياضة ووزير التربية الوطنية عن تنصيب اللجنة الدائمة المكلفة بمتابعة الممارسة الرياضية على مستوى أقسام رياضة ودراسة وتقييم البرنامج المسطر من طرف الوزارتين.

يترأس هذه اللجنة مسؤول عن الشؤون الثقافية والرياضية بوزارة التربية الوطنية تتكون من:

- رئيس الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.
- مدير الرياضة المدرسة.
- ممثلي القطاع والهيئات المتخصصة التي لها علاقة بالرياضة المدرسية.

4.3.5. تعميم مشروع أقسام رياضة ودراسة عبر 48 ولاية جزائرية:

بناء على تصريح وزير الشباب والرياضية السيد الهاشمي جيار في جريدة (الجزائر نيوز) يوم 2012/01/04 فإن تعميم مشروع أقسام رياضة ودراسة عبر 48 ولاية سيتم خلال السنة الدراسية 2014/2013 كما سيتم إعادة تكون 9900 إطار مختص في تربية الشباب على المستوى الوطني في شكل تربصات تشمل دفعات متتالية من إطارات القطاع وللإشارة فإن مشروع أقسام دراسة ورياضة انطلق سنة 2008 ببعض الولاية النموذجية المذكورة أنفا.

6. مفهوم أقسام رياضة ودراسة:

بمقتضى المرسوم التنفيذي 91-420 المؤرخ في 1991/11/02 فإن أقسام رياضة ودراسة هي عبارة عن هياكل تربوية مختصة متواجدة داخل المؤسسات التربوية والتعليمية والتكنولوجية تهتم بتربية المواهب الشابة وتكوينها وتحسين مستواها من خلال توفير الشروط التي تضمن تدريس ملائم لمتطلبات الممارسة الرياضة وفق برنامج تدريبي وتدريب ملائم ومكيف، وتنشأ هذه الأقسام رياضة ودراسة على مستوى الإكماليات في مختلف التخصصات الرياضة (الفرعية والجماعية) كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، ألعاب القوى، الجيدو، الجمباز، السباحة،... إلخ.

1.6. إنشاء أقسام رياضة ودراسة:

تم إنشاء أقسام رياضة ودراسة بنا على القرار الوزاري المشترك بين وزير التربية الوطنية ووزير الشباب والرياضة وهذا بناء على ما أقرته المادة 05 من المرسوم التنفيذي رقم 91-420.

يمكن لأقسام رياضة ودراسة إما أن تجمع المواهب الرياضية الشابة بدائرة أو بعدة دوائر جغرافية في نفس المؤسسة وإما أن تجمع في مؤسسة مختصة.¹

6-2/. الإحداث والتنصيب بولاية تيسمسيلت:

بمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 420/91 المؤرخ في 22 نوفمبر 1991 ولاسيما المادة الخامسة منه المتعلق بإحداث أقسام رياضة ودراسة وتنظيمها وعملها.

بمقتضى القرار الوزاري المشترك بين وزارة التربية الوطنية ووزارة الشباب والرياضة المؤرخ في 21 جويلية 2008 المتعلق بإحداث أقسام رياضة ودراسة عبر الوطن.

وفي إطار برنامج وزارة الشباب والرياضة للموسم 2009/2008 القاضي بترقية الرياضة في الوسط المدرسي وفتح مراكز التكوين لمختلف المستويات قصد التكفل بالمواهب الشابة وتكوينها وصقلها من اجل تدعيم رياضة النخبة والوصول إلى الاحترافية الحقة.

نمت استفادة ولاية تيسمسيلت من إعادة فتح أقسام رياضة ودراسة في السنة 2009/2008 25 أكتوبر كان قسم واحد باختصاص كرة اليد في تيسمسيلت، بينما خلال الموسم الدراسي 2010-2011 فتح أقسام جديدة باختصاص جديد هي ألعاب قوى، كرة السلة، وكرة الطائرة.

عملا بالمادة 07 من المرسوم التنفيذي المذكور آنفا والقاضية بإحداث نخبة وطنية ولجان ولائية لهذا الغرض.

وتطبيقا للقرار الوزاري المشترك بين وزارة التربية الوطنية ووزارة الشباب والرياضة المؤرخ في 15 أبريل 2008 المحدد لتشكيلة اللجنة الوطني واللجان الولائية المختلطة المكلفة بترقية الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي.

¹ - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، المرسوم التنفيذي 420/91 المتعلق بأقسام رياضية رياضة، الجريدة الرسمية، المادة 04، العدد 54، الصادر بتاريخ 1991/11/03، ص 21-38.

الاختصاصات الرياضية	المؤسسة التربوية	الدائرة
كرة اليد	العقيد بوقارة	تيسمسيلت
كرة اليد	غربي سعيد	الأزهرية
كرة اليد	محمد بونعامة	تيسمسيلت
ألعاب القوى	عبد الحميد بن باديس	لرجام
ألعاب القوى	عبد القادر بن باديس	برج بونعامة
كرة السلة	آيت قاسي لونيس	خميسي
كرة الطائرة	رزوق أحمد	ثنية الأحد

جدول رقم 06: يمثل توزيع الاختصاصات الرياضية على مختلف متوسطات وثانويات بولاية تيسمسيلت الموسم الدراسي 2014/2009.

3.6. شروط إحداث أقسام رياضة ودراسة:

- 1) أن تستفيد أقسام رياضة ودراسة من تنظيم في التوقيت الأسبوعي والسنوي الملائم لمتطلبات الدراسة وبرامج التدريبات والمنافسات.
- 2) أن يكون نظام التوقيت اليومي كما يليك
 - الفترة الصباحية: تبدأ من الساعة الثامنة (08:00) إلى غاية منتصف النهار.
 - الفترة المسائية: تبدأ من الساعة الواحدة إلى غاية الثالثة والنصف عصرا.
 - 000 تبقى فترة ما بعد الزوال شاغرة في يومي الاثنين والخميس.
- 3) أن يخضع تلاميذ أقسام رياضة ودراسة لنفس الاختبارات التقويمية المدرسي وذلك في نفس الفترات التي يخضع فيها زملاءهم من الأقسام العادية، وهذا طبقا للقرار الوزاري المشترك في 11 شعبان 1413 الموافق لـ 03 فيفري 1993.
- 4) يجب أن يعد برنامج للتدعيم والاستدراك المدرسي بالنسبة لفروع أقسام رياضة ودراسة في حالة مشاركتها في منافسات دولية وهذا طبقا للمادة 12 من المرسوم التنفيذي السابق ذكره.

5) لا يمكن لأي فرع رياضي أن يدخل في تريض مغلق أثناء الفترات العادية باستثناء الفروع المدعوة للمشاركة في برنامج دولي للمنافسات.

6) يعنى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة من توفيت التربية البدنية والرياضية ويمكن تقويمهم على أساس النتائج المتحصل عليها في فرعهم الرياضي حسب معايير تحدد بمنشور وزاري مشترك وهذا طبقا للمادة 07 من القرار الوزاري المشترك المؤرخ في 03 فيفري 1993.

7) حسب المادة 10 من المرسوم التنفيذي رقم 91-420 المؤرخ في 02 نوفمبر 1991 فإن يعهد التكفل بالساعات الممنوحة في إطار الاستدراك المدرسي إلى مؤسسة الاستقبال التي تدرجها ضمن اعتمادات تسير أقسام رياضة ودراسة.

8) يجب على المؤسسة التربوية مراقبة ومتابعة تلاميذ أقسام رياضة ودراسة باعتبارها قسم ضمن الأقسام الأخرى.¹

4.6. التنظيم والعمل ضمن أقسام رياضة ودراسة:

يتولي التحضير الرياضي والتكوين موظفون مكلفون ذو كفاءة تابعون للوزارة المكلفة بالرياضة، ويضعون تحت سلطة مدير المؤسسة وهذا طبقا للمادة 02 من المرسوم التنفيذي رقم 91-420 المؤرخة في 02 نوفمبر 1991م.

يتم اختيار هؤلاء الموظفون والمدربون بقرار مشترك بين مدير التربية والمدير المكلف بالرياضة بناء على الاختصاص الممارس ووفق مسابقة الالتحاق، يتكلف بالتكوين والتدريب إما:

- تقني سامي في الرياضة.
- مستشار في التربية البدنية والرياضة.
- مربّي رياضي.
- أستاذ في التربية البدنية والرياضة.

¹ - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، القرار الوزاري المشترك المؤرخ في 03 فيفري 1993 المتضمن شروط إحداث أقسام رياضة ودراسة، المادة 02، العدد 06، الصادر بتاريخ 03 مارس 1993، ص20.

أما بالنسبة لولاية تيسمسيلت فمعظم المدربين هم من أصناف تقني سامي في الرياضة لمختلف الاختصاصات يبلغ عدد هو حوالي 09.

- 02 مستشار في الرياضة.

- 01 تقني سامي.

- 04 مربي في التربية البدنية.

- 02 معلم التربية البدنية.¹

5.6. الاختصاصات المتواجدة بأقسام رياضة ودراسة:

تتعد الاختصاصات الرياضية والفروع المفتوحة ما بين الرياضات الجماعية (كرة القدم وكرة الطائرة، كرة اليد وكرة السلة) ومن بين الاختصاصات الفرعية (ألعاب القوى) قد يضم القسم الواحد اختصاص رياضي واحد إذا كان عدد المواهب الرياضة الشابة ما بين 20 و 25 تلميذ بينما قد يضم القسم الخاص رياضة ودراسة اختصاصين إذا كان كل اختصاص يضم 10 إلى 15 تلميذ مثلا اختصاص السباحة والجمباز في قسم واحد في هذه الحالة يشتركان في الحصص التعليمية ويفترقان في الحصص التدريبية الرياضية يتحدد نوع الاختصاص التربوي والبرامج المتعلقة بأقسام رياضة ودراسة بقرار مشترك بين الوزير المكلف بالرياضة ووزير التربية الوطنية وهذا حسب ما جاءت به المادة 11 من المرسوم التنفيذي رقم 420/91 المؤرخ في 02 نوفمبر 1991.²

6.6. التنسيق بين البرنامج الرياضي والبرنامج التعليمي:

يستفيد تلاميذ أقسام رياضة ودراسة من تكييف أوقات العمل الأسبوعي وبرنامج المراقبة السنوية ومن دعم تربوي مشخص ومرتب وفقا لبرنامج المنافسات الرياضية ومتطلبات ممارستها.

يستفيد أقسام رياضة ودراسة من التوقيت الأسبوعي والسنوي الملائم لمتطلبات الدراسة وبرنامج التدريبات والمنافسة.

¹ - تقرير رقم 02 من مديرية الشباب والرياضة، مصلحة النشاطات الثقافية والرياضية بولاية تيسمسيلت، 25 فيفري 2014.

² - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، المرسوم التنفيذي 420/91 المادة 11، العدد 54، التاريخ 1991/11/03، مرجع سابق، ص 21/39.

يكون التوقيت اليومي المدرسي كما ذكرناه سابقا (الفترة الصباحية، الفترة المسائية) يخضع تلاميذ وتلاميذ الأقسام العادية لنفس اختبارات التقويم المدرسي وفي نفس الفترات ما عدا المشاركين في المنافسات الدولية فإن المؤسسة هي التي تقرر.¹

7.6. التوقيت الأسبوعي لأقسام رياضة ودراسة لولاية تيسمسيلت:

الأقسام	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
ع. بوقارة 01					
غربي سعيد 02	16:00- 18:00	15:00- 17:00			
ع. ج. بن باديس 03				13:30- 16:30	
رزوق أحمد 04		14:00- 16:00	14:00- 16:00	14:00- 16:00	14:00- 16:00
آيت قاسي لونيس 05		14:30- 16:30		14:30- 16:30	
محمد بونعامه 06	16:00- 18:00	15:00- 17:00			

الجدول رقم 07: الخاص بالتوقيت الأسبوعي البيداغوجي لأقسام رياضة ودراسة

الجدول الموالي يوضح التوقيت الأسبوعي الذي يوضح الحصص التدريبية

لجميع أقسام رياضة ودراسة بولاية تيسمسيلت حسب مصدر من مديرية الشباب والرياضة حيث أن:¹

¹ - الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، المرسوم التنفيذي 420/91، المادة 09، العدد 54، التاريخ 1991/11/03، مرجع

01. متوسطة العقيد بوقارة (تيسمسيلت).
02. متوسطة عربي سعيد (الأزهرية).
03. متوسطة عبد الحميد باديس (لرجام).
04. متوسطة رزوق أحمد (ثنية الأحد).
05. متوسطة آيت قاسي لونيس (خمستي).
06. ثانوية محمد بونعامة (تيسمسيلت).

ملاحظة: نحول قسم رياضة ودراسة في أكاديمية العقيد بوقارة إلى قسم عادي وذلك لعدم وجود المؤطرين للإشراف على الحصص التدريبية.

8.6. شروط الالتحاق بأقسام رياضة ودراسة:

بمقتضى المرسوم التنفيذي 420/91 المؤرخ في 02 نوفمبر 1991 ولاسيما المادة 06 والتي تحدد مقاييس الدخول إلى أقسام رياضة ودراسة بقرار مشترك بين وزير التربية الوطنية ووزير الشباب والرياضة وبمقتضى القرار الوزاري المشترك المؤرخ في 11 شعبان 1413 الموافق لـ 03 فيفري 1993 الذي يحدد مقاييس الالتحاق بأقسام رياضة ودراسة فإن المادة 06 تنص على ما يلي:

المادة 04 من المرسوم رقم 420/91 إذا استوفوا لشروط التالية:

- الحصول على نتائج دراسية مرضية من خلال السنة الدراسية الجارية.
- المشاركة في منافسات رياضية والحصول على نتائج مرضية.
- اجتياز الفحوص الطبية والبدنية المنظمة لهذا الغرض بارتياح.
- الحصول على ترخيص من قبل الوصي الشرعي.
- النجاح في مسابقة الانتقاء الرياضي.²

¹- تقرير رقم 03 من مديرية الشباب والرياضة، مصلحة النشاطات الثقافية والرياضية، ولاية تيسمسيلت، 2014/02/25.

²- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، القرار الوزاري المشترك المؤرخ في 03 فيفري 1993 الذي يحدد مقاييس الالتحاق بأقسام رياضة ودراسة، المادة 06، العدد 54، الصادرة بتاريخ، 03 مارس 1993، ص40.

9.6. عملية الانتقاء لتلاميذ أقسام رياضة ودراسة:

يتم انتقاء تلاميذ أقسام رياضة ودراسة على مستوى الابتدائيات بالنسبة لتلاميذ المقبلين على شهادة الابتدائي، حيث تبدأ عملية الانتقاء في منتصف شهر ماي إما على مستوى المنشآت المتواجدة بالمدرسة المتواجدة بالمدرسة الابتدائية إن توفرت وغما على مستوى منشآت أخرى.

1.9.6. عملية انتقاء تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بتيسمسيلت:

تمت عملية الانتقاء الأولى لتلاميذ أقسام رياضة ودراسة بولاية تيسمسيلت في نهاية السنة 2009/2008 تحضير للدخول المدرسي 2010/2009 وقد شملت هذا الانتقاء في اختصاصات كرة اليد، كرة الطائرة، كرة السلة، ألعاب القوى، وخلال عملية الانتقاء يتم الأخذ بعين الاعتبار عدد التلاميذ وهذا الأجل ضبط العدد بأقسام حيث لا يفوق 25 تلميذ، إلا أن حالة كثافة التلاميذ بالمدارس والمتوسطات فرضت على مدراء المؤسسات التعليمية في بعض الأحيان يتجاوز هذا العدد يضم اختصاصين.

