

جامعة عمار ثلجي - الأنطا

معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

قسم النشاطات البدنية و التربية الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات الأنشطة

البدنية والرياضية

- تخصص تربوي -

الموسومة بـ:

أثر برنامج تربوي رياضي بالتصور العقلي في تعلم
بعض المهارات القاعدية في كرة السلة لدى تلاميذ
السنة الأولى متوسط

- دراسة تجريبية على تلاميذ السنة الأولى متوسط بمتوسطة

عماري العماري بالمدينة -

إشراف:

أ. بوشمير هواري

إعداد الطلبة:

بوشناق محمد

بوشمير إسحاق

السنة الجامعية: 2016/2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وإهداء

(وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا...) سورة الإسراء الآية 23

أهدي ثمرة جهدي و تاج عملي إلى من تحمل في صدرها كل حنان الدنيا، إلى أول وجه فتحت عليه عيناى، إليكما والدي الغاليان أطال الله عمركما.

وإلى جميع إخوتي زكرياء، إلياس، محمد، أيمن و زياد.

وإلى كل عائلة بوشهير و شنوفي و أخص بالذكر أعمامي و عماتي.

إلى أخي و رفيقي سفيان.

إلى كل من ساهم في تطوير فكري منذ نعومة أفكاري.

إلى كل الأصدقاء و الزملاء و الأساتذة الذين ساعدوني في انجاز هذا العمل المتواضع، أخص بالذكر: الأستاذ بوشهير هواري أستاذ حنة الهاشمي، بن سالم خالد، سفيان، نذير، محمد، سليمان.

إلى كل أساتذة و عمال متوسطة عماري العماري بالمدينة.

إلى كل أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

إلى كل من أحب إسحاق و أحبوه.

إلى كل إخوتي في الله.

بوشهير إسحاق

شكر وإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى أبي عبد الحميد و أمي خديجة الأصل الذي ينسب إليه كل ما أنا عليه.

إلى جميع أفراد أسرتي دون استثناء.

إلى زوجتي و رفيقة دربي.

إلى جميع أساتذتي و كل من علمني حرفا.

إلى كل من قد يبحث عن المعرفة في ثنايا هذه الوريقات.

إلى كل أساتذة و عمال متوسطة عماري العماري بالمدينة.

إلى كل أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

أهدي هذه الدراسة المتواضعة.

بوشناق محمد

الفهرس

شكر و اهداء

- 1 .1 مقدمة:..
- 4 .2 الإشكالية:..
- 6 .3 الإشكاليات الفرعية:
- 7 .4 الفرضية العامة:
- 7 .5 الفرضيات الفرعية:
- 8 .6 أهداف البحث:
- 8 .7 أهمية البحث:
- 9 .8 أسباب اختيار الموضوع:
- 10 .9 تحديد المفاهيم والمصطلحات الدالة:
- 13 .10 الدراسات المشابهة:
- 15 .11 صعوبات البحث:

الجانب النظري

الفصل الأول: التصور العقلي

- 18 تمهيد :
- 19 .1 تقنيات التصور العقلي و التكرار العقلي:
- 19 .1.1 مفهوم التصور العقلي :
- 21 .2.1 نظريات كيفية حدوث التصور العقلي:
- 26 2. أنواع التصور العقلي :
- 26 .1.2 التصور الايجابي لتعزيز مفهوم الذات :
- 26 .2.2 التصور الايجابي في البيئة :
- 27 .3.2 التصور الايجابي في فعالية :
- 28 .3 أهمية التصور العقلي:
- 29 .4 التفسير النظري للتصور العقلي :
- 29 .1.4 نموذج التدفق الداخلي : the inflow model

30	2.4. نموذج التدفق الخارجي : the outflow model
31	3.4. النموذج الموحد: unifying model
33	4.4. التغذية الراجعة : feed back
36	5. مبادئ تدريب التصور العقلي:
36	1.5. الاسترخاء :
38	2.5. الأهداف الواقعية :
39	3.5. الأهداف النوعية :
39	4.5. تعدد الحواس:
39	5.5. التصور بالسرعة الصحيحة للأداء :
40	6.5. التصور العقلي قبل الأداء مباشرة:
40	7.5. التصور العقلي للمهارة ككل :
40	8.5. الانتباه إلى التفاصيل :
40	9.5. التركيز على الايجابيات :
41	10.5. الممارسة المنتظمة:
41	11.5. الاستمتاع بممارسة التصور الذهني :
41	6. خطوات تطوير التصور العقلي:
43	خلاصة :

الفصل الثاني: التعلم و المهارات الاساسية في كرة السلة

45	تمهيد:
46	1. تعريف التعلم:
46	1.1. تعريف التعلم الحركي:
47	1.2. خصائص التعلم الحركي:
48	3.1. مراحل التعلم الحركي لماينل:
50	4.1. طرق التعلم الحركي:
56	5.1. نظريات التعلم الحركي:

58	6.1. منحى التعلم الحركي:
60	7.1. هضبة التعلم الحركي:
62	2. المهارات الأساسية في كرة السلة:
62	1.2. التمرير:
67	2.2. دقة التسديد :
74	3.2. المحاوره :
77	الخلاصة:

الفصل الثالث: المراهقة الفئة العمرية 13-14

79	تمهيد:
80	1. تعريف المراهقة:
80	1.1. لغة:
80	2.1. اصطلاحا:
81	3.1. التعريف النفسي:
82	2. النظريات المفسرة للمراهقة:
83	1.2. النظرية النفسية:
84	2.2. النظرية البيولوجية:
84	3.2. النظرية الاقتصادية:
85	4.2. النظرية الانثروبولوجية الثقافية:
86	3. مراحل المراهقة:
86	1.3. المراهقة المبكرة:
87	2.3. المراهقة الوسطى:
87	3.3. المراهقة المتأخرة:
88	4. أنواع المراهقة:
88	1.4. المراهقة المتكيفة:
88	2.4. المراهقة الانسحابية المنطوية:

89	3.4. المراهقة المنحرفة:
89	4.4. المراهقة المتمردة العدوانية:
90	1.5. خصائص النمو الجسمية:
92	2.5. خصائص النمو العقلي:
96	6. الحاجات الأساسية للمراهق:
100	7. مشاكل مرحلة المراهقة:
103	8. أهمية التربية البدنية والرياضة عند المراهقين:
104	9. الآثار الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية عند المراهقين:
105	10. وظيفة المدرسة في توجيه المراهق:

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

108	تمهيد:
109	1. المنهج المتبع:
109	2. متغيرات البحث:
111	3. مجتمع البحث:
111	4. عينة البحث:
113	5. مجالات البحث:
114	6. أدوات البحث :
114	1.6. وسائل جمع المعلومات:
114	2.6. مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:
115	3.6. الاختبارات المهارية:
115	4.6. الاختبارات المهارية في كرة السلة:
119	5.6. الخطوات والوضعيات التعليمية لمهارات تسديد الكرة نحو السلة:
123	6.6. التسديد مع الارتقاء:
125	7.6. الأسس العلمية:

127	8.6. التجربة الاستطلاعية:
128	9.6. تجانس عينة البحث:
128	7. برنامج التصور العقلي المقترح:
134	8. الوسائل الإحصائية:

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتحليل النتائج

136	1. عرض ومناقشة وتحليل النتائج:
138	1.1. الفرضية الأولى :
139	2.1. الفرضية الثانية:
140	3.1. الفرضية الثالثة:
141	4.1. الفرضية الرابعة:
142	5.1. الفرضية الخامسة:
143	6.1. الفرضية السادسة:
144	7.1. الفرضية السابعة:
145	8.1. الفرضية الثامنة:
146	9.1. الفرضية التاسعة:
147	2. مناقشة الفرضيات:
147	1.2. مناقشة الفرضية الأولى:
147	2.2. مناقشة الفرضية الثانية:
147	3.2. مناقشة الفرضية الثالثة:
148	4.2. مناقشة الفرضية الرابعة:
148	5.2. مناقشة الفرضية الخامسة:
149	6.2. مناقشة الفرضية السادسة:
149	7.2. مناقشة الفرضية السابعة:
150	8.2. مناقشة الفرضية الثامنة:
150	9.2. مناقشة الفرضية التاسعة:

151	3. مناقشة الفرضية العامة:
152	4. الاستنتاج العام للدراسة:
153	5. الاقتراحات والإشكاليات المستقبلية:
158	خاتمة:
161	قائمة الملاحق:
172	قائمة المراجع:

فهرس الأشكال:

الصفحة:	العنوان:	رقم الشكل
30	شکل 01: نموذج التدفق الداخلي.	
31	شکل 02: نموذج التدفق الخارجي.	
35	شکل 03: التصور والنموذج الموحد.	
59	شکل 04: منحنى التعلم الحركي.	
64	شکل 05: كيفية أداء التمريرة الصدرية.	
65	شکل 06: كيفية أداء التمريرة المرتدة.	
67	شکل 07: كيفية أداء التمريرة من فوق الرأس.	
71	شکل 08: طريقة أداء تسديد الرمية الحرة.	
72	شکل 09: طريقة أداء التسديد السلمي.	
73	شکل 10: طريقة أداء التسديد مع القفز.	
74	شکل 11: كيفية أداء مهارة المحاورة.	

فهرس الجداول:

رقم الجدول	العنوان:	الصفحة:
الجدول 01:	معاملات الثبات والموضوعية.	127
الجدول 02:	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفروق بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية تعزى للمتغيرات التالية السن و الوزن و الطول و مستوى التصور العقلي (ن=20).	138
الجدول 03:	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفروق بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مستوى التسديد من الثبات في القياس القبلي (ن=20).	139
الجدول 04:	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفروق بين القياس القبلي والبعدي لأفراد العينة الضابطة في مستوى التسديد من الثبات (ن=20).	140
الجدول 05:	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفروق بين القياس القبلي والبعدي لأفراد العينة التجريبية في مستوى التسديد من الثبات (ن=10).	141
الجدول 06:	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفروق بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مستوى التسديد من الثبات في القياس البعدي (ن=20).	142
الجدول 07:	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفروق بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مستوى التسديد من الحركة في القياس القبلي (ن=20).	143
الجدول 08:	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفروق بين القياس القبلي والبعدي لأفراد العينة الضابطة في مستوى التسديد من الحركة (ن=20).	144
الجدول 09:	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفروق بين القياس القبلي والبعدي لأفراد العينة التجريبية في مستوى التسديد من الحركة (ن=10).	145
الجدول 10:	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفروق بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مستوى التسديد من الحركة في القياس البعدي (ن=20).	146

الجانب التمهيدى

1. مقدمة:

أصبحت الرياضة في العصر الحديث تعكس مدى تطور المجتمعات ورفيها لما تحتله من مكانة اجتماعية وإعلامية وحتى اقتصادية ، وذلك بما تحققه سواء على مستوى المجتمع أو على مستوى الفرد في حد ذاته ، فتبعه اهتمام في الأنظمة التربوية واحتلت الرياضة مكانة هامة في الأنظمة التربوية الحديثة كمادة تعليمية لها انعكاسات كثيرة في عملية التعليم وتكوين المواطن الصالح والمنتج والسوي ، بما تقدمه من أنشطة جماعية وفردية مختلفة ، ما جعلها كمادة تعليمية متميزة، لأن محتواها تربوي فمن خلالها نصل إلى غايات تربوية مختلفة ، وتعليمي لأن التلميذ يكتسب من خلالها مهارات وسلوكيات حركية مهمة وعديدة ، وتدريبية لأن التعلم لهذه المهارات المختلفة يتم عن طريق محتوى تدريبي وهنا يكمن سر تميز هذه المادة .

والعلم الحديث ينظر للإنسان على أنه وحدة متكاملة ، بدنيا ونفسيا وعقليا ، لهذا فتعليم وتلقين مختلف المهارات في الأنشطة الجماعية والفردية لا سيما القاعدية أو الأساسية منها لا يجب أن يكون مقتصرًا على الجانب المهاري والبدني منها فقط ، بل يجب أن يتعدى ذلك ليشمل جميع النواحي خاصة النفسية والعقلية ويستند إلى مختلف النظريات والعلوم في ذلك .

وكرة السلة باعتبارها من الرياضات واسعة الشعبية والممارسة في العالم ، وترتكز على مهارات قاعدية وحركية تحتاج إلى توظيف لمختلف النواحي : البدنية والعقلية والنفسية والفيزيولوجية لتعلمها وتطبيقها والتحكم فيها نالت حيزا كبيرا من الدراسة والاهتمام من حيث أساليب وطرق وبرامج التدريب الحديث بمشاركة العديد من العلوم، وعلم النفس الرياضي أحد العلوم التي اهتمت بمجال التدريب للوصول الى الأداء المتميز سواء أثناء التمرين أو المنافسة.

فكما أن التدريب يشمل عملية التعلم المهاري، واكتساب وتنمية المهارات الحركية والتحكم في هذه الحركات، يشمل أيضا الإعداد النفسي لخفض القلق ومستوى الاستثارة وضبط النفس....حيث أصبحت البرامج المتكاملة تطبق حتى في المدارس والثانويات ولا تقتصر على رياضات النخبة.

والتدريب العقلي هو أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث، لأن الأداء الرياضي يسبقه التفكير، الذي يعتمد على عدة أنواع من الصور واللغة وعلى الاسترخاء، وربما على قدرات أخرى لا نفهمها حاليا، فعناصر التفكير ما زالت محل دراسة الكثير من علماء النفس، هذه الصور والمهارات التي تتكون أثناء التدريب العقلي تتسبب في بعض الاستجابات الفيزيولوجية ، وقد وضعت بعض المسلمات أن عملية التفكير ينتج عنها انقباضات في المجموعات العضلية المستخدمة في إنتاج الحركة التي يتم تصورها ، وأن الأداء البدني يمثل التدريب العقلي أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث و خاصة في المستويات العليا و قد زاد انتشاره و تطبيقه بعد أن دعمت نتائج البحوث الدراسات الدور الإيجابي الذي يقوم به في مجال اكتساب و تنمية المهارات الحركية، و الإعداد للدخول في المسابقات، و ما يقدمه من استراتيجيات عقلية تلعب دورا أساسيا في تحقيق التفوق. يرجع الفضل في ظهور مفهوم التدريب العقلي إلى معالجي السلوك الذين أدخلوا أثر التصور العقلي في المجال النفسي وذلك لتغييره وتعديله للسلوك، وأخذ هذا المفهوم متسعا علميا بنهوض علم النفس المعرفي يتضمن درجات من الارتباط بالنشاط العقلي.

وعملية التعلم والتحكم المهاري غالبا ما تكون على مستوى الفئات الصغرى وفي المراحل السنية التي يكون فيها الطفل في أحسن مستويات الاستعداد النفسي والعقلي والحركي لذلك يتوجب الاهتمام بهذه الفئات بتطبيق وتطوير أساليب التعلم لديها في جميع النواحي خاصة العقلي منها .

ومن خلال هذا البحث وبعد اطلعنا على البرامج التدريبية المقترحة من طرف الهيئات الوصية على ذلك ، لاحظنا التركيز على الجانب التقني و إهمال الجانب النفسي وعدم وضع أي برامج مصاحبة في التدريب العقلي أو النفسي بالرغم من أهميته الكبيرة ، وسنحاول اقتراح برنامج في التصور العقلي بعرض البرنامج الحركي النموذجي للمهارات محل الدراسة وتجزئتها ومن ثم ربطها وتجميعها وتخزينها على شكل برامج عقلية ودراسة تأثيره على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة وبالتحديد مهارة التسديد نحو السلة في وضعين مختلفين : الأول من الثبات ، والثاني مع الارتقاء ، وهذا من خلال الدراسة التجريبية التي ستجرى على تلاميذ السنة الأولى متوسط بمتوسطة عماري العماري بولاية المدية ، و بعد اطلعنا على كل ما له علاقة بالموضوع على قدر ما استطعنا، من بحوث، منشورات، مجلات ومراجع، قمنا بطرح الإشكالية و وضع الفرضيات، تحديد المفاهيم، الدراسات السابقة، أهمية البحث وأسباب اختيار الموضوع، حيث انتقينا من الخلفية النظرية ما نحتاجه في الدراسة الميدانية لهذا البحث وقسمنا الجانب النظري إلى ثلاث فصول، تناولنا في الفصل الأول التصور العقلي ، وفي الفصل الثاني التعلم والتعلم المهاري والمهارات الأساسية في كرة السلة، وفي الثالث تناولنا مفهوم المراهقة وخصائص المرحلة العمرية محل الدراسة، ويتضمن هذا البحث جانبين نظري وتطبيقي ، أما الجانب التطبيقي فقد قسم إلى فصلين ، في الأول نتكلم عن طرق البحث وإجراءاته وفي الثاني نقوم بعرض وتحليل النتائج.

2. الإشكالية:

تعد رياضة كرة السلة من الرياضات التي تتطلب قدرات ومواصفات بدنية وفنية وذهنية ونفسية عالية، وإلى مقاييس جسمية متميزة، لهذا نالت قسطا وافرا من الدراسات والأبحاث على مستوى العالم، وخلصت الدراسات الى أن علم النفس الرياضي من العلوم الهامة التي تساعد على التعلم الجيد والتفهم للمواقف المختلفة داخل الملعب وخارجه وتؤثر على التلميذ في تعلمه الحركي والمهاري ، وهي من الأنشطة الجماعية المهمة في المنهاج الدراسي كنشاط تعليمي ، لتنوع المهارات القاعدية التي تشتمل عليها والتي يكون التعلم لها والتحكم فيها مناسبا في هذه المرحلة العمرية لما يميزها من استعدادات بدنية وعقلية ونفسية وحركية ، وقابلية كبيرة جدا للتعلم .

وعلى الرغم من انتشار وتنوع مفاهيم التعلم ونظرياته ، وطرق التدريس للوصول لذلك في بلادنا إلا أن غالبيتها تفتقر إلى برامج مصاحبة في التدريب العقلي مثلا، حتى على مستوى الرياضات النخبوية وإن وجدت فتكون بصورة هامشية، كذلك الحال بالنسبة لبرامج محتويات مناهج التربية البدنية والرياضية ، لا تتوفر أصلا على التدريب العقلي، بالرغم من أن الأساس في التدريب العقلي يكون مع الناشئين لضمان إتقانها مع تعلم المهارات الأساسية للعبة أثناء التمرين أو الإعداد للمنافسة على حد سواء، حتى يتعود عليها في المواقف الأساسية في مختلف الوضعيات مع عدم إهمال تنمية اللياقة البدنية والإعداد البدني والتقني بشكل عام.¹

فالتدريب العقلي لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسات فقط كما يعتقد البعض بل هو جزء مهم في مراحل تعلم واكتساب وتطوير المهارات الحركية، فقد أشار مونتي (Monette1998) إلى دور التدريب العقلي في تحسين الأداء المهاري واكتساب المهارات الجديدة والقدرة على تنفيذ الخطط في رياضات الجمباز و الألعاب الجماعية،

1 د. علاوي محمد محسن ، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 202 ،ص62.

حيث أن اللاعبين يعولون كثيرا على دور التصور والتركيز والانتباه في الأداء المهاري وفي تقليل الأخطاء، وتكرار تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف ترقية أداء المهارة.¹

فالانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية وال نفسية والخطوية لذلك وجب أن يكون تخطيط منهجي منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.²

كذلك تعلم المهارات عندما يتم بعرضها في صورتها النموذجية قبل تعلمها، ومن ثم تحليلها وتجزئتها، والربط بين هذه الأجزاء، وتخزينها على شكل برامج عقلية، واستخراجها أثناء التعلم بتلك الصورة النموذجية هو من أهم ما يهدف له التعلم.

وسعيا منا للارتقاء بهذه البرامج وتفعيل دورها في صناعة رياضيي النخبة المستقبليين وبعد اطلاعنا على تعليمية الأنشطة المقترحة لمختلف المستويات التعليمية وتأكدنا من عدم توفرها على أي برنامج تدريب عقلي مصاحب للتعلم المهاري ، أردنا معرفة مدى تأثير التصور العقلي على تعلم المهارات الأساسية في كرة السلة وبالتحديد مهارة التسديد نحو السلة من الحركة ومع الارتقاء لهذه الفئة. واخترنا ولاية المدية لعدة اعتبارات أهمها سهولة إجراء البحث.