والجدول التالي يوضح عدد التلاميذ والتلميذات المنتقن في مختلف الإحصائيات 2010/2009 إلى

غاية 2013-2014

عدد التلاميذ المنتقن		البلدية	الاختصاص	المؤسسة
ذكور	إناث			
47	/	تيسمسيلت	كرة اليد	العقيد بوقارة
15	15	الأزهرية	كرة اليد	عربي سعيد
13	01	لرجام	ألعاب القوى	عبد الحميد بن باديس
15	06	برج بونعامة	ألعاب القوى	عبد القادر بن باديس
35	/	ثنية الأحد	كرة الطائرة	روزق احمد
12	13	خميسي	كرة السلة	آيت قاسي لونيس
18	13	تيسمسيلت	كرة اليد	محمد بونعامة

جدول رقم 08: يوضح عدد التلاميذ المنتقنين في مختلف التخصصات الرياضية بولاية تيسمسيلت سنة 2014/2013.¹

2.9.6. محتوى مسابقة انتقاء تلاميذ أقسام رياضة ودراسة:

كما ذكرنا سابقا من بين الشروط الضرورية للالتحاق بأقسام رياضة ودراسة التصريح الأبوي أي قبول الولي.

يخضع المترشح للالتحاق بأقسام رياضة ودراسة إلى جملة من الاختبارات:

1. فحص طبي شامل للجهاز الدوري، العظام، العضلات، الرئة، فحص خاص بالأمراض الجلدية.
2. اختبار بدني أنتروبومتري (مورفولوجي) يأخذ فيه عادة الوزن والطول وطول بعض أجزاء الجسم (الذراع والساق والظهر، ...).
3. اختبار بدني للذكور والإناث يخص المداومة (800 متر، 60 متر).
4. اختبار تقني يمس أهم التقنيات الخاصة بكل نشاط رياضي مثلا الكرة الطائرة يتم الاختبار فيه لأهم تقنيات كاقتراح ورشة تدريبية فيها مجموعة من الوضعيات تخص تمرير واستقبال الكرة، السحق، الإعداد، الإرسال.

عادة هذه التقنيات تشمل أبعاديات كل تخصص رياضي مع الأخذ بعين الاعتبار أثناء التقييم المرحلة العمرية، ظروف أداء المسابقة، مستوى التلاميذ من خلال مقارنة أداء الأداءات الأخرى.²

7. تأطير أقسام رياضة ودراسة:

بمقتضى القرار الوزاري المشترك بين وزارة التربية الوطنية ووزارة الشباب والرياضة والمؤرخ في 11 شعبان 1413 الموافق لـ 03 فيفري 1993 والذي يحدد شروط التكفل بالمواهب الرياضي الشابة لأقسام رياضة ودراسة وبناء على التعاون المشترك بين الوزارتين (التربية الوطنية والشباب والرياضة) نوزير الاقتصاد وعملا بالمادة 01 منه

¹ - مقرر رقم 03 مديرية الشباب والرياضة، مصلحة النشاطات الثقافية والرياضية وولاية تيسمسيلت.

² - تقرير رقم 04، مديرية الشباب والرياضة، مصلحة النشاطات الثقافية والرياضية، ولاية الشلف، 25 ديسمبر 2012.

والتي تنص على ما يلي: يحدد هذا القرار الوزاري شروط تأطير المواهب الرياضية الشابة لأقسام رياضة ودراسة وإيوائها وإطعامها وتجهيزها ونقلها.¹

1.7. التأتير البشري:

1.1.7. التأتير البشري الخاص بالتكوين الرياضي:

عملا بالمادة 02 من القرار الوزاري المشترك السابق ذكره فإنه يتكفل بالتأتير الرياضي للمواهب الشابة لأقسام رياضة ودراسة كل من:

- مستشارون في الرياضة.
- تقنيون سامون في الرياضة.
- أساتذة التربية البدنية والرياضية.

يتم انتقاء المدربين الرياضيين وفق مقاييس يحددها مدير التربية الوطنية ومدير الشباب والرياضة على مستوى كل ولاية وحسب كل اختصاص رياضي ووفق كل مستوى.

2.7. التأتير البشري الخاص بالتكوين الرياضي بولاية تيسمسيلت

بالرغم من تعدد الاختصاصات الرياضية وزيادة عددها بولاية تيسمسيلت مقارنة بولايات الوطن الأخرى إلا أن هذا المشروع يعاني نقص فادح في التأتير البشري الخاص بالقوانين الرياضية حيث بلغ عدد المؤطرين 09 وأغلبهم مربى في الرياضة يشرف على تدريب 10 أقسام أي ما يقارب 190 تلميذ وفقا لجدول التالي:

¹ - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، القرار الوزاري المشترك المؤرخ في 03 فيفري 1993 الذي يحدد شروط التكفل بالمواهب الرياضية والشابة لأقسام رياضة ودراسة المادة 13، العدد 06، الصادرة بتاريخ 03 مارس 1993، ص33.

التخصص	التأطير التقني		الاختصاص الرياضي	عدد الأقسام	المؤسسة	البلدية
	المستوى	الاسم واللقب				
كرة اليد	مستشار في الرياضة	خلوفي عبد الرزاق	كرة اليد	02	العقيد بوقارة	تيسمسيلت
	تقني سامي في الرياضة	بولال بن تمرة				
كرة اليد	معلم في ت.ب.ر	جعدان محمد	كرة اليد	02	غربي سعيد	الأزهريّة
ألعاب القوى	مربي	فودي مصطفى	ألعاب القوى	01	عبد الحميد بن باديس	لرجام
ألعاب القوى	مربي	باشا عبد القادر	ألعاب القوى	01	عبد القادر بن باديس	برج بونعامّة
كرة الطائرة	مربي ت.ب.ر	بريرة ياسين	كرة الطائرة	02	رزوق احمد	ثنية الأحد
		مصباح أحمد				
كرة السلة	معلم في ت.ب.ر	سكين عبد القادر	كرة السلة	01	آيت قاسي لونيس	خميسي
كرة اليد	مستشار في الرياضة	واي عبد القادر	كرة اليد	01	محمد بونعامّة	تيسمسيلت

الجدول رقم 09: يمثل التأطير البشري الخاص بالتدريب الرياضي لتلاميذ أقسام رياضة ودراسة بولاية تيسمسيلت.¹

¹ - تقرير رقم 04 مديرية الشباب والرياضة، مصلحة النشاطات الثقافية والرياضية بتيسمسيلت، 25 فيفري 2014.

3.1.7. التأطير البشري الخاص بالتكوين التعليمي:

الرياضة الشابة عند الحاجة دعما تربويا وفقا للمادة 12 من المرسوم التنفيذي رقم 420/91 المؤرخ في 02 نوفمبر 1991 وأيضا إلى التعليم إلى التعليم مستخدمون مؤهلون معينون لدى المؤسسة من طرف وزير التربية الوطنية.

2.7. التأطير المادي:

1.2.7. التجهيزات والعتاد:

تعتبر التجهيزات والعتاد من أهم مسيرات أي مشروع، وبما أن النشاط البدني والرياضي عبارة عن مشروع بتقاسم طرفاه الفرد والعتاد لذلك خصص مشروع أقسام رياضة ودراسة لتمويل خاص بهذا الجانب ويتضح ذلك من خلال القانون الدراسي الأساسي المحكم لأقسام رياضة ودراسة:

طبقا للمادة 09 من القرار الوزاري المشترك والمؤرخ في 03 فيفري 1993 فإن وزارة الشباب والرياضة هي التي تتكفل بتحديد وتلبية حاجات أقسام رياضة ودراسة من تجهيزات والمعدات الخاصة، وهذا بصريح النص القانوني التالي: "تحدد وزارة الشبيبة والرياضة قائمة التجهيزات والمعدات الخاصة بالفروع الرياضية الممارسة كما شارك في تلبية الحاجيات من تجهيزات ومعدات ضمن الشروط المحددة في المادة 13 من المرسوم التنفيذي رقم 420/91 المؤرخ في 02 نوفمبر 1991".¹

بمقتضى القرار الوزاري السابق ذكره وبالضبط المادة 07 فإنها تقرر تصريح النص القانوني على استفادة أقسام رياضة ودراسة من التجهيزات والمعدات الرياضية القانونية التي تتلائم مع التخصص الرياضي بينما الأفراد فإن المواهب المؤطرين الرياضيين أيضا يستفيدون من التجهيزات الفردية التي تتلائم والرياضة الممارسة كالألبسة الرياضية، الأحذية، الحقائب،... إلخ.²

¹ - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، المرسوم التنفيذي 420/91 المتعلق بأقسام رياضة ودراسة، القرار الوزاري المشترك المؤرخ في 03/02/1993، الذي يحدد شروط التكفل بالمواهب الرياضية الشابة لأقسام رياضة ودراسة، المادة 13 العدد 54، الصادر بتاريخ 03/11/1991، ص1239.

² - الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، المرسوم التنفيذي 420/91، المادة 13 الصادرة بتاريخ 03/11/1991، مرجع سابق، ص1239.

2.2.7. المنشآت الرياضية:

تعتبر المنشآت الرياضية الجهاز الرئيسي لتسيير النشاطات الرياضية وتعمل على تطويرها وفق الإمكانيات المتوفرة لديها تحت إدارة تسهر على تحقيق أهدافها وتشتمل المنشآت الرياضية: الملاعب الخاصة بكرة القدم، قاعات متعددة الرياضات (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة)، المسابح الأولمبية وشبهن وطبقا للمرسوم التنفيذي 420/91 والسابق للذكر، وبناءا على القرار الوزاري المشترك المؤرخ في 03 فيفري 1993 المحدد للتجهيزات والعتاد الخاص بأقسام رياضة ودراسة، فغن المواهب الرياضية الشابة تمارس حصص التدريب في المنشآت رياضية حسب التخصص إما المتواجدة بالمؤسسة التربوية الأصلية التابعة لوزارة التربية الوطنية أو بمنشآت خارجية تابعة لوزارة الشباب والرياضة والقريبة منها وفق تصريح مرخص.

7-2-3. المنشآت الرياضية الخاصة بأقسام رياضة ودراسة بولاية تيسمسيلت:

الجدول التالي يوضح المنشآت الرياضية التي تم اختيارها لتأطير مختلف نشاطات أقسام رياضة ودراسة

بولاية تيسمسيلت حسب معطيات مديرية الشباب والرياضة بالولاية

الرقم	المؤسسة التربوية	البلدية	الاختصاص الرياضي	مكان التدريب
01	العقيد بوقارة	تيسمسيلت	كرة اليد	ديوان مركب متعدد الخدمات الرياضية وصالة متعددة الرياضات
02	غربي سعيد	الأزهرية	كرة اليد	صالة متعددة الخدمات الرياضية
03	عبد الحميد بن باديس	لرجام	العاب القوى	صالة متعددة الخدمات الرياضية
04	عبد القادر بلياسين	برج بونعامة	العاب القوى	صالة ديوان مركب متعدد الخدمات
05	رزوق أحمد	ثنية الأحد	كرة الطائرة	صالة متعددة الخدمات الرياضية
06	آيت قاسي لونيس	خميسي	كرة السلة	صالة متعددة الخدمات الرياضية
07	بونعامة	تيسمسيلت	كرة اليد	ديوان مركب متعدد الخدمات صالة متعددة الخدمات الرياضية

جدول رقم 10: يوضح المنشآت الرياضية التي تم اختيارها بولاية تيسمسيلت

8. الإيواء:

إن الاعتناء بالمواهب الرياضية الشابة وتكوينهم والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي لتدعيم النخبة الوطنية لا يتم فقط من خلال تقديم برامج مكيفة بين الدراسة والرياضة، ولا من خلال توفير الأجهزة والمعدات إنما يكتمل ذلك من خلال توفير شروط الإقامة المريحة والمشجعة للمضي قدما خاصة إذا كانت المسافة للنقل والالتحاق بالأقسام بعيدة أو تعب الناشئ وتأخذ من مجهوده لهذا الغرض خصص المشروع المستحدث إقامات خاصة بتلاميذ أقسام رياضة ودراسة وهذا طبقا للمادة 13 من المرسوم التنفيذي 420/91 السابق ذكره والتي تنص على ما يلي: "يضمن إيواء المواهب الشابة عند الحاجة مؤسستهم إذا كانت تحتوي على التجهيزات العدة لهذا الغرض أو في منشآت خارجية تابعة لأحدى الوزارتين"¹

1.8. مكان الإيواء للمؤسسات المختارة بولاية تيسمسيلت:

بحكم مكان تواجد المؤسسات التربوية المستحدثة لأقسام رياضة ودراسة وقربها من التجمعات السكنية فإن هذا لم يستدعي إنشاء مراكز إيواء لهؤلاء التلاميذ بولاية تيسمسيلت وهذا حسب تقرير من مصلحة النشاطات الرياضية والثقافية بمديرية الشباب والرياضة بولاية تيسمسيلت

9. الإطعام:

إن احدث التقارير العلمية في السنوات الأخيرة أشارت إلى أن هناك عاملين يساعدان على تسجيل أرقام قياسية في السنوات الأخيرة هما:

- الوجهة المحسنة المتكاملة.
- المحفزات المساعدة سواء كانت مادية أو معنوية.

ولقد أوضحت الدراسات الحديثة أن الرياضة وفي كل المستويات ابتداء من الأولمبيين وحتى مستوى لاعبي المدارس بمختلف مراحلها يستهلكون أنواع مختلفة من الإضافات الغذائية للتدريب والمنافسة.²

¹ - الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية الديمقراطية، المرسوم التنفيذي 420/91 المادة 13 العدد 54، الصادرة بتاريخ 03 نوفمبر 1991، مرجع سابق، ص 1234.

² - محمد عادل رشيد، التغذية في المجال الرياضي، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 1999، ص 18.

ولأهمية التغذية عند الرياضي بصفة عامة والناشئ بصفة خاصة باعتباره في مرحلة النمو السريع التي تتطلب كما هائلا من الحريات الناتجة عن أنواع مختلف من الأطعمة بهدف النمو السريع التي تتطلب مجهود النشاط البدني والرياضي.

وعليه فإن مشروع أقسام رياضة ودراسة خصص لهذا الجانب ميزانية خاصة بالتكفل بتغذية المواهب الرياضية الشابة وكذلك المؤطرين بوجبات تفوق قيمتها للفرد واحد 200 دج، وتبعا لمعايير التغذية الرياضية المتكاملة كما جاء في المادة 06 من القرار الوزاري المشترك المؤرخ في 03 فيفري 1993 والمتضمن ما يلي:

- تضمن إطعام المواهب الرياضية الشابة ومؤطريهم الرياضيين أو منشأة أخرى إذا لم تكن مؤسستهم تتوفر على التجهيزات المعدة لهذا الغرض.
- يجب أن يكون الإطعام وفقا للمتطلبات الغذائية لممارسة رياضة النخبة.

1.9. مكان الإطعام للمؤسسات المختارة بولاية تيسمسيلت:

الجدول رقم: 11 يمثل مكان الإطعام لتلاميذ أقسام رياضة ودراسة لولاية تيسمسيلت 2013/2014.

الرقم	المؤسسة التربوية	النظام	البلدية	الاختصاص	مكان الإطعام
01	العقيد بوقارة	نصف داخلي	تيسمسيلت	كرة اليد	العقيد بوقارة
02	غرسى سعيد	نصف داخلي	الأزهرية	كرة اليد	غرسى سعيد
03	عبد القادر بن ياسين	نصف داخلي	برج بونعام	ألعاب القوى	عبد القادر بن ياسين
04	عبد الحميد بن باديس	نصف داخلي	لرجام	ألعاب القوى	عبد الحميد بن باديس
05	رزوق أحمد	نصف داخلي	ثنية الأحاد	كرة الطائرة	رزوق أحمد
06	محمد بونعام	نصف داخلي	تيسمسيلت	كرة اليد	محمد بونعام
07	آيت قاسي لونس	نصف داخلي	خميسيتي	كرة السلة	آيت قاسي لونس

10. النقل:

إن ممارسة تلاميذ أقسام رياضة ودراسة للحرص التدريبي قد تتم داخل المنشآت الرياضية المتواجدة على مستوى مؤسساتهم التربوية أو قد تتم بمنشآت رياضية خارجية، كما أن مشاركتهم في المنافسات الرياضية على مستوى دوائر الولاية أو جهوية أو وطنية، كل هذا يستدعي توفير وسائل نقل مريحة وآمنة تضمن تنقلاتهم اليومية أو الموسمية، لهذا الغرض فإنه خطة مشروع أقسام رياضة ودراسة غطت هذا الجانب ووفرت له الإمكانيات اللازمة سواء من توفير الحافلات أو السائقين المؤهلين.

وفق ما نصت عليه المادة 10 من القرار الوزاري المشترك تستفيد المواهب الرياضية الشابة وتأطيرها الرياضي التكفل بالنقل المرتبط بنشاطات الممارسة الرياضية.¹

11. التمويل:

يعتبر التمويل هو المحرك الأساسي لأي مشروع حيز التنفيذ ووسيلة لمتابعة نشاطه وتطويره كما قد يكون أكبر معوق له في حالة تعطيه التكاليف المطلوبة.

وحسب قانون 10/04 المؤرخ في 27 جمادى الثاني 1425 الموافق لـ 14 أكتوبر 2004 المتعلق بالتربية البدنية والرياضية الذي يحمل الأهداف والقواعد العامة التي تسيّر التربية البدنية والرياضية وكذا وسائل ترقيةها وجاءت بمواد يتحدث عن التمويل ومصادر حسب المادة التالية:

المادة 72: تتولى الدولة والجماعات المحلية والمؤسسات والهيئات العمومية والخاصة لتمويل أو المساهمة في تمويل الأنشطة التالية:

- تعليم التربية البدنية والرياضية.
- المنافسة الرياضية ورياضة النخبة والمستوى العالي.
- تكوين الرياضيين ومستخدمي التأطير.
- عمليات الوقاية والحماية الطبية الرياضية.
- إنجاز منشآت رياضة وتقويمها وظيفيا.

¹ - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، المرسوم التنفيذي 420/91 المتعلق بأقسام رياضة ودراسة، الجريدة الرسمية، المادة 16 العدد 54، بتاريخ 1991/11/03، ص 1239.

- الرياضة للجميع الممارسة الرياضية الاحترافية وشبه الاحترافية، مكافحة تعاطي المخدرات.
- تمثيل الدولة.

وفقا للمادة 16 من المرسوم التنفيذي 420/91 السابق للذكر، فإنه تضمن النفقات المتعلقة بالتكفل بالموهب الرياضية الشابة مؤسسة الاستقبال التي تسجلها ضمن اعتمادات تسيير أقسام رياضة ودراسة.¹

12. التأطير الطبي:

1.12. المتابعة الطبية:

إن الغاية من التدريب الرياضي عامة هو الوصول بالرياضة إلى أعلى مستوى من خلال التدريب وفق أسس عملية والمتكامل مع التغذية السليمة والراحة الكافية، وأيضا المتابعة الطبية التي لا تقتصر فقط في حالة الإصابة الرياضية وبعدها إنما تبدأ من أول يوم للالتزام بالتدريب لأجل تتبع آثار حمل التدريب ومدى ملاءمته مع قدرات الفرد لتجنب احتراق الرياضي من جهة ومن جهة أخرى تقييم آثار التدريب الفيزيولوجية والمورفولوجية وتقوم البرنامج التدريبي الرياضي.

ومن المتعارف عليه أن المراحل الأولى من التدريب الرياضي في غاية الأهمية خاصة بالنسبة للناشئ الرياضي، سواء من الجانب البيولوجي او السيكولوجي مما يتطلبه من متابعة طبية مستمرة ودقيقة. وبما أن غاية مشروع أقسام رياضة ودراسة هو إعداد رياضيين ذو مستوى عالي من خلال الاعتناء بالموهب الشابة الرياضية، فإنه لا بد من توفير جميع الظروف من أجل مردود رياضي جيد بما فيها المتابعة الطبية، كما جاء في المادة 14 من المرسوم التنفيذي 420/91 السابق الذكر يستفيد تلاميذ أقسام رياضة ودراسة من المساعدة ومن متابعة طبية منتظمة تضمنها الهياكل والمستخدمون المتخصصون في الطب الرياضي.

2.12. التأطير الطبي لأقسام رياضة ودراسة لولاية تيسمسيلت:

حسب التقرير المقدم من طرف مصلحة النشاطات الرياضية لأقسام رياضة ودراسة بمديرية التربية الوطنية لولاية تيسمسيلت فإن التأطير الطبي لهذه الأقسام يتم بالمراكز الطبية المتواجدة على مستوى بعض الثانويات وذلك بناء على الاستغلال العقلاني والاستعمال الجيد لها، أو في مراكز الصحة المدرسية أو الاستعجالات.

¹ - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، المرسوم التنفيذي 420/91 المتعلق بأقسام رياضة ودراسة، الجريدة الرسمية، المادة 13-14 العدد 54، بتاريخ 1991/11/03، ص 1239.

13. التأمين:

يستفيد تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بالإضافة إلى التأمين المدرسي العادي، تأميناً خاصاً بالمدرسة الرياضية طبقاً لأحكام المادة 15 من المرسوم التنفيذي رقم 420/91 السابق للذكر والتي على: "يستفيد تلاميذ أقسام رياضة ودراسة من تأمين يغطي كل الأخطار التي يمكن أن يتعرض لها بمناسبة التدريبات والمنافسات".¹

14. المنافسات الرياضية بأقسام رياضة ودراسة:

من المعروف أن تكون الرياضة دون وجود منافسة فهي جزء لا يتجزأ من النشاط البدني والرياضي كيفما كان نوعه ترفيهي أو نجوي أي تختلف درجة وحدة المنافسة، لأنه في الأخير التعلم والتدريب والممارسة ما هم إلا تحضيرات هدفها ضمان الفوز في المنافسات، أن مشاركة الرياضي في المنافسات لا يعني دائماً معنى شخصي إنما يكون ذا أهمية اجتماعية لأن كلما رياضي بدوره يمثل مجموعة نادي، بلد، إقليم،... إلخ، فالرياضي يبذل جهداً بدنياً ونفسياً لتحقيق الفوز.

1.14. الهدف من المنافسة:

الحصول على أداء جيد وتحديد الفوز.

المنافسة شرط أساسي وضروري لكل عمل تدريبي لكشف مدى نجاح التدريب، انطلاقاً من الهدف الأخير للمنافسة، فإن مشروع أقسام رياضة ودراسة وفي خطة مجرياته تطرق إلى المنافسات الرياضية بين مختلف هذه الأقسام لغرضين هما:

- اتخاذ المنافسة الرياضية كأداة تقييمية لأداء المواهب الرياضية الشابة، والذي يعبر عن مدى نجاعة التدريبات الرياضية للوصول إلى تقويم البرامج التدريبية وتطويرها.
- انطلاقاً من مبدأ المنافسة الرياضية هي شرط أساسي من شروط رياضة النخبة التي يسعى هذا المشروع إلى تدعيمها من خلال تكوين رياضيين ذوي مستوى عال.

¹ - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، المرسوم التنفيذي رقم 420/91 المتعلق بأقسام رياضة ودراسة، الجريدة الرسمية، المادة 15 العدد 54، بتاريخ 1991/11/03، ص 1239

2.14. أنواع المنافسات الرياضية بأقسام رياضة ودراسة بولاية تيسمسيلت:

1.2.14. منافسات ما بين المؤسسات أقسام رياضة ودراسة:

لكل اختصاص وبين مختلف دوائر الولاية وتمثيلها: رزنامة منافسات ما بين المؤسسات التربوية المختصة لأقسام رياضة ودراسة: كرة اليد للموسم 2012/2013 لولاية تيسمسيلت.

رزنامة منافسات ما بين أقسام رياضة ودراسة ألعاب القوى للموسم 2012/2013 لولاية تيسمسيلت

2.2.14. منافسات جهوية:

ما بين أقسام رياضة ودراسة حسب الاختصاص بحيث يقوم بإجراء منافسات على مستوى بلديات دوائر الولاية، وهذا راجع إلى عدد الأقسام الموجودة لكل اختصاص والتي تسمح بإجراء بطولة فكلما كان عدد الأقسام المفتوحة لاختصاص معين كبير فرصة إجراء المنافسات جيدة، وكانت مدتها أطول.

3.2.14. المنافسات الوطنية:

أو ما يعرف بالبطولة الوطنية ما بين أقسام رياضة ودراسة عبر كامل التراب الوطني.

15. متابعة وتقييم أقسام رياضة ودراسة:

يعد التقييم عملية تقييم المستوى وتعديل مجريات ظاهرة معينة أي عملية تشخيص (تقييم) وإصلاح وتحسين وتطوير وتلخص أهمية في:

- انه يسمح بتتبع المشروع لمعرفة نقائصه ثم تعديلها.
- التقييم يساهم في ربح واختصار الوقت.
- التقييم يمكن من تحسين صورة العمال والآراء بكفاية ودقة وأقل جهد وأقصر وقت وأقل تكلفة لذلك فإنه يتم على مستوى كل متوسطة من المتوسطات المختصة لأقسام رياضة ودراسة وفي نهاية كل فصل دراسي، إذا جاء تقييم مرحلي يخص مختلف جوانب التأطير المادي، والبشري لهذه الأقسام، ويرسل في جدول إرسال إلى مديرية الشباب والرياضة تحت عنوان: سجل متابعة أقسام رياضة ودراسة ويكون منجز من قبل لجنة متخصصة لهذا الغرض.

1.15. مضمون سجل متابعة أقسام رياضة ودراسة:

يتضمن سجل متابعة رياضة ودراسة جملة من المعايير تقييمية تخص التأطير المادي والبشري وأيضا التكوين التعليمي والرياضي هي بالترتيب كالتالي:

1. معلومات عامة تخص إسم المؤسسة، الاختصاصات الرياضية المتواجدة بها، عنوان المؤسسة،...إلخ.
2. عدد التلاميذ نوع النظام.
3. واقع التأطير التربوي.
4. واقع التأطير الرياضي.
5. المنشأة الرياضية والموافق ومدى توفيرها.
6. مدى توفر المرشحات.
7. التغذية.
8. واقع المتابعة الطبية.
9. النقل .
10. التأمين.
11. الأمن.
12. مدى ملائمة وتكيف التوقيت التربوي.
13. تقييم نتائج المشاركة الرياضية.
14. معلومات عامة حول لجنة تسيير ومتابعة أقسام رياضة ودراسة.
15. الاقتراحات والتوصيات.

خلاصة:

نظرا لتعثر فرقنا الوطنية النخبوية وتراجع الأداء الرياضي الجزائري على مستوى القاري والعالمي وفي أغلب الاختصاصات الرياضية وفي ظل ظهور الاحتراف وسعي الرياضيين إلى بلوغ المستوى الذي يتطلبه النظام الدولي الجديد ظهر لنا مشروع أقسام رياضة ودراسة كحلول بديلة لنهوض بالرياضة الوطنية بحيث في سنة 1991 كان مجرد تجربة لكنها عرفت الفشل وتم إعادة إحيائه نظرا للدراسات قبلية التي شملت جميع النواحي (التكوين التعليمي والرياضي شروط الالتحاق بأقسام رياضة ودراسة، التأطير المادي والبشري تنظيم المنافسات الرياضية). فمن خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل الخاص بأقسام رياضة ودراسة لا يسعنا القول غلا أن المشروع يبقى الحكم على مدى نجاحه في الجزائر أو فشله يتوقف على الجهود المبذولة من طرف المؤطرين والتي لا تظهر نتائجها غلا ميدان المنافسة ولا تثبتها سوى الميداليات ولا تشهدا عدا منصات التتويج.

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء من الإطار التطبيقي دراسة هذا الموضوع دراسة ميدانية، تجريبية والغرض من الدراسة الميدانية التجريبية هو محاولة الإجابة على التساؤلات التي طرحت في الإشكالية بالإضافة إلى اختيار الفرضيات التي وضعناها سابقا، وقصد تحقيق هذا الغرض استعملنا بعض الوسائل والأدوات الإحصائية لجمع البيانات ومحاولة تحليله أو مناقشتها من اجل الوصول إلى النتائج موجودة من هذا المنطق تبرز لنا قيمة البحوث العلمية وأهميتها خاصة في إتباع منهجية علمية دقيقة والتحكم في متغيراته أو على هذا الأساس استعمل الباحث المنهج التجريبي، بالإضافة إلى استخدام أدوات البحث العلمي خاصة المتمثلة في الملاحظة والمقابلة والاستبيان مع اختيار عينة ممثلة لمجتمع الدراسة

1. المنهج المتبع :

يعتبر المنهج في أي دراسة علمية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في بحثه عن فاختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبط بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث.

و نظرا لطبيعة موضوعنا و من أجل تشخيص الظاهرة و كشف جوانبها، وبان موضوع البحث يدور حول تأثير التصور العقلي على التعلم الحركي ، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي لان الدراسة تعتمد على المنهج التجريبي .

يعتبر المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية والتجريب سواء كان في المعمل أو في قاعة الدراسة أو في أي مجال آخر هو محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد حيث يقوم الباحث بتطويره أو تغييره بهدف تحديد قياس تأثيره في العملية وتجربة المعمل هي أقوى الطرق التقليدية التي نستطيع بواسطتها اكتشاف وتطوير معارفنا على التنبؤ والتحكم في الأحداث¹.

2. الدراسة الاستطلاعية:

كان أول خطوة قام بها الباحث سبقت الدراسة الميدانية هو القيام بدراسة استطلاعية حيث كان الهدف منها هو التأكد من توفر أفراد العينة (عينة البحث)، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن إخضاعها للبحث العلمي، وقد شرعنا في هذا العمل في شهر نوفمبر من عام 2013 البحث والذي كان يتكون من قبل من تلاميذ أقسام رياضة ودراسة

وهذا قصد التعرف على برامج التدريب وأنواع التدريب الذي يخضع له تلاميذ أقسام رياضة ودراسة.

وقد مكنتنا بالفعل هذه الدراسة الاستطلاعية من الوقوف على الحالة الحقيقية لبرامج

تحضير تلاميذ أقسام ورياضة لمختلف التخصصات ، والمكونات الحقيقية للطاقت الإداري، إذ

أتضح لنا أن التحضير تلاميذ أقسام رياضة ودراسة والتدريبي على المهارات العقلية، وأن الطاقم الإداري لا يتكون أغلبية الأحيان إلا من متخصصين

2-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

يمكن حصرها في النقاط التالية.

ضبط عينة البحث وخصائصها

مدى ملائمة أدوات جمع البيانات لعينة البحث .