ومن كل ما سبق نطرح التساؤل التالي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التسديد نحو السلة بين أفراد

العينة الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية لصالح العينة التجريبية ؟

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

2 Jürgen Weineck, Manuel d'entraînement. Édition Vigo T86.P309.

3. الإشكاليات الفرعية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية تعزى لمتغيري السن والوزن والطول و مستوى التصور العقلي؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مهارة التسديد من الثبات في القياس القبلي؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة الضابطة في مهارة التسديد من الثبات ؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة التجريبية في مهارة التسديد من الثبات؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مهارة التسديد من الثبات في القياس البعدي لصالح العينة التجريبية ؟
6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مهارة التسديد مع الارتقاء في القياس القبلي لصالح العينة التجريبية ؟
7. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة الضابطة في مهارة التسديد مع الارتقاء؟.
8. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة التجريبية في مهارة التسديد مع الارتقاء؟
9. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مهارة التسديد مع الارتقاء في القياس البعدي لصالح العينة التجريبية؟

4. الفرضية العامة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التسديد نحو السلة بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية لصالح العينة التجريبية تعزى لبرنامج التصور العقلي المقترح.

5. الفرضيات الفرعية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية تعزى لمتغيري السن والوزن والطول و مستوى التصور العقلي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مهارة التسديد من الثبات في القياس القبلي.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة الضابطة في مهارة التسديد من الثبات ,
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة التجريبية في مهارة التسديد من الثبات.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مهارة التسديد من الثبات في القياس البعدي لصالح العينة التجريبية .
6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مهارة التسديد مع الارتقاء في القياس القبلي لصالح العينة التجريبية .
7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة الضابطة في مهارة التسديد مع الارتقاء..
8. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة التجريبية في مهارة التسديد مع الارتقاء .
9. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مهارة التسديد مع الارتقاء في القياس البعدي لصالح العينة التجريبية.

6. أهداف البحث:

تتلخص أهداف هذه الدراسة فيما يلي :

- معرفة تأثير التصور العقلي على تعلم المهارات الأساسية في كرة السلة لدى التلاميذ خاصة مهارة التسديد نحو السلة من الثبات ومع الارتقاء.
- معرفة دور التصور العقلي على التعلم النموذجي الحركي المهاري في كرة السلة.
- معرفة أهمية التصور العقلي في هذه المرحلة العمرية.
- ربط الجانب النفسي والعقلي بالتعلم الحركي والمهاري.

7. أهمية البحث:

تعتبر هذه الدراسة بمثابة إضافة علمية تبلور أفكار جديدة في المجال المدرسي وفي مفهوم التعلم بصفة خاصة، واستعمال هذا النوع من التدريب أي العقلي لهذه الفئة التي يعول عليها مستقبلا للنهوض بالرياضة المدرسية النخبوية التي هي اللبنة الأساسية للرياضة النخبوية، فهذه المرحلة العمرية حسب الدراسات والبحوث والنظريات هي مرحلة الاستعداد النفسي وأنسب مرحلة للتعلم والتحكم الحركي ولهذا فصقل مهارات التدريب العقلي للتعلم وخاصة التصور العقلي في هذه المرحلة يعتبر ضروريا، فمهارات كرة السلة وبالتحديد مهارة التسديد نحو السلة من الثبات أو مع الارتقاء مهارات فردية محكومة بمسارات حركية معينة تعتمد على الربط بين العقل والأداء الحركي، فهي تحتاج إلى قوة التركيز والتذكر والتصور وربط المهارات الحركية ببعضها حتى يستطيع التلميذ أداء المهارة أو الجملة الحركية بطريقة ديناميكية و ذلك لضمان فهم الحركة وإدراكها بشكل سليم، فمن الضروري تصور المتدرب للمهارة بطريقة سليمة وصحيحة لأن ذلك يدعم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح وبالتالي التعلم المهاري الصحيح أو النموذجي، ويجب الاستفادة من هذا النوع من التدريب في تعليم وتكوين التلاميذ وتفعيله في تعلم المهارات لمختلف الأنشطة الفردية والجماعية التي تدخل في تعليمية المادة .

8. أسباب اختيار الموضوع:

1.8. الأسباب الذاتية:

- التخصص في النشاط البدني التربوي .
- الاهتمام بمفهوم التعلم وخاصة تعلم المهارات القاعدية لمختلف الأنشطة.
- الرغبة في البحث أكثر في هذا المجال، باعتباره من المجالات الهامة والأساسية في التدريب والرياضة وفي تطوير الانسان بصفة عامة.

2.8. الأسباب الموضوعية :

- الرغبة في معرفة مدى نجاعة برنامج التصور العقلي المقترح على التطوير المهاري.
- محاولة إفادة التلاميذ أثناء عملية التعلم بهذا النوع من التدريب.
- التعرف على تأثير مهارات التصور العقلي في هذه المرحلة العمرية على التعلم المهاري في كرة السلة.
- التركيز على مهارة التسديد نحو السلة باعتبارها مهارة تستدعي تصورا عقليا نموذجيا لإنجازها بصفة فعالة.

9. تحديد المفاهيم والمصطلحات الدالة:

تطرقنا في هذا البحث الى بعض المفاهيم و المصطلحات أهمها:

• التدريب العقلي:

عرف مرجان Morgan التدريب العقلي كأحدث طرق التدريب المؤثرة على تغيير السلوك تعزيز التعلم.¹ أما سينجر Singer فعرفه بأنه تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركيا.²

• التصور العقلي :

يعرف دروثي Dorthy التصور العقلي أنه استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى، أما حسب ريتشاردسون Richardson فإن التصور العقلي هو جميع أنواع الخبرات شبه حسية والإدراكية التي تشع في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية.³

• التعلم:

عرف "ستانلج" التعلم بأنه التغيير في السلوك، وعرفه "ماجل" بأنه حالة داخلية لا يمكن ملاحظتها مباشرة بل يمكن الاستدلال عليها من خلال سلوك الفرد، وعرفه "وود ورف" بأنه النشاط الذي يمارسه الشخص والذي يؤثر في سلوكه مستقبلا.⁴

1 أسامة كامل راتب، تدريب المهارات العقلية، والتطبيقات في المجال الرياضي دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1994، ص78.

2 د. علاوي محمد محسن، مرجع سابق، ص 62.

3 شمعون محمد العربي مرجع سابق، ص 218.

4.Simonet .P: apprentissage moteur et processus et procédé d'acquisition, édition vigot ,paris, France, 1990, P47.

• التعلم الحركي:

يرى (DE MONTPELLIER) " أن التعلم عبارة عن تعديل نظامي للسلوك في حالة تكرار لنفس الوضعية"¹

وبشير (Chazzoud.P) " أن عملية التعلم الحركي معقدة جدا، تنبعث منها عدة متغيرات منها المتعلقة بالوسط الذي يجري فيه التعلم، مستوى التفاهم بين المعلم و المتعلم ، شخصية المعلم ودوره في العملية التعليمية وكذلك مستوى التعليم للتلميذ، والوقت الكلي الذي يبدي فيه المتعلم أداءه الحركي، وهذا كله يؤثر على نجاح التعلم الحركي"²

• كرة السلة:

تعتمد لعبة كرة السلة على الأداء الجماعي لمجموعة أفراد الفريق كوحدة واحدة . ويقول مدحت صالح سيد حول تعريفه للعبة كرة السلة " تعد لعبة كرة السلة ذات إيقاع سريع والتي يتحول فيها اللاعب من الهجوم للدفاع، ومن الدفاع للهجوم بسرعة شديدة وهي لعبة الرشاقة سواء بالكرة أو بدونها كما يتميز الأداء في هذه اللعبة بالانطلاقات الفجائية السريعة والتوقف غير المتوقع والوثب والدوران ،وتغيير الاتجاه والسرعة واستخدام ألعاب الخداع"³

• المهارات الأساسية في كرة السلة:

تعتبر المهارات الأساسية في كرة السلة عن طريقة أداء الحركات التي تشملها اللعبة، ويقصد بها أيضا كيفية أداء الحركات في هذا النوع من الرياضة.⁴

1 Simonet .P: apprentissage moteur et processus et procédé d'acquisition, édition vigot ,paris, France, 1990, P47.

2 Chazzaud.P: sciences humaines, édition vigot ,paris,France,1994,P108-109.

3 مدحت صالح سيد، البرامج التعليمية والتدريبية في كرة السلة، 2004، ص24.

4 محمد عبد الرحمن إسماعيل، كرة السلة. أهم المبادئ التعليمية . 2003، ص41.

• المراهقة :

يعرفها بعض العلماء على أنها مصطلح وصفي للفترة التي يكون الفرد فيها غير ناضج: انفعاليا و ذا خبرة محدودة و يقترب من نهاية نموه البدني و العقلي.¹

و يعرفها هيرلوك hurlock بأنها : "مرحلة تبدأ عندما يصل الفرد بالغ الرشد على الصعيد القانوني".²

و يعرفها العالم 1956 hollstanli على أنها الفترة من العمر الذي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف و الانفعالات الحادة و التوترات العنيفة و يعرفها أحمد علي زكي صالح بأنها : "مصطلح وصفي يقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية الطفولة و تنتهي بابتداء مرحلة النضج أو الرشد، أي أنها المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ و هو الفرد غير الناضج جسميا وانفعاليا و عقليا و اجتماعيا نحو بدأ النضج الجسمي و العقلي و الاجتماعي".³

1 سعدية محمد علي بهادر، علم النفس النمو، دار البحوث، ط.2، الكويت.1980. ص292.

2 سعدية محمد علي بهادر، مرجع سابق. ص16-25-27.

3 ابراهيم طيبي، أثر مشكلات المراهقين في التحصيل الدراسي، مقدمة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس، الجزائر، 1989. 1990، ص27.

10. الدراسات المشابهة:

رغم المكانة الهامة التي اكتسبها التحضير النفسي الرياضي والتدريب العقلي في التحضير العام، فإننا نلاحظ نقص الدراسات العلمية الخاصة بهذا الموضوع ولاسيما فيما يتعلق بالرياضة النخبوية المدرسية أو أقسام الرياضة والدراسة وتأثيره على التعلم المهاري في رياضة كرة القدم. إلا أنه توجد دراسات مشابهة ومن بينها ما يلي:

• الدراسة الأولى:

دراسة رسالة الماجستير في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر.

للطالب: إفروجن نبيل 2007/2006. بعنوان: "تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم".

الاستنتاج العام من الدراسة :

يمكننا استنتاج من خلال الدراسة هذه النقاط الملخصة كما يلي:

- مستوى التصور العقلي عند اللاعب 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، شمي و غيرها.
- تعدد الحواس يجعل التصور العقلي أكثر حيوية و تحكم.
- التصور العقلي يؤثر في تطوير المجازفة عند اللاعب الجزائري لكرة القدم.

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

• الدراسة الثانية:

دراسة رسالة الماجستير في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر.

للطالب: قاسمي ياسين 2006/2005. بعنوان: "تأثير التصور العقلي على إصلاح أخطاء المهارات الحركية عند رياضي المستوى العالي".

الاستنتاج العام من الدراسة :

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، تتميتها وتوظيفها مهم لتحقيق الإنجاز المثالي.

• الدراسة الثالثة:

"اثر التدريب الذهني على تطوير الإدراك الحس حركي للحركات الارضية بالجمناستك"
2005/2004 أ.م.د. عامر محمد سعودي، أ.م. ضرغام جاسم محمد، أ.م.د. افراح ذنون
يونس / جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية.

الاستنتاج العام من الدراسة :

- التدريب العقلي له تأثير مباشر على مستوى الاداء المهاري للحركات الارضية في الجمناستك.

- التدريب العقلي ذات اهمية كبيرة في تطوير متغيرات الإدراك الحس حركي بتقدير عامل الزمن ، والإحساس بالقوة العضلية. ذو تأثير فعال في تطوير الإدراك الحس حركي في لعبة الجمناستك.

11. صعوبات البحث:

تكمن صعوبات هذا البحث الفعلية والمتوقعة في:

- قلة الدراسات المنجزة التي تطرقت لنفس الموضوع.
- صعوبة التعامل مع التلاميذ في تطبيق وشرح برنامج التصور العقلي عكس ما هو في رياضات النخبة أكابر.
- التوقيت الاسبوعي للمادة غير كافي لتطبيق البرنامج والربط بين مهارات التصور العقلي.

الجانب النظري

الفصل الأول:

التصور العقلي

الجانب النظري

الفصل الأول: التصور العقلي

تمهيد :

يعتبر التصور العقلي من المتغيرات التي تعكس تأثير التدريب العقلي على الأداء فقد زاد الاهتمام بهذا المجال من طرف الباحثين إذا يعتبر التصور العقلي عامل أساسيا في التأثير على مستوى الأداء إضافة إلى عوامل أخرى كالخبرة والتدريب البدني المكثف، فقد وجد إن اللاعبين من ذوي الوضوح والتحكم في التصور العقلي يحصلون على درجات أعلى في الأداء عن مجموعات التي لا تمتلك القدرة على التحكم في التصور العقلي.

ويمكن القول أن الغاية من التصور العقلي هو الوصول إلى قمة الإنجاز والإبداع في الأداء مع التسليم بأن التصور العقلي ليس العامل الوحيد للأداء الأمثل كما أنه ليس من الممكن الاستغناء عنه للوصول إلى أداء جيد للحركة.

1. تقنيات التصور العقلي و التكرار العقلي:

1.1. مفهوم التصور العقلي :

التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات، والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور ويمتلك الإنسان القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة، فيمكن للاعب كرة القدم أن يشاهد لاعبا محترفا على مستوى عال من مباراة، ويلتقط صورا عقلية لبعض مهارات ضرب الكرة بالرأس، ثم يحاول استرجاع هذه الصور وإنتاج هذه المهارات في العقل.¹

ولا يقتصر التصور العقلي على الخبرات السابقة، ولكن يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل، فعند وضع استراتيجية لمباراة قادمة مع منافس لم يسبق اللعب معه، عادة ما يبدأ اللاعب بتكوين عدة نقاط في العقل، ويتصور كيفية الاستجابة لهذه المواقف، لأن الإنسان يمتلك القدرة أيضا على خلق التصورات العقلية عن المواقف القادمة.

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

1 شمعون محمد العربي، مرجع سابق، ص 218.

وهو عبارة عن عملية الاستعادة العقلية التي يتخيل فيها الأفراد أنفسهم وهم يؤدون مهارة حركية من المنظور الشخصي الأول لأدائهم أو منظور الشخص الثالث لأدائه.¹

ويأتي تسلسل التصور العقلي بعد الاسترخاء العضلي والعقلي، ويعد التصور العقلي من الطرق المعرفية الأكثر استخداما، وهو نوع من المحاكاة الصامتة التي تتم ذهنيا ويستخدم التصور العقلي من قبل الجميع سواء كان في المجال الرياضي أو غير الرياضي وسواء كان بصورة مقصودة أو غير مقصودة، ومثال ذلك انه غالبا ما نقوم بالمراجعة الذهنية مسبقا لما سوف نتحدث به بالهاتف، حيث أن التصور العقلي يمنحنا الفرصة للتعامل مع المشكلة أو المهارة عند ظهورها بشكل أفضل، والتصور عبارة عن محاولة استرجاع للأحداث والخبرات الحسية السابقة أو محاولة تكوين صورة جديدة لحدث جديد ومحاولة تكراره ذهنيا لأكثر من مرة، هذا بالإضافة إلى أن التصور يستخدم لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنيا وعن طريق تصور المحاولات الناجحة ومحاولة التخلص من الأخطاء وتهذيبها تدريجيا، وأن جميع الرياضيين الذين لديهم فكرة تفصيلية عن الأداء الأمثل للمهارة يستطيعون عن طريق التصور العقلي من مقارنة أدائهم مع الأداء الأمثل وبالتالي يتمكنون من تصحيح الأخطاء.²

وعموما فإن التصور العقلي عملية فردية، ولذلك من الواجب على اللاعب أن يتعلم رموزه الخاصة، وتحديد كيفية تقبل المواقف، وتخزين الرموز التي تسمح بممارسة الخبرة مرة ثانية ليحقق التصور العقلي مزيدا من التأثير والفاعلية.

1 Schmidt A.Richard, craig A.wrisberry: motor learning and performanee, second edition, humankneteism 2000, p 223

2 يحي كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، مطابع الأيوبي، السعودية، 1990، ص 223.

استخدم مصطلح التصور العقلي mentalimagery مرادفا لمصطلح التدريب العقلي mental training إلى جانب العديد من المصطلحات المرتبطة بهذا المفهوم مما ساهم في وجود بعض التداخلات بين الباحثين نورد بعضا منها.

التصور البصري visulization النمذجة modling، التدريب التصوري imaginal practice التدريب البصري الحركي visuomotor training، الاسترجاع المعرفي cognitue training، التدريب الفكر حركي ideomotor training و نتناول تعريف التصور العقلي من خلال آراء بعض العلماء :

- " روبرت " robert : خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي .

- " ندفير " nidffer : إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل .

- " دورثي " dorthy : استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى ...¹

2.1. نظريات كيفية حدوث التصور العقلي:

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

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

1 شمعون محمد العربي: مرجع سابق، ص 221.

أما الرأي الآخر فهو أن عملية التصور تحدث من خلال أحداث متعاقبة أي تجزئة المهارة إلى أجزاء أو أحداث مجزئة وعند القيام بالتصور الذهني يتم استحضار هذه الصور للمهارة بشكل متسلسل الواحدة بعد الأخرى.¹

كما وأن الصورة الداخلية الموجودة في البرنامج تعطي انطباعا أوليا عن المهارة المراد تصورها وبالإضافة إلى هذا الانطباع فإن عمليات حسية داخلية تعمل بالوقت نفسه وتعطي التصور الحركي.²

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

1.2.1 . نظرية التعلم الرمزي:

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

ولتوضيح ما سبق نطبق المثال التالي: حاول غلق عينيك لفترة وتصور حركة سريعة في مباراة لكرة السلة وأنت تؤدي تمريرة خاطفة مع لاعب تتحرك نحو المنافس في البداية لتتصور مثل هذا المشهد يجب أن يكون في ذاكرته معلومات مرئية سبق تخزينها عن كرة السلة وإلا فلن يحدث هذا التصور مطلقا.³

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

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

3 شمعون محمد العربي، مرجع سابق، ص 238.

2.2.1. النظرية العضلية العصبية النفسية :

مفاد هذه النظرية أن العقل يعمل حتى في لحظات السكون وعدم الحركة ووجد أن هناك انقباضات عضلية خفيفة وتفسير هذه النظرية هو عندما نقوم بتصوير مهارة ما يلاحظ وجود استثارة عصبية بالعضلات العاملة فعليا عن طريق التغذية الراجعة الحسية والتي يستفاد منها في عملية تصحيح المهارة في المستقبل ويمكن قياس ذلك ومعرفته من خلال جهاز الرسم الكهربائي (E M G).

3.2.1. نظرية معالجة المعلومات النفس فسيولوجية (للانج) :

وضع هذه النظرية " بيتر لانج " lang petre 1977 بهدف تفهم الكم الهائل من البحوث حول الخوف المرضي phobia واضطرابات الفلق والتي ترتبط مع الجانب النفسي الفسيولوجي للتصور العقلي، وعلى الرغم من ان هذه النظرية بدأت في المجال الطبي العلاجي، إلا أنها استخدمت نموذجا لمعالجة المعلومات في التصور العقلي بشكل عام، وتبدأ النظرية بالغرض القائل الصورة ما هي إلا تنظيم وظيفي لمجموعة محدودة من الافتراضات المخزنة في العقل وتتضمن وصف الصورة من خاصيتين أساسيتين هما :

* مثيرات افتراضية: حيث تشير إلى وصف المحتوى (السيناريو) المراد تصوره .