¹ بوحوش عمار، الدينبيات محمد، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، دم ج الجزائر، 2001، ص 117

3. مجتمع وعينة البحث:

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

- أن يشمل جميع الأفراد المجتمع الأصلي.
- البيانات تكون دقيقة.
- مراعاة عدم تكرار الأشخاص أو بعض عينة البحث، لذا مجتمع دراستنا يتكون تلاميذ أقسام رياضة ودراسة

الرياضات	عدد الأقسام	عدد التلاميذ	عدد الذكور	عدد الإناث
كرة اليد	05	95	80	15
كرة السلة	01	25	12	13
كرة الطائرة	02	35	35	00
العاب القوى	02	35	28	07
المجموع	10	190	155	35

يمثل جدول رقم(12)مجتمع البحث

4.عينة البحث:

تعتبر العينة الجزء من الكل بحيث تكون ممثلة تمثيلا إحصائيا ، وتتكون عينة البحث من 40 تلميذ من اقسام الرياضة والدراسة

الجدول رقم (13) يبين توزيع العينة حسب نوع النشاط الممارس

نوع النشاط	حجم العينة
العاب القوى	10
كرة اليد	15
الكرة الطائرة	15
المجموع	40

5. حدود البحث ومجالات:

5-1. المجال المكاني:

قمنا بدراستنا حسب العينة التي اخترناها من المجتمع الإحصائي والمتمثل في جميع أقسام رياضة ودراسة المتواجدين في ولاية تسمسليت بدواثرها وبلدياتها.

5-2. المجال الرماني:

انطلقنا من الخلفية النظرية لإشكالية البحث وذلك بتاريخ 24 نوفمبر 2013. وكانت نهاية العمل في 10 مارس 2014

بدأنا عملنا في 10 من شهر فيفري 2014 بحيث قسمنا مقياس التصور العقلي علي تلاميذ أقسام رياضة وفي اليوم نفسه أخذنا استمارات الاستبيان علي التلاميذ. وبتاريخ 8 جانفي 2014 قمنا بتطبيق البرنامج التدريبي علي العينة. وكانت نهاية العمل الميداني في 25 افريل 2014.

6. الأدوات المستخدمة في البحث :

تختلف الأداة المستخدمة في كل بحث باختلاف أهداف بحث المجتمع الذي ستطبق فيه، ومن هنا أي باحث استخدم الأدوات التالية وذلك لتحقيق أهداف البحث.

1.6. مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي (ل لرينز MARTENZ.R) الترجمة لمحمد العربي - ماجدة إسماعيل.

6.2. وصف مقياس التصور العقلي :

ويشمل المقياس علي أربعة مواقف رياضية وهي :

(1) الممارسة الرياضية

(2) مشاهدة الزميل اللعب مع الآخرين

(3) الأداء في المنافسة .

وتتم الاستجابة لكل موقف عن طريق الأبعاد الستة التالي:

-التصور السمعي

-التصور البصري

- التصور الحركي
 - الحالة الانفعالية المصاحبة
 - التحكم في الصورة
 - التصور العقلي من منظور داخلي
- 3.6 إبراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث :

لقد تم التأكد من ثبات و صدق مقياس التصور العقلي من طرف العديد من الباحثين الذين طبقوه في الدراسات السابقة في البيئة العربية، و كنموذج لذلك نأخذ الدراسة التي أجريت في البيئة الجزائرية حيث قام العديد من الباحثين بتطبيق هذا الاختبار على عينة أثناء إعداد رسائل الماجستير والدكتوراه وحصل على معدلات الثبات التالية :

- التصور السمعي 0.885 إلى 0,938
 - التصور البصري 0.785 إلى 0,858
 - التصور الحركي 0.915 إلى 0,950
 - الحالة الانفعالية المصاحبة 0.877 إلى 0,918
 - التحكم في الصورة 0.855 إلى 0,928
 - التصور العقلي من منظور داخلي 0.832 إلى 0,902
- وبهدف التعرف على الخصائص العلمية للأداة المطبقة في بحثنا، و حساب معامل الثبات و معامل الصدق ، قمنا بتطبيقه على (10) تلميذ من أفراد العينة الإجمالية باستعمال طريقة إعادة الاختبار .
- 1.3.6 الثبات :

يعتبر ثبات الاختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار الجيد، إذ يعرفه مقدم عبد الحفيظ (1993) بأنه مدى الدقة و الاتساق، واستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين⁽¹⁾.

أما في الدراسة الحالية فقد أعيد حساب ثبات مقياس التصور العقلي ، و المطبق في بحثنا للتأكد من سلامته، و ملائمته لموضوع الدراسة، و كان ذلك عن طريق معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها الأفراد باستعمال طريقة إعادة الاختبار، وقد دلت النتائج أن الاختبار يتمتع بدرجات ثبات عالية وهذا ما

⁽¹⁾ مقدم عبد الحفيظ :الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون طبعة. 1993، ص152

معاملات الثابت	التصور العقلي
0.811	التصور السمعي
0.914	التصور البصري
0.798	التصور الحركي
0.786	الحالة الانفعالية المصاحبة
0.834	التحكم في الصورة
0.915	التصور العقلي من منظور داخلي

الجدول رقم (14) يبين معاملات الثبات للاختبار

الجدول رقم (15) يبين معاملات الصدق الذاتي للاختبار

معاملات الثابت	التصور العقلي
0.900	التصور السمعي
0.956	التصور البصري
0.893	التصور الحركي
0.886	الحالة الانفعالية المصاحبة
0.913	التحكم في الصورة
0.956	التصور العقلي من منظور داخلي

7. إعداد برنامج تدريبي لتلاميذ أقسام رياضة:

يتطلب الإعداد لبدء برنامج تدريب مهارات التصور العقلية أن تحدد أولاً ماهية الأهداف الخاصة التي نريد تحقيقها من ذلك البرنامج، ثم يأتي بعد ذلك تحديد الخطوات الأساسية لتنفيذ البرنامج لأهداف البرنامج:

تتركز أهداف البرنامج في النقاط التالية

- تعلم تنمية واكتساب مهارة التصور العقلي
- توظيفها خلال الحصص التدريبية للتلاميذ أقسام رياضة
- استدعاء مهارة التصور العقلي في عملية التعلم وذلك لإصلاح الأخطاء من أجل تقليل من عدد التكرارات المتعبة

1.7 إجراءات تنفيذ البرنامج

يمكن تنفيذ برنامج تدريب المهارات العقلية من خلال إجراءات .خطوات هي: التوجيه، التقييم المبدئي جلسات الفريق، الإرشاد الفردي تكامل المهارات العقلية مع الرياضة الممارسة، مؤشرات التقدم التقييم نهاية الموسم وسوف نتنا ولكل خطوة فيما يلي:

التوجيه:

الخطوة الأولى التي قمنا بها هي تقديم مهارة التصور العقلي لتلاميذ أقسام ودراسة مبرزين أهمية وفائدته في تطوير مستوى الأداء والتعلم الجيد والسريع وأحطنا التلاميذ والأساتذة بالمعارف والمعلومات المرتبطة بالتدريب على التصور العقلي وأهداف هو نتائجه المتوقعة، من بين المعلومات والمعارف نذكر:

■ مكانة التدريب العقلي في التدريب الحديث لتلاميذ أقسام رياضة

- مفهوم التدريب العقلي .

- مفهوم التصور العقلي .

- استخداماته المختلفة والمتنوعة للتصور

- إعطاء أمثلة عن كيفية تطبيق مهارة التصور العقلي

هذا ما مكننا من القول بأننا أقمنا التلاميذ بأهمية إدماج التصور العقلي خلال التدريبات اليومية وإكسابهم الإدراك الصحيح. أن التدريب على التصور العقلي هو ببساطة أسلوب أو طريقة مساعدة بجانب التدريبات البدنية والحركية الذي يمكن أن يسهم في زيادة فاعلية تلاميذ أقسام رياضة على الأداء والتعلم الحركي الجيد وقد تحققت هذا لتلاميذ أقسام ودراسة اللقاء اكتسابها لطابع التربوي التعليمي وأن المشاركة في برنامج التدريب على التصور العقلي هي رغبة التلاميذ و ليس ملزمون به، وقد سمح للتلاميذ توجيه أسئلتهم وانشغالهم حول هذا البرنامج .

التقييم المبدئي:

بعد شرح و تفسير كل خطوات وأسئلة المقياس، طلب من التلاميذ الإجابة عليه بكل حرية و التركيز اللائق والوقت الكافي.

وأكدنا على أن هذا الاختبار ليس لتقييم النجاح أو الفشل ولكن ليكونوا أكثر وعيا بمستواهم في مهارة التصور العقلي.

راعين أن يتجنب التلاميذ المقارنة بين إجاباتهم ونتائجهم وكذلك تجنب السخرية ببعضهم البعض.

التدخل كلما اضطر الأمر لتفسير بعض الغموض لكل تلميذ على مفردة هذا ما يسمى بالاختبار القبلي للتصور العقلي

الجلسات:

يجب إجراء جلسات مع التلاميذ من اجل تسجيلاً لملاحظات عن النقاط الهامة عن طريق كراس التدريب وكلما يتعلق بخطوات وبرنامج التصور العقلي.

علماً أن هل يمكن القيام بالتصور العقلي إلا في حالة الاسترخاء فقد اضطرنا بتقديم برنامج لمدة أسبوعين يحتوي على 06 حصص للتدريب على الاسترخاء التدريجي وقدم فيه ما يلي :

برنامج مفصل بكل خطواته للاسترخاء كلاً لتمرين .

-مكان الاسترخاء .

-مدة الاسترخاء .

بعد تقديم لهم البرنامج سمح للتلاميذ توجيه أسئلتهم وانشغالهم حوله .

و أن المشاركة في برنامج التدريب على التصور العقلي هي رغبة كل تلميذ.

الحصّة الأولى:

التدريب العقلي الأول على التصور العقلي تم ابتداء من يوم 2014/02/09 بالمؤسسات التربوية،

برنامج التصور العقلي للتدريب الفردي اليومي،

وخصصت أياماً لتدريب الجماعي مرة كل أسبوع.

وركزنا أساساً عند تطبيق البرنامج على الهدف التالي:

طريقة تصحيح الأخطاء عن طريق التصور العقلي.

وصمم هذا البرنامج بهدف التعرف على الأخطاء لمحاولة تصحيحها ومساعدة التلاميذ في التقدم

بمستوى الأداء، ويتم هذا من خلال الخطوات التالية:

التصور العقلي لأداء الخاطيء

نستعين هنا بجهاز الكاميرا بعد التقاط أداء بعض المهارات الخاطئة يعاد بثها على شاشة الكاميرا حتى يتمكن التلاميذ ملاحظتها الإحساس والشعور للأداء الخاطئ ومحاولة تصحيحها .
التصور العقلي للأداء الصحيح .

يقدم في هذه الحالة أيضا على شاشة الكاميرا للمهارات الصحيحة إما للتلميذ نفسه أو للتلاميذ الآخرين، حيث أن التمرينات التي اقترحت تحسن وتنمي كل أبعاد التصور العقلي..
تكامل المهارات العقلية مع مهارات الرياضية الممارسة:

راعينا في محتوى برنامج التصور العقلي تطابقه واستجابته لمتطلبات الرياضة الممارسة من أجهزة ومدى مناسبتها ونوعية الملاعب التي يمارس عليه الرياضة... الخ
مقدرة التلميذ على التصور العقلي:

- التلميذ يستغرق وقت لاستدعاء مهارة التصور العقلي،
- قدرة التلاميذ على التحكم في التصور العقلي محدودة
- استعمال كل الحواس خلال التصور العقلي
- تطابق زمن أو مدة تصور أداء مهارة معينة وزمن تنفيذ نفس المهارة حقيقيا .

ب. على التعلم:

عدد التكرارات لتصحيح الأخطاء على مختلف المهارات الحركية انخفض باعتبار كبير مقارنة على ما كانوا عليه.

التقييم النهائي:

وهو الاختبار البعدي للدراسة حيث قام الباحث بنفس ما قام به في الاختبار القبلي، هذا لمقارنة نتائج للتأكد من صحة أو نفي الفرضيات.

الإرشاد الفردي

هيجل سات برمجت خصيصا لبعض التلاميذ الذين وجدوا بعض الصعوبات في تطبيق البرنامج بمفردهم وكانت: بعد 03 حصص في الأيام الأولى.

8- الأساليب المستخدمة في البحث:

قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية التالية لتحليل نتائج البحث و لتأكد مما يلي:

1.1.8 الإحصاء الوصفي: ويتضمن الأساليب التالية:

1.1.8.1 المتوسط الحسابي:

يعتبر من أكثر الأساليب الإحصائية شيوعاً، وهو أحد مقاييس النزعة المركزية ويعنى إبراز مدى انتشار الدرجات في الوسط (1).

2.1.8 الانحراف المعياري:

يعتبر من أهم مقاييس التشتت، ويعرف على أنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي، ويفيدنا في معرفة طبيعة توزيع الأفراد، أي مدى انسجام العينة .²

يحسب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري على الترتيب وفق المعادلتين :

2.8 الإحصاء الاستدلالي: ويتضمن الأساليب التالية :

1.2.8 اختبار تحليل التباين: ANOVA

ويستخدم هذا الأسلوب، في حساب دلالة الفروق ما بين متوسطات العينة.

يحسب اختبار تحليل التباين ANOVA وفق المعادلة: $\sigma^2 =$

$$\sum_{i=1}^k \bar{k}$$

2.2.8 معامل الثبات (α كرومباخ) :

- تم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات لمختلف الأبعاد في المقياسين من خلال

$$\alpha = \frac{2R}{1+R}$$

حيث: α : معامل الثبات كرومباخ

R : معامل الارتباط بين قيم نصفي البعد

1 و 2: ثوابت³ -

ملاحظة: تمت المعالجة الإحصائية بالاستعانة بنظام (SPSS :ibm 20) الإحصائي

¹ (1) محمود السيد أبو النيل: الإحصاء النفسي و الاجتماعي و التربوي دار النهضة العربية، بيروت، الطبعة 5 سنة 1987، ص 101

² (2) مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون طبعة. سنة 1993، ص 71

عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

1.1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: والتي تنص على أن مستوى التصور العقلي

منخفض لدى تلاميذ أقسام الرياضة والدراسة

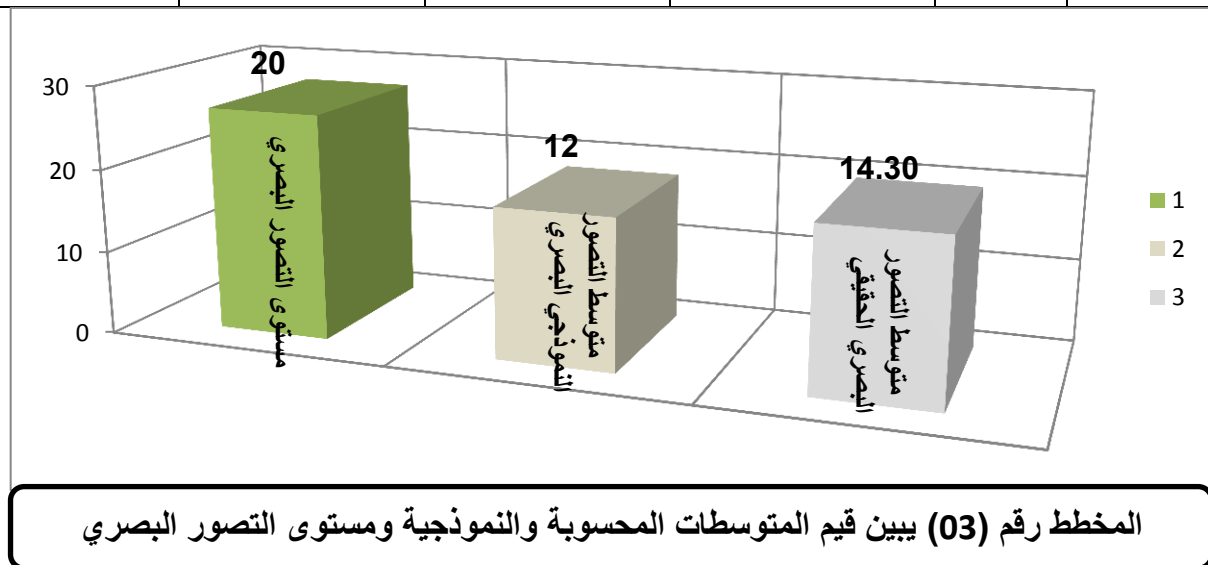
1.1.1 تحليل نتائج التصور العقلي القبلي حسب كل بعد لدى عينة البحث.