* استجابات افتراضية: حيث تشير إلى وصف الاستجابة لهذا المحتوى.¹

حيث نضرب المثال التالي، الذي يتضمن مجموعتين من التعليمات التصويرية:

الأولى: تعليمات تميل إلى المثيرات الافتراضية.

1 شمعون محمد العربي، مرجع سابق، ص 240.

تصور نفسك في تدريب للجري في يوم من أيام فصل الخريف وأثناء الجري تراقب الرياح وهي تحمل أوراق الشجر، وهناك لاعب يمر بجوارك، وقد حاولت تجنب الوقوع في هزة صغيرة وابتسمت في وجه اللاعب الذي يجري في الاتجاه المعاكس.

الثانية : تعليمات تميل إلى الاستجابات الافتراضية :

تصور نفسك في تدريب للجري في يوم خريفي وأنت تشعر بالبرد في مقدمة الأنف والحلق عند التنفس كمية كبيرة من الهواء، وأنت تجري بسهولة ويسر ولكن تشعر بالتعب، وتسمع دقات قلبك في صدرك وعضلات الرجلين متعبة وخاصة العضلات التوأمية وعضلات الفخذ وتشعر أن قدمك تكاد تصطدم بالأرض، أثناء الجري تشعر أن هناك عرقا ساخنا على جسمك.

ويقترح " لانج" أن المثال الثاني يميل إلى إنتاج صورة واضحة أكثر من المثال الأول، وينتج منه أيضا استجابات فسيولوجية مصاحبة، وتعمل على امكانية الاستفادة من هذا الوصف في التصور العقلي، واستخدامه في التأثير على مستوى الأداء .

4.2.1. نظرية الرموز الثلاثة لأسين :

تعتبر نظرية " أسين" والتي وضعها في عام (1984) لتفسير عملية التصور العقلي أكثر تطورا، حيث أضاف بعدا جديدا وهو معنى الصورة لدى الفرد وهو ما أغفلته نظرية لانج 1977.

ويتضمن هذا النموذج الرموز الثلاثة التالية:¹

الصورة والاستجابة الحسية والمعنى.

¹ شمعون محمد العربي: مرجع سابق، ص 242.

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

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

والبعد الثالث هو معنى الصورة ، ويشير " أسين " في هذا الصدد إلى أن كل صورة لها معنى عند الفرد، والأكثر من ذلك أن كل فرد يسترجع خبرته الخاصة أثناء عملية التصور العقلي، وبناء على ذلك فإن الناتج من خبرات التصويرية مهارة محددة لن يتطابق في حالة ما إذا تم تقديم نفس التعليمات عن تصور مهارة محددة إلى اثنين من اللاعبين . ويرى " أسين " أن هناك ثلاثة مجالات هامة يجب على الباحثين أن يضعوها في الاعتبار في البحوث المرتبطة بعملية التصور العقلي وهي:

1- وصف الصورة الموظفة تماما إلى جانب التعرف على الخبرة التصويرية للفرد وذلك من خلال أسلوب تحليل المستوى.¹

2- استخدام قياسات النفس فسيولوجية بدرجة أكبر على أن تتضمن الاستجابات والمثيرات المقترحة .

3- تقديم معنى الصورة لدى الفرد بواسطة المختبر .

¹ شمعون محمد العربي: مرجع سابق، ص 243.

وعموما فإن العلماء يجمعون على طريقتين من طرائق الرياضة في أداء التصور العقلي، هذا ما أشار إليه (عنان 1995) نقلا عن ماهوني (وافنر 1977) وهاتين الطريقتين هما :

أ- التصور العقلي الداخلي : internal imagery

يعد هذا النوع من التصور حركيا في طبيعته، أي أن الرياضي يتظاهر بأنه في صورة جسمية في أثناء الأداء فالرياضي يشعر بنفسه وهو يؤدي ويستطيع رؤية هدف الانتباه لكنه بعيد عن جسمه، أي أنه يستدعي الصورة الذهنية لمهارة معينة سبق اتقانها أو مشاهدتها ويمارسها عقليا وداخليا ومن دون الفعل الحركي .

ب- التصور العقلي الخارجي : Exteryor imagery

ويعد هذا النوع من التصور بصريا في طبيعته، أي أن الرياضي يدعي أنه يراقب أداءه من الخارج ويوجهه ويتوقف عند نقطة معينة من الأداء يختارها انتقائيا ليؤكد الجوانب الفنية والمهارية الصحيحة .

2. أنواع التصور العقلي :

1.2. التصور الايجابي لتعزيز مفهوم الذات :

إن هذا النوع من التصور يشبه نوعا ما حالة (التنويم المغناطيسي) إذ يستطيع الرياضي أن يستقبل أفكار ووجهات نظر جديدة تساعد في تعزيز مفهومه الذاتي عن طريق تصور نفسه وهو ينفذ وجهات معينة بنجاح.

2.2. التصور الايجابي في البيئة :

يستعمل هذا النوع من التصور في العلاج السلوكي، إذ يستطيع الرياضي عن طريقه ان يخلق البيئة الايجابية اللازمة لتطوير المهارة وأداء الفاعلية باسترخاء وبنجاح دائم ومن

ثم يؤدي إلى إزالة المخاوف والتغلب على حالات الاحباط أو الشعور بالفشل وعن طريق التكرار سيتمكن الرياضي من ربط النجاح بالبيئة التي يتصورها في ذهنه .

3.2. التصور الايجابي في فعالية :

يستعمل هذا النوع من التصور عندما لا يتمكن الرياضي من أداء بعض الفعاليات بشكل جيد لأنها تثير نوعا من التردد والخوف فعلى سبيل المثال يتخيل الرياضي نفسه وهو يؤدي الفعالية حسب التسلسل والمواصفات الفنية والبدنية المطلوبة لنجاح الأداء مع التركيز على الفعاليات الايجابية الخاصة بهذه المهارة إلى أن يربط بين آدا المهارة والاحساس الايجابي الممتع الذي يرافق النجاح في الأداء وبهذه الطريقة يستطيع الرياضي أن يحول أية خيرة سلبية إلى نجاح نسبي ويزيد من ذاكرته ما يحس به من خيبة أمل وشعور بالنقص بسبب الفشل .

ومن هذا فإن التصور قسمان :

أ- تصور ذهني خارجي : external imagery :

ويعتمد على فكرة استحضار الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز كأن اللاعب هو الذي يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي.

فعلى سبيل المثال: لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الخارجي لأداء مهارة الارسال فإنه لا يشاهد فقط (وقفة الاستعداد، حركة لف الجذع، مرجعة الذراعين، المتابعة) وإنما يشاهد كذلك حركة رأس وظهر اللاعب ... الخ .

ب- التصور الذهني الداخلي : internal imagery :

تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارة أو احداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، فهي عادة نابعة من الداخل

وليست كنتيجة لمشاهدة الأشياء خارجية، وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة .

وتجدر الإشارة أن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور الذهني الخارجي، بينما الاحساس الحركي يساهم بفعالية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور الذهني الداخلي.¹

3. أهمية التصور العقلي:

- يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه من التدريب أو المنافسات وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارة الحركية باستبعاد الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب إتباعها في المنافسات.

- بدأ التصور العقلي بالتفكير في الأهداف والاستراتيجيات للأداء المطلوب في المنافسة، من خلال الممارسة والاستمرار في التدريب على التصور العقلي، يتم التطور إلى الدرجة التي يمكن فيها الحصول على الاحساس المصاحب واسترجاع كافة الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف والتعامل مع الاستراتيجيات الموضوعية.

- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات فلاعب الوثب العالي يسترجع المرور فوق العارضة. والجمباز الأداء الأمثل للجمله الحركية على الأجهزة، الرمح متابعة الرمح إلى مركز منتصف الهدف، ولا يقتصر على لاعبي الألعاب الفردية ولكن يمكن للألعاب الجماعية التصور العقلي، مفتاح اللعب، حركات المنافسين، سرعة الانتقال، الحركات الدفاعية .

¹ شمعون محمد العربي: مرجع سابق، ص 227.

- يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء المثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف .

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

- استبعاد التفكير السلبي واعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الايجابي وتحقيق الأهداف.¹

- السيطرة على الانفعالات يمكن استبعاد مشاعر الغضب والاستثارة على حكم المباراة الذي احتسب خطأ غير صحيح ضدك بمشاعر ايجابية وعن طريق أخذ شهيق عميق والتركيز على التنفس ومن خلال التصور .

- مواجهة الألم والاصابة يمكن تخفيف الألم من خلال تصور أداء زملاء اللاعب المصاب.²

4. التفسير النظري للتصور العقلي :

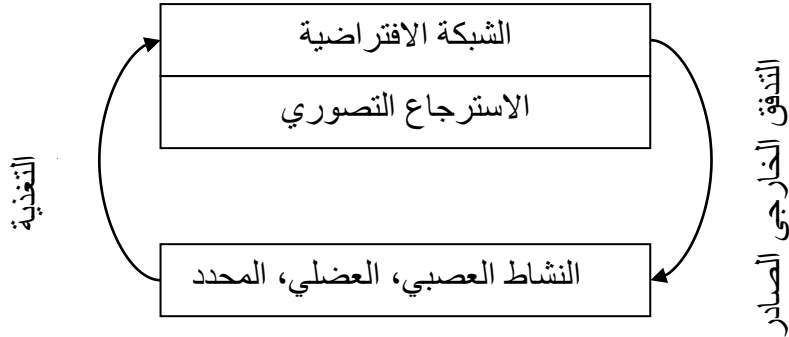
1.4. نموذج التدفق الداخلي : the inflow model

يشير هذا النوع عملية التصور العقلي، من خلال النشاط العصبي العضلي وقد تم تقديمه في أوائل القرن التاسع عشر عندما وضع (أكارينتر) acarpenter مبدأ الفكر الحركي *ideo- motor* للتصور العقلي، والذي يفترض أن العضلة تساهم في تعلم

11شمعون محمد العربي: مرجع سابق، ص 222.

2 أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص 120- 122.

المهارات الحركية من خلال فعاليات أنماط الأنشطة العصبية العضلية العاملة أثناء عملية التصور.