1.1.1.1 تحليل نتائج البعد المتعلق بالتصور البصري القبلي .

الجدول رقم (16): يبين المقارنة بين نتائج المتوسط الحسابي المحسوب والمتوسط الحسابي

النموذجي لمستوى بعد التصور البصري القبلي لعينة البحث .

المجالات	عدد العينة N	الخط السيكولوجي للبعد	المتوسط الحسابي النموذجي X2	المتوسط الحسابي الحقيقي X1	الدلالة
بعد التصور البصري القبلي	40	20 — 04	12	14,30	دال



يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة على مستوى بعد التصور البصري القبلي بلغ (14.30) بحيث تقع درجاتهم فوق المتوسط الحسابي النموذجي (12)، و هي المجموعة التي تنحصر درجاتهم وفق المجال التالي [20 - 04]، مما يوضح أن التصور البصري القبلي لعينة البحث كان متوسطا على سلم تقدير درجات كل بعد على حدا .

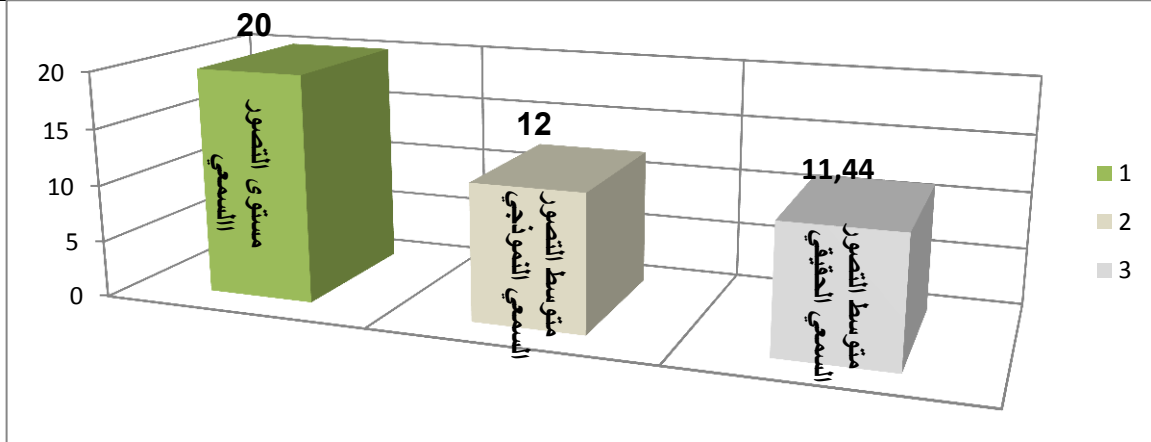
و للتدقيق أكثر في المقارنة بين المتوسط الحسابي الحقيقي المحسوب من خلال الدرجات التي تحصل عليها كل فرد من أفراد العينة مع المتوسط الحسابي النموذجي بينت لنا الحسابات أن المتوسط الحسابي الحقيقي لدرجات التصور البصري كانت أكبر من المتوسط الحسابي النموذجي للمقياس المطبق ($x1 < x2$) أي ($12 < 14.30$) و بقسمة المتوسط الحسابي الحقيقي على عدد فقرات البعد أي (14.30 تقسيم 04) نحصل على المتوسط الحسابي للفقرات و الذي نجده 3.57 ، و هذا ما يؤكد أنه أكبر من درجة الفقرة النموذجية أي ($03 < 3.57$).

2.1.1.1. عرض وتحليل نتائج البعد الثاني المتعلق بالتصور السمعي القبلي :

الجدول رقم (17): يبين المقارنة بين نتائج المتوسط الحسابي المحسوب والمتوسط الحسابي

النموذجي لمستوى بعد التصور السمعي القبلي لعينة البحث .

المجالات	عدد العينة N	الخط السيكولوجي للبعد	المتوسط الحسابي النموذجي X2	المتوسط الحسابي الحقيقي X1	الدلالة
بعد التصور السمعي القبلي	40	20 — 04	12	11,44	دال



المخطط رقم (04) يبين قيم المتوسطات المحسوبة والنموذجية ومستوى التصور السمعي

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة على مستوى بعد التصور السمعي القبلي بلغ (11.44) بحيث تقع درجاتهم تحت المتوسط الحسابي النموذجي (12)، و هي المجموعة التي

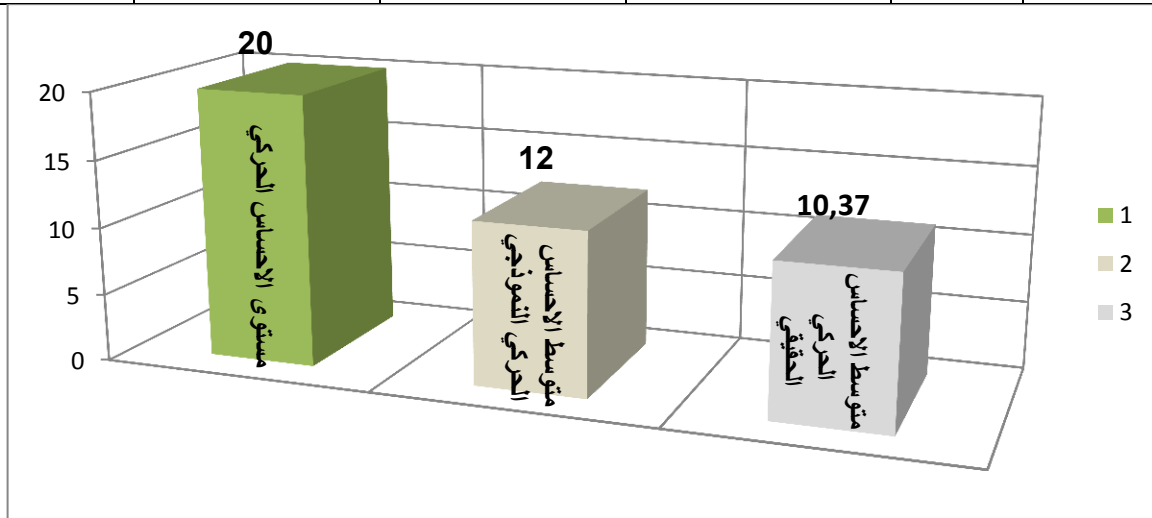
تنحصر درجاتهم وفق المجال التالي [04 – 20]، مما يوضح أن التصور السمعي القبلي لعينة البحث كان ضعيفا على سلم تقدير درجات كل بعد على حدا .

و للتدقيق أكثر في المقارنة بين المتوسط الحسابي الحقيقي المحسوب من خلال الدرجات التي تحصل عليها كل فرد من أفراد العينة مع المتوسط الحسابي النموذجي بينت لنا الحسابات أن المتوسط الحسابي الحقيقي لدرجات التصور السمعي كانت اصغر من المتوسط الحسابي النموذجي للمقياس المطبق ($x1 > x2$) أي ($12 > 11.44$) و بقسمة المتوسط الحسابي الحقيقي على عدد فقرات البعد أي (11.44 تقسيم 04) نحصل على المتوسط الحسابي للفقرات و الذي نجده 2.86 ، و هذا ما يؤكد أنه أصغر من درجة الفقرة النموذجية أي ($03 > 2.86$).

3.1.1.1. عرض وتحليل نتائج البعد الثاني المتعلق بالإحساس الحركي القبلي :

الجدول رقم (18): يبين المقارنة بين نتائج المتوسط الحسابي المحسوب والمتوسط الحسابي النموذجي لمستوى بعد الإحساس الحركي القبلي لعينة البحث .

المجالات	عدد العينة N	الخط السيكولوجي للبعد	المتوسط الحسابي النموذجي X2	المتوسط الحسابي الحقيقي X1	الدلالة
بعد الاحساس الحركي القبلي	40	20 — 04	12	10,37	دال



المخطط رقم (05) يبين قيم المتوسطات المحسوبة والنموذجية ومستوى الإحساس الحركي

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة على مستوى بعد الاحساس الحركي القبلي بلغ (10.37) بحيث تقع درجاتهم تحت المتوسط الحسابي النموذجي (12)، و هي المجموعة التي تنحصر درجاتهم وفق المجال التالي [04 – 20]، مما يوضح أن التصور السمعي القبلي لعينة البحث كان ضعيفا على سلم تقدير درجات كل بعد على حدا .

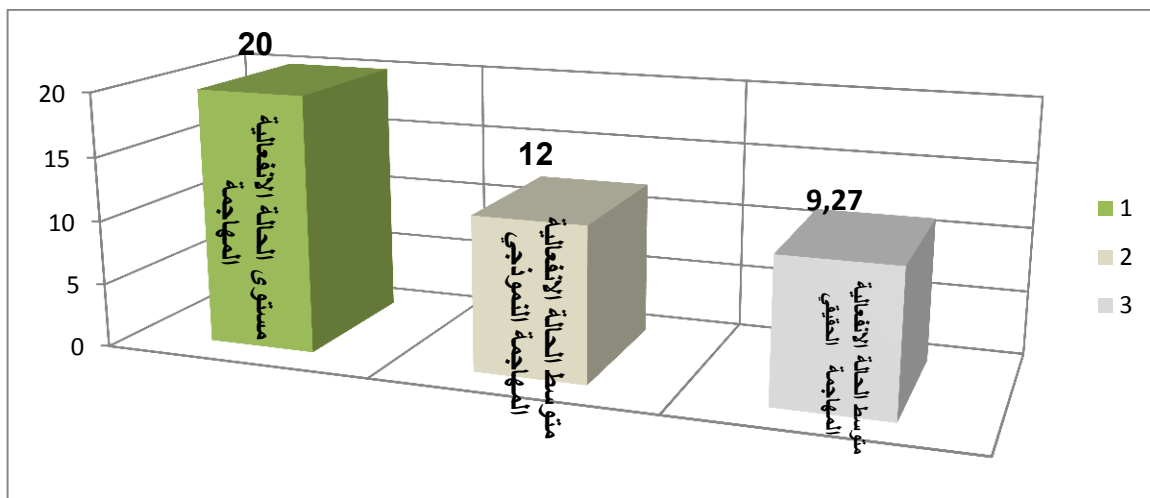
و للتدقيق أكثر في المقارنة بين المتوسط الحسابي الحقيقي المحسوب من خلال الدرجات التي تحصل عليها كل فرد من أفراد العينة مع المتوسط الحسابي النموذجي بينت لنا الحسابات أن المتوسط الحسابي الحقيقي لدرجات التصور السمعي كانت اصغر من المتوسط الحسابي النموذجي للمقياس المطبق ($x_2 > x_1$) أي ($12 > 10.37$) و بقسمة المتوسط الحسابي الحقيقي على عدد فقرات البعد أي (10.37 تقسيم 04) نحصل على المتوسط الحسابي للفقرات و الذي نجده 2.59، و هذا ما يؤكد أنه أصغر من درجة الفقرة النموذجية أي ($03 > 2.59$). وهو ما يدل على ان مستوى الاحساس الحركي لدى التلاميذ منخفض .

4.1.1.1. عرض وتحليل نتائج البعد الثاني المتعلق الحالة الانفعالية المهاجمة القبلي :

الجدول رقم (19): يبين المقارنة بين نتائج المتوسط الحسابي المحسوب والمتوسط الحسابي

النموذجي لمستوى بعد الحالة الانفعالية المهاجمة القبلي لعينة البحث .

المجالات	عدد العينة N	الخط السيكولوجي للبعد	المتوسط الحسابي النموذجي X2	المتوسط الحسابي الحقيقي X1	الدلالة
بعد الحالة الانفعالية المهاجمة القبلي	40	20 — 04	12	9.27	دال



المخطط رقم (06) يبين قيم المتوسطات المحسوبة والنموذجية ومستوى الحالة الانفعالية المهاجمة

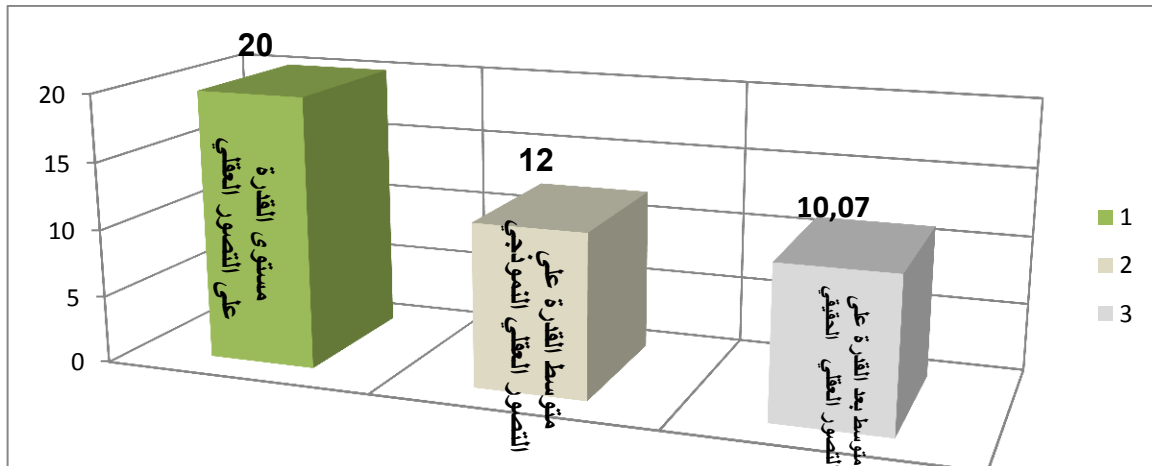
يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة على مستوى بعد الحالة الانفعالية المهاجمة القبلي بلغ (9.27) بحيث تقع درجاتهم تحت المتوسط الحسابي النموذجي (12)، وهي المجموعة التي تنحصر درجاتهم وفق المجال التالي [20 - 04]، مما يوضح أن الحالة الانفعالية المهاجمة القبلي لعينة البحث كان ضعيفا على سلم تقدير درجات كل بعد على حدا .

و للتدقيق أكثر في المقارنة بين المتوسط الحسابي الحقيقي المحسوب من خلال 5 لدرجات التي تحصل عليها كل فرد من أفراد العينة مع المتوسط الحسابي النموذجي بينت لنا الحسابات أن المتوسط الحسابي الحقيقي لدرجات الحالة الانفعالية المهاجمة القبلي كانت اصغر من المتوسط الحسابي النموذجي للمقياس المطبق ($x_2 > x_1$) أي ($12 > 9.27$) و بقسمة المتوسط الحسابي الحقيقي على عدد فقرات البعد أي (9.27 تقسيم 04) نحصل على المتوسط الحسابي للفقرات و الذي نجده 2.31 ، و هذا ما يؤكد أنه أصغر من درجة الفقرة النموذجية أي ($03 > 2.31$). وهو ما يدل على ان مستوى الحالة الانفعالية المهاجمة لدى التلاميذ منخفض .

5.1.1.1. عرض وتحليل نتائج البعد الثاني المتعلق بالقدرة على التحكم في التصور العقلي

الجدول رقم (20): يبين المقارنة بين نتائج المتوسط الحسابي المحسوب والمتوسط الحسابي النموذجي لمستوى بعد القدرة على التحكم في التصور القبلي لعينة البحث .