شكل 01: نموذج التدفق الداخلي

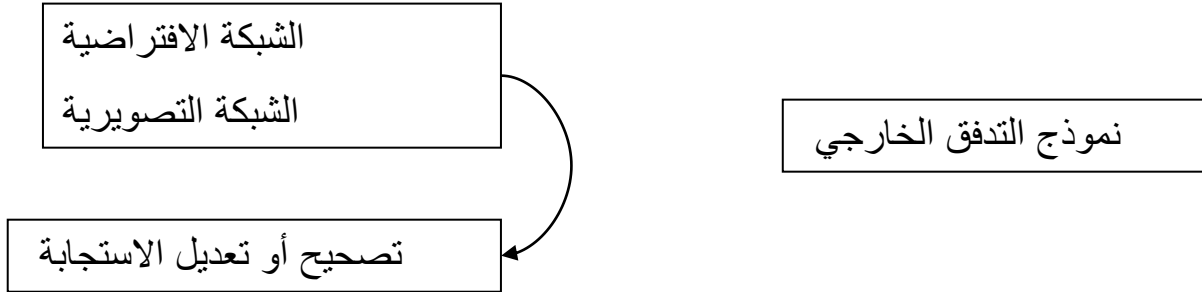
• شرح النموذج :

يفترض من هذا النموذج أن الوظيفة أثناء الاسترجاع العقلي لمهارة حركية تبدأ من الشبكة الافتراضية، وهي مستمدة من الذاكرة الطويلة المدى، والخطوة التالية هي الأنشطة التصويرية، ويحدد المربع أعلى الشكل هذه الخطوات، وبعد ذلك ينتج تدفق خارجي صادر إلى نفس العضلات التي تستخدم أثناء الأداء الفعلي لنفس المهارة، وهو ما يعبر عنه السهم يمين الشكل، وعلى الرغم من أن كمية الاسترجاع تقل خلال الاسترجاع التصوري عند المقارنة مع الأداء البدني إلا أنها محددة في العضلات المرتبطة بالمهارة، وكنتيجة للاستثارة العصبية الضعيفة للعضلات فإن التغذية الرجعية الحسية يعاد إرسالها إلى الشبكة الافتراضية .

2.4. نموذج التدفق الخارجي : the outflow model

يمثل النشاط المعرفي للإشارة الرمزية symbolic coding العامل الرئيسي في نموذج التدفق الخارجي، وهذا النموذج مشابه تماما لتفسير التعلم الاجتماعي الذي وضعته " بانادورا " (1977) والمبني على مشاهدة عملية التعلم، ويفترض هذا النموذج أنه أثناء الاسترجاع التصوري يبدأ العمل في الشبكة الافتراضية مستمدا من الذاكرة الطويلة المدى، ثم تأتي الخطوة الثانية وهو عمل الإشارة الرمزية للمعلومات المرتبطة بالمهارة وبعدها

يبدأ إجراء التعديل والتصحيح في الشبكة، وهذه التغييرات المفترضة تستخدم بعد ذلك كأساس لإرسال تدفق خارجي صادر إلى العضلات، وهذا يؤدي بدوره إلى تصحيح الاستجابة أو تعديل في الأداء .



الشكل 02: نموذج التدفق الخارجي

ومن الملاحظ أن المتغير الأساسي في هذا النموذج هو الإشارة الرمزية عكس التغذية الرجعية التي تمثل المتغير الأساسي في نموذج التدفق الداخلي، كما يعتمد على اتجاهين أساسيين هما :

- 1- يتم التركيز على مراحل اكتساب المهارة .
- 2- درجة المتطلبات المعرفية المتضمنة في المهارة .

3.4. النموذج الموحد: unifying model

1.3.4. المدخلات: قبل البداية في التصور العقلي يجب أن يجد المدرب الرموز والتعليمات التي تعمل على جذب انتباه اللاعب إلى طبيعة وأغراض التدريب على التصور العقلي، ويجب أن تكون محددة وذات معنى .

2.3.4. العمليات: يفترض أن اتجاه الانتباه لدى اللاعب يحدد محتوى التدريب قبل التصور العقلي، انطلاقاً من الشبكة الافتراضية للمهارة.¹

¹ شمعون محمد العربي: مرجع سابق، ص 246-247.

ويمكن للتصور العقلي التركيز على كل من البعد البصري (الخارجي) والاحساس الحركي (الداخلي) .

3.3.4. المخرجات: هي عبارة عن أربع مستويات كمخرجات لعملية التصور العقلي ويتوقف ذلك على محتوى عملية التصور.

أ- المستوى النفسي: يمكن أن تتراوح درجة الاستجابة النفسية ما بين الحد الأقصى والحد الأدنى، فإذا تم السؤال أن تتصور نفسك محاصرا في كهف به مئات الثعابين والعناكب، وليس هناك مخرج للهروب، فإن غالبا ما تتم الاستجابة النفسية سلبية إلى محتوى التصور، ولكن إذا كان السؤال أن نتصور أنك في خط الرمية الحرة في كرة السلة في الدقيقة الأخيرة، فسوف تمارس أيضا درجة التصور العقلي من الاستجابة النفسية فإنها تختلف عما إذا كنت تقوم بتصور هذه المهارة في ظروف عادية، وهنا يظهر دور التصور في الاعداد للحالة العقلية للأداء في المستقبل .

ب- المستوى الفسيولوجي: هناك العديد من التطبيقات على مستوى الاستجابات الفسيولوجية المصاحبة للتصور العقلي، على درجة من الأهمية فيمكن استخدام التصور العقلي في : تعديل المعايير مثل التنفس، ضربات القلب ، النشاط العضلي العصبي المصاحب، وتوصيل التغذية الراجعة إلى الشبكة الافتراضية والبرنامج الحركي .

- رفع أو خفض مستويات الاستثارة حتى يمكن أن يبقى اللاعب قريبا من مستوى الاستثارة الأمثل قبل الأداء

ج- المستوى السلوكي: أوضحت نتائج البحوث العلاقة بين ممارسة التصور العقلي، وزيادة الدافعية، وتكمن أهمية هذه العلاقة في زيادة احتمال النجاح في التأثير الظاهر على الأداء، وتكون الدافعية في مدخلات عملية التصور وتعتمد على طريقتين:

* التقرير اللفظي verbal report

* التدعيم الانتقائي mentreim selective force

ونحاول أن نلقي الضوء على التقرير اللفظي.¹

بعد اتمام عملية التصور العقلي يجب سؤال اللاعب بتقديم تقرير لفظي عن محتوى التصور، والهدف مطابقته مع الأغراض المحددة للتصور، فإن كان الهدف المحدد يعتمد على الجانب البصري الخارجي، فإنه يجب أن يتحدث اللاعب عن هذه الخصائص، وإن كان هدف التدريب هو التحكم في استجابات حس حركية (عوامل داخلية) فإن التقرير يعكس الاستجابات الحسية للعضلات الداخلية فقط .

4.4. التغذية الرجعية : feed back

يمكن أن تؤثر الأنشطة التي تحدث في كل من المستويات الأربعة للمخرجات في التطوير المناسب للشبكة الافتراضية.

1.4.4. المستوى النفسي:

إذا أدت نتيجة التصور العقلي إلى تقليل الشعور بالاستعداد للأداء الظاهري زادت الدافعية وكذا احتمال الاستجابة الناجحة والرغبة في التصور العقلي للمهارة مرة ثانية .

2.4.4. المستوى الفسيولوجي :

الدور الذي تلعبه التغذية الرجعية الفسيولوجية في عملية التصور ليس واضحا تماما فإن كانت الاستثارة العصبية للعضلات محددة فإن التغذية الرجعية الافتراضية تستخدم لتعديل وتحديث الشبكة الافتراضية، أما إذا كانت غير محددة فهي إما غير مرتبطة بالأداء أو هي أصلية أو موجهة للعضلات للاستجابة في المستقبل .

¹ شمعون محمد العربي: مرجع سابق، ص 249-250.

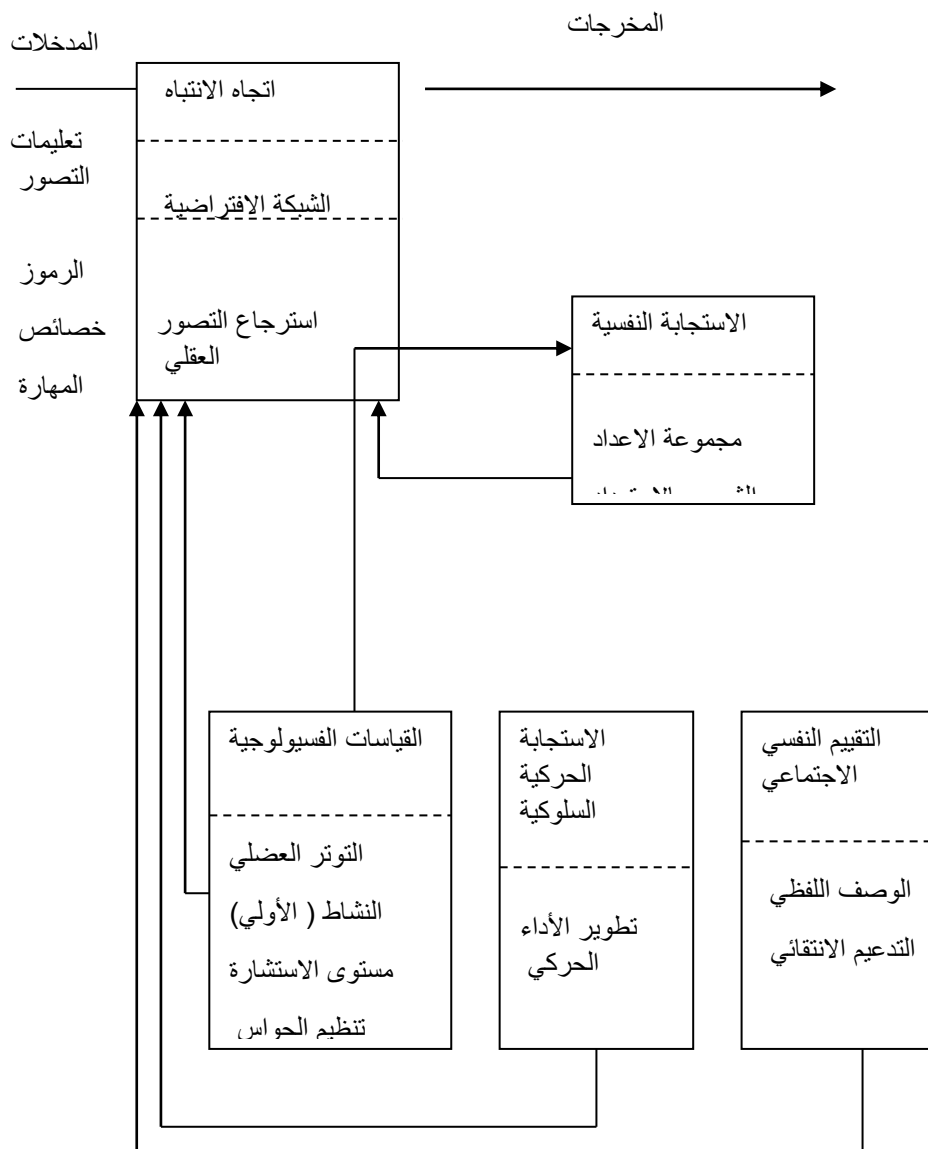
3.4.4. المستوى الحركي:

تمد الاستجابة الحركية التغذية الرجعية لإجراء التعديلات والتغيرات في الشبكة الافتراضية وهي على جانب من الأهمية وخاصة بالنسبة للمبتدئين، والتغذية الرجعية الخارجية النابعة من التقرير اللفظي لمحتوى التصور العقلي والاجراءات المستخدمة بواسطة المدرب، يمكن أن تحدث التغيرات في المحتوى الشبكة الافتراضية وهذه الإجراءات ضرورية لصياغة التقرير اللفظي بطريقة تماثل المحتوى المطلوب المفضل للتصور العقلي.¹

والتدريب العقلي ليس في اتجاه واحد one set deal ويحتاج إلى تخطيط وإدارة وتكرارات، وعلى الرغم من أن الباحثين جمعت لديهم معلومات كافية تتعلق بكيفية عمل التصور العقلي، وكيف يمكن تكوين أفضل صورة عقلية للمهارات الحركية. والأمل كبير في الاستفادة من معطيات هذا النموذج في توضيح الصورة عن التصور العقلي وكيف يمكن الاستفادة منه.²

¹ شمعون محمد العربي: مرجع سابق، ص 250-251.

² شمعون محمد العربي: مرجع سابق، ص 218.



شكل 03: التصور والنموذج الموحد.

5. مبادئ تدريب التصور العقلي:

نستعرض فيما يلي مبادئ التصور العقلي والتي تساعد على اكساب المهارة في الرياضة :

1.5. الاسترخاء :

هو انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية ويفضل أن يسبق التصور (استحضار الصورة الحركية) بعض التمرينات الاسترخاء لمدة ثلاثة دقائق إلى خمس دقائق ولا يتجاوز عشر دقائق وينصح بالتركيز على تمرينات الشهيق العميق وإخراج الزفير ببطء حيث يكرر ذلك حوالي 4 مرات أو 5 كذلك يراعى أن يؤدي تمرينات الاسترخاء من وضع الجلوس وليس الرقود، حيث إن الأخير قد يقود اللاعب إلى النوم ويضعف قدرة التركيز.¹

1.1.5. الاسترخاء العضلي:

وينقسم إلى:

أ- الاسترخاء التخيلي: وهو أن يتخيل الرياضي نفسه في بيئة غير البيئة الحقيقية التي هو فيها، بيئة يشعر فيها بالراحة والاطمئنان من أجل الحصول على الاسترخاء.

ب- الاسترخاء الذاتي : هنا يجب على الرياضي أن يتعرف على مناطق التوتر الموجودة في العضلات ثم القيام بالتخلص من هذا التوتر عن طريق الشهيق العميق والزفير ببطء ويتم ذلك في بادئ الأمر بإشراف المدرب وبعد ذلك يقوم الرياضي بمفرده وإذا وجد صعوبة بذلك فمن الممكن عن طريق جهاز تسجيل .

¹ أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، ط 3 ، القاهرة ، مصر ، 2000 ، ص 325.

ج- الاسترخاء التعاقبي: ويقصد بذلك القيام بعملية الانقباض لمجموعة عضلية معينة ثم القيام بالاسترخاء حتى يعطي الفرصة إلى الرياضي للتفريق بين الاحساسين (الاحساس بالانقباض والاحساس بالاسترخاء) ويتم الانتقال من مجموعة إلى أخرى.¹

د- استرخاء التغذية الرجعية الحيوية: وهي تلك المعلومات البيولوجية التي يحصل عليها الرياضي عن وظائف أجهزته الداخلية ومن خلال هذه المعلومات يستطيع أن يتعلم كيفية تنظيم عمل هذه الأجهزة ذاتيا ومن ثم يستطيع أن يتحكم بالتوتر.

2.1.5. الاسترخاء العقلي:

يأتي دور الاسترخاء العقلي بعد الاسترخاء العضلي والذي يعمل على خفض التوتر العقلي ولا بد هنا من الإشارة إلى نقطة مهمة وهي مجرد التركيز على الاسترخاء العضلي كفيل بعزل كل المؤثرات الأخرى عن الدماغ، ومن ثم نحصل على الاسترخاء العقلي، ويكون هذا التركيز على نقطة محددة يفكر فيها وتوجهه إلى الاتجاه الذي يريده الرياضي، وفي البداية يجب على الرياضي التخلص من الاثارة الزائدة في الدماغ التي ليس لها علاقة بالمهارة المطلوب التدريب عليها.

أما أقسام الاسترخاء العقلي فهي:²

أ- الاستجابة للاسترخاء : ويقصد منه الوصول إلى حالة عقلية تتسم بالوعي والإدراك الكامل، وعدم الجهد وتركيز الانتباه وصولا إلى الاسترخاء التلقائي .

ب- التحكم في التنفس: تعد عملية الشهيق والزفير التمرين الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء كونه من أكثر الطرائق تأثيرا في التحكم في التوتر والقلق.

¹ أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم- التطبيقات - دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة ، مصر ، 1995 ، ص 287 .

² Willams L.R.T.x I sooc A.R;skill difference en ce associated with movment performance,journal of human movement studies , vol, 21,1993,p 129 – 136 .

ج- الاسترخاء المعرفي:

ويشتمل على:

* **ايقاف الأفكار** : وهي عملية ايقاف الأفكار السلبية والمشوشة واحلال مكانها الأفكار البناءة والايجابية.

* **التفكير المنطقي**: وتعد هذه الطريقة بناءة وايجابية يهدف الرياضي من ورائها التخلص من الأفكار السلبية والاستعاضة عنها بأخرى إيجابية ومنطقية، بعد أن يتم تعرف اللاعب بالأفكار غير المنطقية ومناقشتها كأسلوب لتعليم اللاعب التفكير بشكل منطقي وحل المشاكل بها ومثال ذلك التفكير بخطة ناجعة للتخلص من هجوم الخصم الذي يتقن مهارة الاختراق في الهجوم.

* **الحديث الذاتي الإيجابي**: وهو طريقة تهدف إلى تحديد مجموعة من المواقف والأفكار السلبية التي تغيرها بأخرى ايجابية مثل مخاطبة الذات بأنه (يجب أن يسجل هدفاً، سنفوز).

2.5. الأهداف الواقعية :

يراعى وضع أهداف التصور لأداء مهارات معينة في ضوء مبدأ الواقعية للمستوى الفعلي للاعب، وصعوبة الحركة لا تتعارض مع الحاجة إلى تطوير الأهداف، ومن أجل ذلك يستحسن وينصح اللاعب باستحضار الصورة الذهنية المساوية أو الأفضل من ادائه السابق حيث يسير الاعداد الذهني وبناء الأهداف معا.

3.5. الأهداف النوعية :

يجب أن يتضمن التصور الواجبات البدنية والحركية التي يؤديها اللاعب في موقف المنافسة الفعلي، فيحدد أهدافاً ونوعية تماثل الأداء في المنافسة مثل هذه التساؤلات الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لكرة الطائرة.

ما هو الموقع عند الشبكة أم بوسط الملعب؟ هل ينتظر الكرة أم يذهب إليها؟

ما مقدار القوة المطلوبة ومن هو المنافس الذي يؤدي معه الضربة؟

ورغم كل هذا قد يتعذر على اللاعب استحضار هذه الصورة، ولكن بمشاهدة أحد المتميزين في أداء هذه المهارة يتاح له تكوين صورة صحيحة.¹

4.5. تعدد الحواس:

يعتمد نجاح التصور على استخدام العديد من الحواس، ويجب على اللاعب التعرف على الحاسة الأكثر ارتباطاً بالأداء هل البصر أم السمع أو الإحساس الحركي؟² ومع تقدم التمرين الذهني يتسع إلى حواس أخرى مثل حاستي الشم والتذوق.

5.5. التصور بالسرعة الصحيحة للأداء :

المبدأ العام الذي يحدد معدل السرعة الصحيحة للتصور وهو زمن الأداء العضلي أثناء المنافسة، فعلى سبيل المثال فإن السباح الذي يسبح مسافة 400 متر في أربع دقائق يستحضر الصورة الذهنية المماثلة للأداء لمدة أربع دقائق، حيث أن ذلك يساعده على أن يصبح أكثر ألفة بالأداء.

وينصح دائماً في بعض الأحيان أن تتم عملية التصور بمعدل أبطأ من سرعة الأداء الفعلي في المسابقة، ويحدث كذلك كما في الحالات التالية :

¹ أسامة كامل راتب: مرجع سابق، ص 325 - 326.

² أسامة كامل راتب: مرجع سابق، ص 327.

- 1- عندما يتعلم الرياضي مهارة جديدة أو يستخدم طريقة جديدة في أداء المهارة .
- 2- عندما يحتاج الرياضي إلى التخلص من بعض الأخطاء أو يريد إدخال بعض التعديلات.

6.5. التصور العقلي قبل الأداء مباشرة:

يفضل استرجاع المهارة قبل الأداء مباشرة على الأقل مرة واحدة وكلما زاد اللاعب عدد المرات في الاسترجاع من طبيعته وطبيعة النشاط الممارس.