المجالات	عدد العينة N	الخط السيكولوجي للبعد	المتوسط الحسابي النموذجي X2	المتوسط الحسابي الحقيقي X1	الدلالة
بعد القدرة على التصور العقلي القبلي	40	20 — 04	12	10.07	دال



المخطط رقم (07) يبين قيم المتوسطات المحسوبة والنموذجية ومستوى القدرة على التصور العقلي،

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة على مستوى بعد القدرة على التصور العقلي القبلي بلغ (10.07) بحيث تقع درجاتهم تحت المتوسط الحسابي النموذجي (12)، و هي المجموعة التي تنحصر درجاتهم وفق المجال التالي [20 - 04]، مما يوضح أن التصور السمعى القبلي لعينة البحث كان ضعيفا على سلم تقدير درجات كل بعد على حدا .

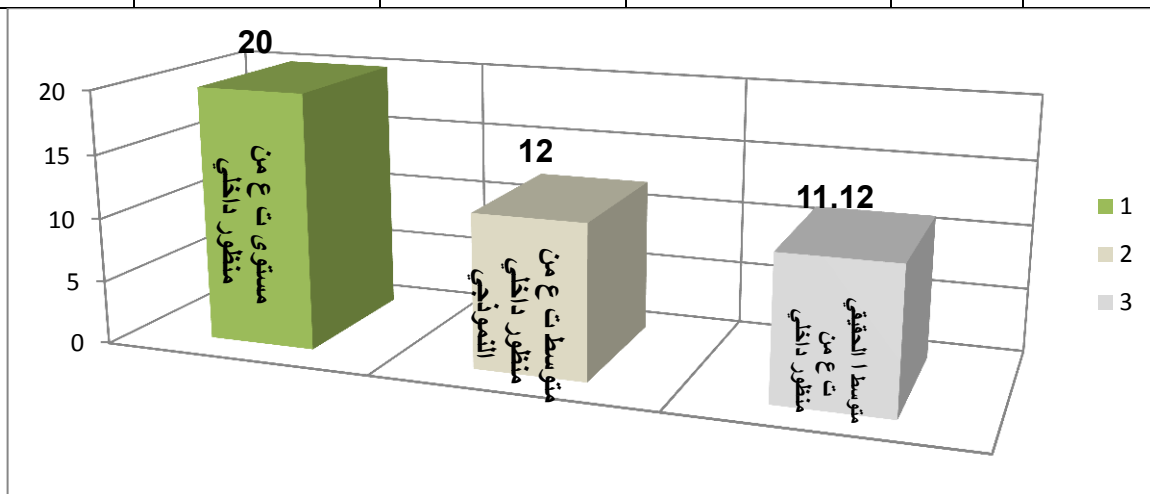
و للتدقيق أكثر في المقارنة بين المتوسط الحسابي الحقيقي المحسوب من خلال الدرجات التي تحصل عليها كل فرد من أفراد العينة مع المتوسط الحسابي النموذجي بينت لنا الحسابات أن المتوسط الحسابي

الحقيقي لدرجات القدرة على التصور العقلي القبلي كانت اصغر من المتوسط الحسابي النموذجي للمقياس المطبق ($x_2 > x_1$) أي ($12 > 10.07$) و بقسمة المتوسط الحسابي الحقيقي على عدد فقرات البعد أي (10.07 تقسيم 04) نحصل على المتوسط الحسابي للفقرات و الذي نجده 2.51 ، و هذا ما يؤكد أنه أصغر من درجة الفقرة النموذجية أي ($03 > 2.51$). وهو ما يدل على ان مستوى القدرة على التصور العقلي لدى التلاميذ منخفض .

6.1.1.1 . عرض وتحليل نتائج البعد الثاني المتعلق بالتصور العقلي من منظور داخلي القبلي :

6.1.1.2 الجدول رقم (21): يبين المقارنة بين نتائج المتوسط الحسابي المحسوب و النموذجي لمستوى بعد التصور العقلي من منظور داخلي القبلي لعينة البحث .

المجالات	عدد العينة N	الخط السيكولوجي للبعد	المتوسط الحسابي النموذجي X2	المتوسط الحسابي الحقيقي X1	الدلالة
بعد التصور العقلي من منظور داخلي القبلي	40	20 — 04	12	11.12	دال



المخطط رقم (08) يبين قيم المتوسطات المحسوبة والنموذجية ومستوى ع من منظور داخلي

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة على مستوى بعد التصور العقلي من منظور داخلي القبلي بلغ (11.12) بحيث تقع درجاتهم تحت المتوسط الحسابي النموذجي (12)،

و هي المجموعة التي تنحصر درجاتهم وفق المجال التالي [04 - 20]، مما يوضح أن التصور العقلي من منظور داخلي القبلي لعينة البحث كان ضعيفا على سلم تقدير درجات كل بعد على حدا .
و للتدقيق أكثر في المقارنة بين المتوسط الحسابي الحقيقي المحسوب من خلال الدرجات التي تحصل عليها كل فرد من أفراد العينة مع المتوسط الحسابي النموذجي بينت لنا الحسابات أن المتوسط الحسابي الحقيقي لدرجات التصور العقلي من منظور داخلي القبلي كانت اصغر من المتوسط الحسابي النموذجي للمقياس المطبق ($x_2 > x_1$) أي ($12 > 11.12$) و بقسمة المتوسط الحسابي الحقيقي على عدد فقرات البعد أي (11.12 تقسيم 04) نحصل على المتوسط الحسابي للفقرات و الذي نجده 2.78 ، و هذا ما يؤكد أنه أصغر من درجة الفقرة النموذجية أي ($03 > 2.78$). وهو ما يدل على ان التصور العقلي من منظور داخلي القبلي لدى التلاميذ منخفض .

2.1. مناقشة نتائج الفرضية الاولى :

1.2.1. مناقشة نتائج البعد الاول .

لاحظنا من خلال النتائج المتعلقة بالبعد الاول والمتعلق بالتصور البصري ان نتائج المتوسط الحسابي المحسوب كانت اكبر من المتوسط الحسابي النموذجي والذي يعد الخط الفاصل بين تقدير درجات المقياس اي ($14.30 < 12$) وهو ما يبين ان التلاميذ يتميزون نوعا ما بتصور بصري اعلى من المتوسط وهذا ما يفسر نظريا بان اي شخص في اي موقف يعتمد على الملاحظة الشخصية في ادراك الاشياء من اجل التعلم وهذا ما تؤكدته العديد من الدراسات ومن بينها دراسة بدرية محمد العربي والتي تؤكد ان مستوى التصور العقلي البصري يكون مرتفعا عن المتوسط دوما .

2.2.1. مناقشة نتائج البعد الثاني .

لاحظنا من خلال النتائج المتعلقة بالبعد الثاني والمتعلق بالتصور السمعي ان نتائج المتوسط الحسابي المحسوب كانت اقل من المتوسط الحسابي النموذجي والذي يعد الخط الفاصل بين تقدير درجات المقياس اي ($12 > 11.44$) وهو ما يبين ان التلاميذ يتميزون بتصور سمعي منخفض ادنى من المتوسط وهذا ما يفسر نظريا بان اي شخص في اي موقف ممن ليس لديهم تدريبا عقليا في ادراك الاشياء عن طريق التصور السمعي من اجل التعلم يكون لديهم تصور سمعي منخفض وهذا ما تؤكدته العديد من الدراسات ومن بينها دراسة دراسة ماكلا Macklar والتي تؤكد ان مستوى التصور العقلي السمعي يكون منخفضا عن المتوسط دوما ما لم يتم التدريب عليه

3.2.1. مناقشة نتائج البعد الثالث .

لاحظنا من خلال النتائج المتعلقة بالبعد الثاني والمتعلق بالإحساس الحركي ان نتائج المتوسط الحسابي المحسوب كانت اقل من المتوسط الحسابي النموذجي والذي يعد الخط الفاصل بين تقدير درجات المقياس اي ($12 > 10.37$) وهو ما يبين ان التلاميذ يتميزون بإحساس حركي منخفض ادنى من المتوسط وهذا ما يفسر نظريا بان اي شخص في اي موقف ممن ليس لديهم تدريبا عقليا في ادراك الاشياء عن طريق الاحساس الحركي من اجل التعلم يكون لديهم احساس حركي منخفض وهذا ما تؤكدته العديد من الدراسات ومن بينها دراسة بلقاسم لعلاوي اذ يؤكد ان الاحساس الحركي عامل مهم في عملية التعلم اذ يتوجب على المتعلم الخضوع الى عملية التدريب من اجل تحسين هذا العامل الذي يشمل التصور العقلي وبالتالي فقياسه لدى اي فئة دون تدريب يكون منخفضا عن المتوسط دوما .

4.2.1. مناقشة نتائج البعد الرابع .

لاحظنا من خلال النتائج المتعلقة بالبعد الرابع والمتعلق بالحالة الانفعالية المهاجمة ان نتائج المتوسط الحسابي المحسوب كانت أكبر من المتوسط الحسابي النموذجي والذي يعد الخط الفاصل بين تقدير درجات المقياس اي ($12 > 9.27$) وهو ما يبين ان التلاميذ يتميزون بالحالة الانفعالية المهاجمة منخفضة ادنى من المتوسط وهذا ما يفسر نظريا بان اي شخص في اي موقف ممن ليس لديهم تدريبا عقليا للحالة الانفعالية المهاجمة من اجل التعلم يكون لديهم مستوى منخفض وهذا ما تؤكدته العديد من الدراسات ومن بينها دراسة دراسة جودي، دورتش.

5.2.1. مناقشة نتائج البعد الخامس .

لاحظنا من خلال النتائج المتعلقة بالبعد الخامس والمتعلق القدرة على التصور العقليان نتائج المتوسط الحسابي المحسوب كانت أكبر من المتوسط الحسابي النموذجي والذي يعد الخط الفاصل بين تقدير درجات المقياس اي ($12 > 10.07$) وهو ما يبين ان التلاميذ يتميزون بقدرة على التصور العقلي منخفضة اي ادنى من المتوسط وهذا ما يفسر نظريا بان اي شخص في اي موقف ممن ليس لديهم تدريبا عقليا للحالة الانفعالية المهاجمة من اجل التعلم يكون لديهم مستوى منخفض وهذا ما تؤكدته العديد من الدراسات ومن بينها دراسة دراسة جودي، دورتش.

6.2.1. مناقشة نتائج البعد السادس .

لاحظنا من خلال النتائج المتعلقة بالبعد الاول والمتعلق بعد التصور العقلي من منظور داخلي ان نتائج المتوسط الحسابي المحسوب كانت أكبر من المتوسط الحسابي النموذجي والذي يعد الخط الفاصل بين تقدير درجات المقياس اي ($12 < 11.12$) وهو ما يبين ان التلاميذ يتميزون التصور العقلي من منظور داخلي منخفضة اي ادنى من المتوسط وهذا ما يفسر نظريا بان اي شخص في اي

موقف ممن ليس لديهم تدريبا عقليا التصور العقلي من منظور داخلي من اجل التعلم يكون لديهم مستوى منخفض وهذا ما تؤكدته العديد من الدراسات ومن بينها دراسة دراسة شندل و هاقمان إذ تؤكد ان التدريب العقلي يؤدي الى التصور العقلي ذو مستوى عالي وبالتالي يؤدي الى التعلم الحركي السليم والجيد.

في ختام مناقشة هاته الفرضية تبين لنا ان مستوى التصور العقلي لدى اقسام الرياضة والدراسة منخفض بدرجات مختلفة لمختلف الابعاد المكونة للتصور العقلي بصفة عامة باستثناء بعد التصور البصري والذي فسر باعتماد الفرد على الملاحظة الشخصية عن طريق التكرار للمشاهد وهذه حالة طبيعية يتميز بها اي كائن حي ومنه نستطيع القول ان الفرضية الاولى قد تحققت.

2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

والتي تنص على وجود فروق دالة احصائيا في التصور العقلي للقياس القبلي والبعدي وفقا للبرنامج التدريبي .

1.2. الفروق على مستوى التصور البصري .

الجدول رقم(22):يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيم T لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للتصور البصري .

التصور البصري	N العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
قبلي	40	14.30	2.68	39	3.67	1.68	0.05	دال
بعدي		18.13	3.44					

دال عند مستوى الدلالة 0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (...). الذي يبين قيمة T لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي

للتصور البصري أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي قدر بـ "14.30" بانحراف معياري "2.68" و

المتوسط الحسابي للقياس البعدي فقد قدر بـ "18.13" بانحراف معياري "3.44"، أما في ما يخص قيمة T

المحسوبة فقد بلغ "3.67" وهي أكبر من قيمة T الجدولية "1.68" أي ($1.68 < 3.67$) عند مستوى الدلالة " $0.05 = \infty$ "، ودرجة حرية 39 وهي قيمة تبين ان هناك فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في التصور البصري .

2-2 الفروق على مستوى التصور السمعي

الجدول رقم (23): يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيم T لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للتصور السمعي .

التصور السمعي	N العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
قبلي	40	11.44	1.53	39	2.97	1.68	0.05	دال
بعدي		15.23	2.23					

*دال عند مستوى الدلالة 0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (23) الذي يبين قيمة T لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي

للتصور السمعي أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي قدر بـ "11.44" بانحراف معياري "1.53" و

المتوسط الحسابي للقياس البعدي فقد قدر بـ "15.23" بانحراف معياري "2.23"، أما في ما يخص قيمة T

المحسوبة فقد بلغ "2.97" وهي أكبر من قيمة T الجدولية "1.68" أي ($1.68 < 2.97$) عند مستوى

الدلالة " $0.05 = \infty$ "، ودرجة حرية 39 وهي قيمة تبين ان هناك فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي

والبعدي في التصور السمعي .

3.2. الفروق على مستوى الاحساس الحركي .

الجدول رقم(24): يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيم T لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للإحساس الحركي .

الاحساس الحركي	N العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
قبلي	40	10.37	2.65	39	2.88	1.68	0.05	دال
بعدي		13.57	3.12					

*دال عند مستوى الدلالة 0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (24) الذي يبين قيمة T لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي الاحساس الحركي أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي قدر بـ "10.37" بانحراف معياري "2.65" و المتوسط الحسابي للقياس البعدي فقد قدر بـ "13.57" بانحراف معياري "3.12"، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة فقد بلغت "2.88" وهي أكبر من قيمة T الجدولية "1.68" أي ($1.68 < 2.88$) عند مستوى الدلالة "0.05 = ∞"، ودرجة حرية 39 وهي قيمة تبين ان هناك فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في الاحساس الحركي

4.2 الفروق على مستوى الحالة الانفعالية المهاجمة .

الجدول رقم(25): يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيم T لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى الحالة الانفعالية المهاجمة .

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N العينة	الحالة الانفعالية المهاجمة
دال	0.05	1.68	2.31	39	0.96	9.27	40	قبلي
					3.28	12.96		بعدي

*دال عند مستوى الدلالة 0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (25) الذي يبين قيمة T لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للحالة الانفعالية المهاجمة أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي قدر بـ "9.27" بانحراف معياري "0.96" و المتوسط الحسابي للقياس البعدى فقد قدر بـ "12.96" بانحراف معياري "3.28", أما في ما يخص قيمة T المحسوبة فقد بلغت "2.31" وهي أكبر من قيمة T الجدولية "1.68" أي ($1.68 < 2.31$) عند مستوى الدلالة "0.05 = ∞", ودرجة حرية 39 وهي قيمة تبين ان هناك فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدى في الحالة الانفعالية المهاجمة .

2-5 الفروق في القدرة على التحكم في التصور العقلي .

الجدول رقم(26): يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيم T لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للقدرة على التحكم في التصور العقلي .

القدرة على التصور العقلي	N العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
قبلي	40	10.07	2.65	39	2.75	1.68	0.05	دال
بعدي		13.62	3.86					

*دال عند مستوى الدلالة 0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (26) الذي يبين قيمة T لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي القدرة على التصور العقلي أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي قدر بـ "10.07" بانحراف معياري "2.65" و المتوسط الحسابي للقياس البعدي فقد قدر بـ "13.62" بانحراف معياري "3.68"، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة فقد بلغت "2.75" وهي أكبر من قيمة T الجدولية "1.68" أي ($1.68 < 2.75$) عند مستوى الدلالة "0.05 = ∞ "، ودرجة حرية 39 وهي قيمة تبين ان هناك فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في القدرة على التصور العقلي .

6.2. الفروق على مستوى تحديد التصور العقلي .

الجدول رقم(27):يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيم T لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لتحديد التصور العقلي .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N العينة	تحديد التصور العقلي
دال	0.05	1.68	2.83	39	2.86	11.12	40	قبلي
					3.91	14.81		بعدي

*دال عند مستوى الدلالة 0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (27) الذي يبين قيمة T لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لتحديد التصور العقلي أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي قدر بـ "11.12" بانحراف معياري "2.86" و المتوسط الحسابي للقياس البعدي فقد قدر بـ "14.81" بانحراف معياري "3.91"، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة فقد بلغت "2.83" وهي أكبر من قيمة T الجدولية "1.68" أي ($1.68 < 2.83$) عند مستوى الدلالة "0.05 = ∞"، ودرجة حرية 39 وهي قيمة تبين ان هناك فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في تحديد التصور العقلي .

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

من خلال نتائج الفرضية الثانية والتي نصت على وجود فروق في الاختبارات القبليّة والبعدية لأبعاد التصور العقلي نتيجة تطبيق برنامج التعلم الحركي عن طريق التصور العقلي ان النتائج دلت كلها على وجود فروق دالة احصائيا بين اختبارات القبليّة والبعدية وهذا ما اثبتته نتائج اختبار ت لدلالة الفروق للعينات المترابطة بين الاختبار القبلي والبعدى لكل بعد على حدا حيث لاحظنا ارتفاع مستوى المتوسط الحسابي للقياس البعدى مقارنة بالقياس القبلي .

ومنه فقد دل اختبار ت لدلالة الفروق عن وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 39 لجميع ابعاد التصور العقلي .

وهذا ما اثبتته العديد من الدراسات التي تناولت موضوع التصور العقلي اذ تؤكد على ان تحسين مستوى التصور العقلي لا يتم الا عن طريق التدريب العقلي على هاته المهارة التي لها اهمية كبيرة في التعلم الحركي ، ومنها دراسة قاسمي ياسين حول دور التصور العقلي في اصلاح بعض المهارات الحركية لدى الرياضيين .

ومنه يمكن القول ان الفرضية الثانية والتي تنص على وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدى في التصور العقلي لدى تلاميذ اقسام الرياضة والدراسة قد تحققت .

3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

والتي تنص على وجود فروق دالة احصائيا في التصور العقلي وفقا للنشاط الرياضي الممارس (الكرة الطائرة ، كرة اليد ، العاب القوى).

1.3. نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في التصور العقلي لدى تلاميذ أقسام الرياضة والدراسة حسب نوع النشاط الممارس في الاختبار البعدي.

الجدول رقم (28) : يبين قيم f لدلالة الفروق بين عينات البحث

المجالات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	متوسط المربعات	(ف) المحسوبة	(ف) الجدولية	الدلالة
نوع العينة	بين المجموعات	02	17.617	14.880	3.235	2,604	دال
	داخل المجموعات	37	220.039	33.255			
	المجموع	39	237.656				

الجدول رقم (29) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث حسب نوع النشاط الممارس في الاختبار البعدي .

المنطقة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العاب القوى	10	16.28	8.21
كرة اليد	15	14.97	7.06
الكرة الطائرة	15	15.36	07.84
المجموع	40	17.61	8.96

من خلال الجدول رقم (29) يتبين أن مجموع المربعات بين المجموعات بلغ (17.617) و داخل المجموعات بلغ (220.039)، أما متوسط المربعات بين المجموعات بلغ (14.880) و داخل المجموعات بلغ (33.225) عند درجة الحرية (39)، فكانت قيمة $F_{\text{المحسوبة}}$ (3.235) أكبر من $F_{\text{الجدولية المقطرة}}$ بـ (2.604) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق دالة

إحصائيا بين المجموعات و داخلها حسب نوع النشاط الممارس ، حيث أن التلاميذ الممارسين لألعاب القوى يتميزون بتصور عقلي عالي و هذا من خلال المقارنة بين المتوسطات الحسابية والتي يبينه الجدول رقم (29) والمقدرة بـ 16.28 لتلاميذ الممارسين لألعاب القوى و يليه تلاميذ الممارسين للكرة الطائرة بـ 15.36 وفي المرتبة الاخيرة تلاميذ الممارسين لكرة اليد بـ 14.97.

2.3. مناقشة نتائج الفرضية الاساسية الثالثة:

من خلال الدراسة المتوصل إليها أثبتت وجود فروق في الدرجة الكلية للتصور العقلي حسب نوع الرياضة الممارسة بين المجموعات و داخلها بمقدار $f(3.235)$. و قد وضحت النتائج الموضحة في الجدول رقم (28) أن هناك فروق في التصور العقلي لصالح تلاميذ الممارسين لألعاب القوى و بالتالي نقول أن الفرضية الاساسية الثالثة تحققت و تتفق هذه النتائج مع دراسة قاسمي ياسين بالإضافة الى العديد من النظريات المفسرة للتصور العقلي والتي تبين ان استيعاب مهارة التصور العقلي يختلف من شخص الى اخر ومن موقف الى اخر وبالتالي فالقبول باختلاف متوسطات التصور العقلي يختلف حسب نوع النشاط الممارس نظرا لسهولة وصعوبة مواقف التعلم امر يجب تقبله والعمل على تحسنه يتطلب جملة من العوامل التي تراعي نوع التخصص وطرق التدرب على المهارات العقلية .

4. الاستنتاج العام:

بعد عرض و تحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية يتبين لنا من خلال المحور الأول الخاص بالفرضية الأساسية الأولى أن مستوى التصور العقلي منخفض لدى تلاميذ اقسام الرياضة والدراسة كما توقع الباحث في بداية الدراسة اذ انه وجدت المتوسطات الحسابية لكل ابعاد التصور العقلي اقل من المتوسط الحسابي النموذجي وهو يعتبر الخط السيكو متري الفاصل بين مستويات التصور العقلي .

و من خلال التأكد من صحة تحليل ابعاد التصور العقلي يمكن الحكم على أن الفرضية الأساسية الأولى التي تقول " مستوى التصور العقلي لدى اقسام الرياضة والدراسة منخفض " قد تحققت .

أما فيما يخص نتائج الفرضية الأساسية الثانية الخاصة بوجود فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للتصور العقلي ، فإننا نجد تحقق البعد الأولي من خلال وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للتصور البصري، في حين نتائج البعد الثاني والخاصة بوجود فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للتصور السمعي اما فيما يخص البعد الثالث والخاصة بوجود فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للإحساس الحركي وما يتعلق بالبعد الرابع والخاصة بوجود فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للحالة الانفعالية اما نتائج البعد الخامس والسادس و الخاصة بوجود فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي والقدرة على التصور العقلي والتصور العقلي من منظور داخلي .

و هذا ما يؤكد على صحة الفرضية الثانية المقترحة في بداية الدراسة .

أما فيما يخص نتائج الفرضية الأساسية الثالثة الخاصة بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات الدراسة في التصور العقلي ، فإننا نجد تحقق الفرضية من خلال وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التصور العقلي البعدي حسب متغير نوع النشاط الممارس .

خاتمة :

انطلاقاً من الجانب التمهيدي الذي يحتوي على الإشكالية المطروحة للدراسة و الفرضيات المصاغة كمشروع للبحث و الدراسات السابقة التي وضعت كخلفية نظرية و مروراً بالجانب النظري الذي حاولنا فيه تناول كل ما له علاقة بالموضوع (تأثير التصور العقلي على التعلم الحركي لدى اقسام الرياضة والدراسة) من خلال تقسيمه إلى اربعة فصول تناولنا في الفصل الأول كل ما له علاقة بالتصور العقلي والتدريب الذهني و أبعاده و مكوناته و نظرياته ... إلخ ، كما تطرقنا في الفصل الثاني إلى التعلم الحركي و أنواعها واهدافه بالنسبة لهاته المرحلة... إلخ ، لنصل إلى الفصل الثالث الذي تناولنا فيه اقسام الرياضة والدراسة والقوانين المحددة لها ، وفي الاخير الفصل الرابع والذي خصصناه الى الفئة العمرية واهم مميزاتا وخصائصها وتأثرها بجملة من العوامل النفسية والاجتماعية والبيئية وصولاً للجانب الميداني في ختام هذه الدراسة و الذي كان الهدف منه اختبار الفرضيات الموضوعية كمشروع للبحث قصد إثبات أو نفي صحتها و كانت على الشكل التالي :

أ - الفرضية الأساسية الأولى :

■ مستوى التصور العقلي لدى تلاميذ اقسام الرياضة والدراسة منخفض مقارنة بماهو

مرجو .

✓ التصور العقلي البصري منخفض لدى تلاميذ اقسام الرياضة والدراسة على سلم البعد

السيكومتري .

✓ التصور العقلي السمعي منخفض لدى تلاميذ اقسام الرياضة والدراسة على سلم

البعد السيكو متري.

✓ التصور العقلي للإحساس الحركي منخفض لدى تلاميذ اقسام الرياضة والدراسة على

سلم البعد السيكو متري.

✓ التصور العقلي للحالة الانفعالية المهاجمة منخفض لدى تلاميذ اقسام الرياضة

والدراسة على سلم البعد السيكو متري.

✓ بعد القدرة على التصور العقلي منخفض لدى تلاميذ اقسام الرياضة والدراسة على

سلم البعد السيكو متري .

✓ بعد تحديد التصور العقلي منخفض لدى تلاميذ اقسام الرياضة والدراسة على سلم

البعد السيكو متري.

ب - الفرضية الأساسية الثانية :

■ هناك فروق دالة احصائيا في التصور العقلي بين الاختبارات القبليّة والبعدية.

ج. الفرضية الأساسية الثالثة :

■ هناك فروق دالة احصائيا في التصور العقلي البعدي حسب متغير النشاط

الممارس (كرة اليد، الكرة الطائرة، العاب القوى).

اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة الموضوع المدروس، و تمت الدراسة على عينة قوامها (40 تلميذ من اقسام الرياضة) ، و هذا قصد دراسة الفرضيات التي تنتمي للفرضية الأساسية الأولى، والفرضية الأساسية الثانية و الفرضية الثالثة لتقتصر على الفروق الإحصائية في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي في الفرضية الرابعة ، و قد اعتمدنا على برنامج التعلم الحركي والتدريب الذهني وقياس التصور العقلي كأدوات لجمع البيانات من الميدان، و ذلك بعد التأكد من خصائصه السيكو مترية (الصدق والثبات، الموضوعية) مع الاستعانة بالوسائل و التقنيات الإحصائية الوصفية و الاستدلالية لتحويل البيانات الكيفية إلى بيانات كمية قابلة للتحليل و القياس، لنتقل إلى مرحلة تفرغ نتائج الدراسة الميدانية التي توصلنا فيها إلى تحقق جميع الفرضيات الجزئية للمثلة للفرضية الأساسية الأولى.

أما فيما يخص نتائج الفرضية الأساسية الثانية فقد وجدنا فروق لجميع ابعاد التصور العقلي

وكذلك الحال بالنسبة للفرضية الثالثة .

الاقتراحات والتوصيات:

- انطلاقاً من النتائج السابقة نأمل أن تكون الدراسة الحالية خطوة أولى لقيام دراسات مستقبلية بهدف التعرف على أثر التعلم التصور العقلي على التعلم الحركي السريع لدى تلاميذ أقسام رياضة او لدى الرياضيين بصفة عامة ودراسة ذلك من خلال فهم العلاقة بين التصور العقلي للحركة وتخفيض تكراراتها خلال عملية التعلم الحركي.
- و في الأخير نوفي ببعض الاقتراحات العلمية و العملية التي نرى بأنها بالغة الأهمية بالنسبة لهاته الفئة "اقسام رياضة و دراسة " من خلال الممارسة الرياضية في المؤسسات التربوية و الاستفادة بما تستطيع هذه الشريحة تحقيقه.
- الاستفادة من الجانب العلمي لهذا البحث في عملية التكوين لأساتذة اقسام الرياضة والدراسة و مؤطري الشباب والرياضة و الاطلاع على الوسائل و المناهج الحديثة في هذا المجال.
- تنشيط الدراسات المعاصرة فيما يتعلق بموضوع التدريب العقلي وبالأخص القصور العقلي في المجال الرياضي وخاصة علي مستوى معهد التربية البدنية والرياضية وكذا المعاهد الوطنية المتخصصة في المجال الرياضي.
- إدراج موضوع التدريب العقلي في المقررات الجامعية في وحدة علم النفس الرياضي في معاهد التربية البدنية والرياضية.
- فتح تخصص في ميدان التدريب العقلي في التدرج ومن بعد التدرج على مستوى التربية البدنية والرياضية والمعاهد الأخرى الرياضية.
- فتح محابر خاصة للدراسة والبحث في مجال التدريب العقلي على مستوى معاهد التربية البدنية والرياضية.
- التوظيف الواسع للتدريب العقلي أي في مجال المدرسي حتى أن يصبح في متناول الجميع .
- القيام بندوات تحسيسية وتعليمية و لمختلف المهارات العقلية علي مستوى المعهد وذلك لمختلف المدربين لجميع المستويات.
- أن يدرج التدريب العقلي بمختلف مهاراته في البرنامج السنوي لجميع الفرق والأندية لمختلف الرياضات.
- تعزيز التعاون والتنسيق والتواصل بين وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ووزارة التربية لتقدم برامج التدريب العقلي للتلاميذ أقسام رياضة ودراسة وذلك عن طريق البحوث والدراسات التي تجري على تلاميذ أقسام رياضة ودراسة.
- وضع مؤطرين مختصين في مجال التدريب والتصوير العقلي على مستوى كل قسم من أقسام رياضة ودراسة ودورها تأطير المؤطرين وتوسيع مجال استعمالها على مختلف الرياضية.
- أن تكون ثمة مؤتمرات علمية ودورية يحضرها أهل الاختصاص لدراسة مختلف المهارات العقلية واستعمالها وتوظيفها في مختلف الرياضات والشخصيات ومعالجة وتأثير كل واحدة منها أو جملة على رياضة ما.
- ثمة أمور أخرى يجب أخذها بعين الاعتبار ربما لا تقل عن سياقها أهمية وهي الاهتمام بإعداد برنامج مبسطة تكون في متناول كل أستاذ تربية بدنية ورياضة والتلاميذ وبذلك يمكننا القول أن الارتقاء بالمستوي الفني الإتقان المهاري

وبالتالي تصدي الصدارة لن يكون ممكنا إلا إذا أتاحت ووفرت لمختلف تلاميذ كل وسائل وطرق التدريب وخاصة منها التدريب العقلي .

- أننا جميعا مسؤولون أساتذة ،مدربين، مؤطرين في أقسام رياضة ودراسة علينا أن نسعى جميعا كل من موقعه إلى الإسهام في رفع من مستوي التلاميذ ولقد أن الأوان أن نصحو من غفوتنا ونستعين بما وصلت إليه البحوث والدراسات الحديثة في المجال التدريب العقلي ونتمسك بالعلم ، وبه فقط نستطيع أن نرتقي وأن نعيد الاعتبار إلى العمل العلمي والمنهجي .
- السعي إلى توفير الإمكانيات المادية { العتاد الرياضي ،التجهيزات الرياضية ،الملاعب الخ } . والإمكانيات البشرية { مؤطرين ذو كفاءة ،أساتذة ذو خبرة عالية..... }

المراجع بالعربية :

أ.الكتب:

- أحمد فؤاد الشاذلي " أسس التحليل البيوميكانيكي في المجال الرياضي " منشورات ذات .الثلاث ، الكويت، 2001
- أحمد شبلي " نظريات التعلم " مكتبة النهضة العربية ، القاهرة ، 1971
- أحمد محمد فاطر ، علي ألبيك " القياس في المجال الرياضي " دار المعارف ، الإسكندرية ، 1978
- إحسان محمد الحسن " الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي " دار الطليعة ، بيروت، 1994.
- أسامة كامل راتب "علم النفس الرياضة " دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995
- أسامة كامل راتب " تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي) ، دار .الفكر العربي ، الطبعة الأولى، القاهرة، 2000
- أسامة كامل راتب "علم النفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي ، .الطبعة الثانية ، القاهرة، 1997
- أسامة كامل راتب " تدريب المهارات العقلية) " تطبيقات في المجال الرياضي(، دار .الفكر العربي ، الطبعة الأولى، القاهرة، 1999
- جابر عبد الحميد ، أحمد خيرى عاظم " مناهج البحث في التربية وعلم النفس " دار .النهضة المصرية ، الطبعة الثانية، 1997
- جابر عبد الحميد "بسيكولوجية التعلم ونظريات التعلم " دار النهضة العربية ، الطبعة .الثالثة، القاهرة ، 1976
- حسن أحمد الشافعي ، سوزان أحمد علي مرسى " مبادئ البحث العليم في ميدان .التربية البدنية والرياضية " منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1995
- محبوب "طرائق البحث العليم ومناهجه " دار الكتب للطباعة ، الموصل ، العراق، 1988.
- سعد جلال " القياس النفسي ، المقاييس والاختبارات " دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1975.
- طلحة حسام الدين " النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث " دار الفكر .العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 1998

- عبد النبي الجمال ، محمد العربي شمعون " التدريب العقلي في التنفس " دار الفكر .العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 1996
- عبد الرحمان محمد العيسوي " البحوث النفسية والاجتماعية والتربوية " دار الراتب .الجامعية ، الطبعة الأولى، بيروت، 1999
- فؤاد أبو حطب "القدرات العقلية " مكتبة لأبجلو المصرية ، الطبعة الأولى، القاهرة ، بدون سنة طبع 0 .
- قاسم حسين " علم النفس الرياضي ومبادئ تطبيقاته في مجال التدريب " مطابع التعليم .العادي ، بغداد، 1990
- قاسم حسن حسين " أسس التدريب الرياضي " دار الفكر ، الطبعة الأولى، 1998
- محمد العربي شمعون " التدريب العقلي في المجال الرياضي " دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى، القاهرة ، 1996
- محمد العربي شمعون " علم النفس الرياضي والقياس النفسي " مركز الكتاب للنشر، .الطبعة الأولى، القاهرة، 1999
- محمد إبراهيم شحاتة " التحليل المهاري في الجمباز " دار المعارف ، القاهرة، 1996 محمد إبراهيم شحاتة "تدريب الجمباز المعاصر " دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى، .القاهرة، 203
- محمد إبراهيم شحاتة "التحليل المهاري في الجمباز ، دار المعارف ، القاهرة، 1992
- محمد باسم فاضل " الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم " دار المعرفة ، القاهرة، 1994.
- محمود حسن علاوي "الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي " دار الفكر .العربي، القاهرة، 1987
- محمد حسن علاوي "علم النفس الرياضي " دار المعرفة، الطبعة السابعة، القاهرة، 1991.
- محمد حسن علاوي " علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية " دار الفكر العربي ، .الطبعة الأولى، القاهرة، 2002
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان " القياس في التربية الرياضية وعلم .النفس الرياضي " دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، القاهرة، 1988
- محمد مرسى عثمان " أسس ومناهج البحث العلمي " مكتبة زهرا الشرق، القاهرة، 1999.

ب. المعاجم والقواميس:

- أبو البقاء الكفري " الكليات معجم في المصطلحات والفروق اللغوية " اعتنى به عدنان . درويش محمد المصري، مؤسسة الرسالة، الطبعة الثانية ، بيروت، 1993
- جمال الدين بن منظور " لسان اللسان تهذيب لسان العرب " إشراف الأستاذ علي ، دار . الكتب العلمية ، الطبعة الأولى ، بيروت ، 1993
- جماعة من الأساتذة " المعجم الوسيط " دار إحياء التراث العربي ، لسان ، بدون طبع.
- طلعت همام " قاموس العلوم النفسية والاجتماعية " مؤسسة الرسالة، دار عمار، الطبعة . الثانية، الأردن، 1987
- فاخر عاقل " معجم علم النفس) " إنجليزي، فرنسي، عربي (، دار العلم، بيروت، 1979.

المراجع بالأجنبية:

أ.الكتب:

- Akitomo Kanéko, traduit par M.T Grossetete, gymnastiqueolympique, édition, Vigot, Paris, 1980.
- Antoine de la garanderie, maturité et autonomie dans gestionmentale, n°
- Edgar Thill et Al, manuel de l'éducateur sportif, 7ème édition,édition Colloque d'Angers, édition, Bayard Vigot, Paris, 1991.
- Edgar Thill et Philippe Fleurance, guide pratique de la préparation psychologique du sportif, édition Vigot, Paris, 1998.
- Edith Perrault –pierre, la gestion mentale du stresse, (pour la performance sportive), édition Anphora, Paris, 2000.
- G. Saporta, probabilité, analyse des données et statistique, édition Technique, Paris, 1990.
- Hervé le Deuff, entraînement mental du sportif, édition, Anphora, Paris, 2002.
- Insep, méthodologie de l'entraînement ,n°1 , Paris, 1982.
- Jean Piaget et 1 , , 1991.B. In Helder, l'image mentale chez l'enfant, Retz,1991.
- Luis Fernandez, sophrologie et compétition sportive, édition Vigot, Paris, 1986.
- Maurice Angers, initiation pratique à la méthodologie des sciences humaines, édition, CEC, Québec, 1996.
- Missoum .G, guide du training mental, édition Retz, Paris, 1991.
- M. Denis, les images mentales, PUF, Paris,1979.
- Pia .M, préparation physique et mentale du sportif, Anphora, Paris,1990.
- Rodolphe Ghilione, Benjamin Matalon, les enquêtes sociologiques théories et pratique, édition Arnord Eden, Paris, 1978.
- Raymond Thomas, la préparation psychologique du sportif, édition Vigot, Paris, 1994.
- Raymond Thomas et Al, la psychologie du sport de haut niveau,édition Vigot, Paris, 1987.
- Robert .S et Al , psychologie du sport et l'activité physiques, édition Vigot, Paris, 1997.
- Sheila Ostrander et Lynn Schröder, les fantastiques facultés du cerveau, édition Robert laffant, Paris, 1980.

- Stéphane Champley, statistique appliquée au sport, (cours et exercices), 1er édition De Boeck, Paris, 2004.
- Carpenter.N.B, principal's of mental physiology, n.y, 1984.
- Hale , B.D, the effect of internal and external imagery on muscular and ocular concomitants, journal of sport psychology, 1990.
- Jacobson.E, electrical measurements of neuromuscular states during mental activities, American journal of physiology, 1931.
- Linda .A.B, sport psychology guide, a publication for the American Coaching effectiveness program, human Kinetics publishers, N.Y,1989.
- Mohoney, M.J, Avenen .M, psychology of the elite athlete, N.Y,1977.
- Meyers, A.W. Cooke, Cullen.J, psychological aspects of athletic competitions, N.Y, 1979.
- Murph.Y.S, imagery perspective survey, colorado, 1990.

ب- المعاجم والقواميس:

- F.Hatgot, D. Delphine- Messe, Dictionnaire encyclopédique de pédagogie moderne, Fernand, Nathan, Paris, édition Labo, Bruxelles,1990.
- Ageli Sarkez, dictionary of educational and psychological terms, the seventh of April university publication, 1er édition, JAL, 1997.

ملخص البحث باللغة العربية :

- اتجه الباحث إلى دراسة ميدانية تجريبية على أقسام ميدان ودراسة لمعرفة أثر التصور العقلي على التعلم الحركي السريع من خلال فهم العلاقة بين التصور العقلي للحركة وتخفيض تكراراتها .
ومن هنا جاءت الدراسة للكشف عن أثر تدريب قدرة التصور العقلي على التعلم الحركي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة .
ونظرا لطبيعة الموضوع ومن أجل تشخيص الظاهرة والكشف عن جوانبها اعتمد الباحث على المنهج التجريبي حيث هو أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية .
وكان مجتمع البحث متمثلا في تلاميذ أقسام رياضة ودراسة واشتملت عينة البحث على أربعين تلميذا (40 تلميذا) و اعتمد الباحث على مقياس التصور العقلي (ل: رينر مارتنز) الذي ترجمه الى العربية (محمد العربي و ماجدة اسماعيل) وقام الباحث بإعداد برنامج تدريبي طبقه على عينة البحث.
كما اعتمد الاحصاء الوصفي لتحليل نتائج البحث وفي الاخير خلصت الدراسة الى النتائج التالية:
- مستوى التصور العقلي منخفض مقارنة بما هو مرجو منه .
- اعداد برنامج للتدريب العقلي يساهم في الرفع من مستوى التعلم الحركي و تخفيض تكراراته.

Le chercheur dans ce modeste travail s'orienté vers une étude pratique expérimentale sur le terrain en prenant comme échantillon des classes de sport pour savoir jusqu'à a quel point l'image mentale influence sur l'apprentissage du mouvement rapide par la compréhension de la nature de relation entre l'image mentale du mouvement et la diminution de ses répétitions .

D'après cela venait cette étude pour montrer la trace de l'entraînement à la capacité de l'image mentale sur l'apprentissage du mouvement chez les élèves de classes sport étude .

Vu la nature du thème et pour diagnostique le phénomène en montrant ses élément constitutifs.

Le chercheur a réposé sur la méthode expérimentale car elle est la plus convenable afin de résoudre les problèmes scientifiquement.

Le public dité dans cette recherche sont les élèves de classes sport étude et l'échantillon englobe 40 élève dans laquelle le chercheur s'appuie sur le critère de l'image mentale de (R-martinez) traduit vers l'arabe par (Med el arbi et madjeda ismail)aussi le chercheur préparé un programme d'entraînement appliqué sur le public déjà cité ou même moment il s'appuie sur le statistique descriptif dans l'analyse des résultats.

Enfin les résultats de cette étude sont :

-le niveau de l'image mentale est dimuni chez les élèves par rapport au niveau attendu.

-la préparation d'un programme pour l'entraînement mental contribue à améliorer le niveau de l'apprentissage du mouvement et la diminution de ses répétitions.

جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف -

معهد التربية البدنية و الرياضية

- إستبيان -

قياس التصور العقلي (لرينر مارتنز)

عزيزي التلميذ:

في اطار تحضير رسالة ماجستير يهدف فيها الباحث إلى معرفة تأثير التصور العقلي على التعلم الحركي لدى تلاميذ أقسام رياضة و دراسة.

يشرفنا أن نتقدم إليكم بطرح مجموعة أسئلة من خلال الفقرات المحددة في الجداول والإجابة بوضع علامة دائرة O حول الرقم الذي تراه يناسبك، كما نحيطكم علماً أن جميع المعلومات المحاب عليها سوف تستعمل لأغراض علمية فقط.

شكراً على تعاونك

مقياس التصور العقلي

الموقف الأول: الممارسة الفردية:

اختر مهارة محددة في رياضتك... التصور العقلي أنك تؤدي المهارة في المكان المعتاد بمفردك (الملعب، المضمار... إلخ) أغلق العينين حوالي دقيقة و حاول أن تشاهد نفسك في هذا المكان، تسمع الأصوات، و تشعر بجسمك و هو يؤدي الحركات، و كن واعياً بحالتك العقلية و الانفعالية.

العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة جداً
01 كيف رأيت نفسك تؤدي المهارة المطلوبة؟	01	02	03	04	05
02 - كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء؟	01	02	03	04	05
03 كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة؟	01	02	03	04	05
04 ماهي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة؟	01	02	03	04	05
العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5 - إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟	01	02	03	04	05
العبارات	نعم	لا			
6 - هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟	02	01			

- قدر درجة وضوح التصور العقلي لهذا الموقف عن طريق وضع دائرة حول الرقم على يسار العبارة والذي يتفق مع ما تراه.

الموقف الثاني: الممارسة مع الآخرين.

أداء التصور العقلي لنفس المهارة السابقة و لكن في حضور مدربك و زملائك في الفريق، في هذه اللحظة ارتكبت خطأ واضحاً، أغلق العينين حوالي دقيقة و استحضّر الصورة العقلية لهذا الخطأ و الموقف الذي يحدث بعده مباشرة.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة جدا
1	- كيف رأيت نفسك في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05
2	- كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05
3	- كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05
4	- كيف يشعر بالحالات الإنفعالية في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05

- قدر درجة وضوح التصور العقلي لهذا الموقف عن طريق وضع دائرة حول الرقم على يسار العبارة والذي يتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	- إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05

م	العبارات	نعم	لا
6	- هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟.	02	01

الموقف الثالث: مشاهدة الزميل.

التفكير في زميل لك يفشل في أداء مهارة سهلة أغلق العينين حوالي دقيقة استحضر الصورة للعقلية بنشاط وواقعية لأداء زميلك و هو يفشل في أداء هذه المهارة في احدى المسابقات أو المنافسات الرياضية.

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 جدا
01	- كيف رأيت زميلك في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05
02	- كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05
03	- كيف شعرت بجسمك أو حركاتك أثناء أداء المهارة المطلوبة؟.	01	02	03	04	05
04	- كيف تشعر بالحالات الإنفعالية في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05

- قدر درجة وضوح التصور العقلي لهذا الموقف عن طريق وضع دائرة حول الرقم على يسار العبارة والذي يتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
01	- إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05
م	العبارات	نعم	لا			
6	- هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟.	02	01			

الموقف الرابع: الأداء في المنافسة.

التصور العقلي لنفسك بالأداء في إحدى المسابقات (المباريات) و أنت تلعب بمهارة فائقة، و يوجد جمهور و زملاء يعبرون عن تقديرهم لك، الآن أغلق العينين حوالي دقيقة، و تصور هذا الموقف بواقعية و نشاط كلما أمكنك ذلك.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة جدا
01	- كيف رأيت زميلك في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05
02	- كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05
03	- كيف شعرت بجسمك أو حركاتك أثناء أداء المهارة المطلوبة؟.	01	02	03	04	05
04	- كيف تشعر بالحالات الإنفعالية في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05

- قدر درجة وضوح التصور العقلي لهذا الموقف عن طريق وضع دائرة حول الرقم على يسار العبارة والذي يتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	- إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟.	01	02	03	04	05
م	العبارات	نعم	لا			
6	- هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟.	02	01			