7.5. التصور العقلي للمهارة ككل :

عادة ما توجه النصيحة إلى أهمية التصور الكلي للمهارة في الحالات التي تتطلب ممارسة التصور على اجزاء من المهارة قبل نهاية التدريب حتى تتكامل الصورة عن الأداء فعلى سبيل المثال، الاقتراب من حضان القفز في رياضة الجمباز فإن اللاعب قد يواجه مشكلات بواسطة الانتقال بين الاقتراب وبداية الأداء.

8.5. الانتباه إلى التفاصيل :

كلما زاد التركيز على التفاصيل ووضوحها كان التصور العقلي أفضل فلاعب كرة اليد يجب أن يضع في عين الاعتبار الإضاءة وسطح الملعب ودرجة الحرارة فيصبح التصور أكثر فعالية.¹

9.5. التركيز على الايجابيات :

التركيز على الأداء الناجح يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي على الارتقاء بمستوى الأداء.²

¹ شمعون محمد العربي: مرجع سابق ، ص 225 - 226.

² شمعون محمد العربي: مرجع سابق، ص 225 .

10.5. الممارسة المنتظمة:

بشكل عام يمكن ممارسة التصور في أي مكان أو زمان، وهناك فروق فردية كبيرة تتوقف على طبيعة شخصية الرياضي وخصائص النشاط الرياضي.

11.5. الاستمتاع بممارسة التصور الذهني :

يجب أن تبقى عملية التمرين الذهني خبرة ممتعة للرياضي، وعندما يشعر الرياضي أن الممارسة هي مصدر الملل أو الاحباط يجب أن يتوقف ويمارس جوانب أخرى من التدريب.¹

6. خطوات تطوير التصور العقلي:

- 1- اختيار المكان والزمان مع توافر جلسة مريحة لمدة خمسة دقائق دون مقاطعة.
- 2- غلق العينين، التنفس العميق من الصدر والبطن، الاسترخاء التام دقيقتين أو ثلاثة.
- 3- تكوين شاشة بيضاء في العقل مع التركيز عليها بوضوح.
- 4- تصور دائرة تملأ الشاشة، ويتم تلوينها باللون الأزرق ببطء.
- 5- محاولة توضيح هذا اللون ثم تغييره ببطء إلى أربع أو خمسة ألوان.
- 6- العمل على اخفاء الصور، الاسترخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة.
- 7- تكوين صورة على الشاشة غرض صغير (كوب صغير) طور هذه الصورة في ثلاثة أبعاد، املأ هذا الكوب بسائل ملون، اضع مكعبات الثلج واكتب وصفا أسفل هذا الكوب.
- 8- تكرار هذه العملية مع غرض مناسب لنوع النشاط الرياضي.
- 9- استرخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة.
- 10- اختيار أحاسيس متنوعة مع تطوير كافة التفاصيل.

¹ أسامة كامل راتب: مرجع سابق ، ص 328.

- 11- الاسترخاء والملاحظة مع بداية تصور الأشخاص ويتضمن ذلك الأصدقاء.
- 12- في نهاية كل جلسة تنفس عميق ثلاث مرات ثم فتح العينين ببطء والتكيف مع الجو المحيط.¹

¹ شمعون محمد العربي: مرجع سابق، ص 226.

خلاصة :

بعد أن تعرضنا لموضوع التصور العقلي بالتفصيل في هذا الفصل، يمكننا القول بأنه جزء لا يتجزأ من التعلم، و له دور هام في التحضير الشامل و المتكامل للرياضي إلى جانب التحضيرات الأخرى، التقنية، التكتيكية، البدنية والمعرفية.

إن أهم نقطة وأكثرها لفتا للانتباه من خلال عرضنا لمختلف نقاط هذا الفصل هو أنه يمكن تدريب المهارات العقلية كما تدرب المهارات التقنية، التكتيكية و البدنية. فلها برمجة خاصة بها، طويلة و قصيرة المدى كما لديها تقنياتها الخاصة و وسائلها للتدريب عليها. و ليكون التدريب العقلي أكثر فعالية يجب أن يتخلل الحصص التدريبية.

من أهم المهارات العقلية التي يمكن تدريبها، مهارة التصور العقلي. وهو ما انتهجناه في هذا البحث.

الفصل الثاني:

التعلم و المهارات

الأساسية في

كرة السلة

الفصل الثاني: التعلم و المهارات الاساسية في كرة السلة

تمهيد:

تعتبر كرة السلة من أهم الألعاب الجماعية التي تتطلب من اللاعب اكتساب وإتقان المهارات الأساسية، فنجاح أي فريق ووصوله إلى المستويات العالية يعتمد في المقام الأول على اللاعبين لتلك الأساسيات الحركية، بالإضافة إلى قدرتهم على توظيفها في النواحي التكتيكية بدرجة عالية من الكفاءة، وهي جوهر المناورة ومحاوره في كرة السلة.

لذا يجب أن تتال المهارات الأساسية جزءا كبيرا من اهتمام المدربين واللاعبين وان تكثف التدريبات لتطويرها.

إن الكلام عن كرة السلة ومهاراتها الأساسية يقودنا للحديث عن متطلبات هذه اللعبة وكيف تلعب والحديث بالدرجة الأولى عن القانون الذي يسير هذه اللعبة.

1. تعريف التعلم:

عرف "ستانلج" التعلم بأنه التغيير في السلوك ,وعرفه " ماجل" بأنه حالة داخلية لا يمكن ملاحظتها مباشرة بل يمكن الاستدلال عليها من خلال سلوك الفرد ,وعرفه "وود ورف" بأنه النشاط الذي يمارسه الشخص والذي يؤثر في سلوكه مستقبلا.¹

1.1. تعريف التعلم الحركي:

يرى (DE MONTPELLIER) أن التعلم عبارة عن تعديل نظامي للسلوك في حالة تكرار لنفس الوضعية".

ويشير (Chazzoud.P) " أن عملية التعلم الحركي معقدة جدا، تتبعث منها عدة متغيرات منها المتعلقة بالوسط الذي يجري فيه التعلم، مستوى التفاهم بين المعلم و المتعلم ، شخصية المعلم ودوره في العملية التعليمية وكذلك مستوى التعليم للتلميذ، والوقت الكلي الذي يبدي فيه المتعلم أداءه الحركي، وهذا كله يؤثر على نجاح التعلم الحركي"².

"فمن خلال التعريفات التعلم الحركي على أنه يحمل إشكالا مختلفة منها الجانب التنظيمي الموجه، استعمال وسائل وطرق بيداغوجية غير مباشرة وكذلك الممارسة المستمرة عن طريق المحاولة والخطأ لاكتساب التجربة وهذا كله يوافق ما أدلى به (Dornhoff. H.M)³.

¹ Simonet .P: apprentissage moteur et processus et procédé d'acquisition, édition vigot ,paris, France, 1990, P47.

² Chazzaud.P: scionces humaines, édition vigot ,paris,France,1994,P108–109

³ Dornhoff. HM :!l'éducation physique, un élément de base pour le développement de la culture physique, édition OPU , Alger , 1993, p 98.

1.2. خصائص التعلم الحركي:

للتعلم الحركي أربع خصائص يمكن عرضها فيما يلي:

1.2.1. الاتصال الإدراكي الحركي:

يعتبر الخطوة النهائية من مهام التعلم الحركي، هذا يعني ضرورة وجود علاقة بين المثيرات القادمة (المستقبلية) كمصدر للتزود بالمعلومات وبين تتابع حدوث الحركة لإنجاز المهمة الحركية.

2.2.1. تسلسل الاستجابات:

تتكون الأنماط السلوكية الحركية من تتابع متسلسل للحركات والتي يعتمد فيها على كل استجابة بصورة جزئية على الأقل على الاستجابات التي تظهر قبل تلك التي لم تصدر بعد.

3.2.1. تنظيم الاستجابات:

إن تنظيم الاستجابات الحركية يعتبر خاصية مهمة لنجاح عملية التعلم الحركي، فيمكن أن يحدث السلوك الحركي لأي مهارة إذا لم ينظم تسلسل الاستجابات المختلفة المكونة للمهارة، وبذلك فتنظيم الاستجابات يعمل على نجاح عملية التعلم الحركي.

4.2.1. التغذية الرجعية:

يمثل علم "السبرناتيك" أهمية كبيرة في مجال التعلم الحركي، وهو نظام تحكم في التغذية الرجعية، ويمكن تعريفها في هذا المجال بأنها معرفة النتائج وتقويمها والاستفادة منها عن طريق المعلومات الواردة للمتعم نتيجة سلوك حركي جديد، وقد تكون تلك النتائج من مصادر خارجية أو تستشار من مصادر داخلية¹.

¹ بسطويس أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1996، ص 69-71.

3.1. مراحل التعلم الحركي لماينيل:

قسم "ماينيل" التعلم الحركي إلى ثلاث مراحل:

1.3.1. مرحلة التوافق الأولى للحركة:

لقد سمي "ماينيل" تلك المرحلة بالإضافة إلى مرحلة التوافق الأولى للحركة بمرحلة الاكتساب الأولى أو مرحلة الإدراك الأولى، أو المرحلة الخام للحركة.

وعلى ذلك تهدف تلك المرحلة إلى اكتساب المتعلم وإدراكه التوافق الحركي الأول للمهارة، والذي يسمى "بالشكل الخام" ومجال تلك المرحلة درس التربية البدنية في المدرسة أو أول مرحلة من مراحل تعلم الناشئين في الأندية الرياضية.

يمكن الوصول إلى "اللحظة الحاسمة" والتي يصفها بلحظة التوافق الأولى أو الخام عن طريق أسلوبين مختلفين هما:

- الاكتساب الغير متعلم.

- الاكتساب المتعلم.

أ. الاكتساب الغير متعلم:

يسميه مانيل بالتعلم الحر حيث أنها طريقة غير موجهة وتتم بالطريقة الذاتية للمتعلم والاكتشاف الشخصي المبني على المحاولة والخطأ، حتى تتقارب أجزاء الحركة ويحدث التوافق الأول لها.

ب. الاكتساب المتعلم:

يتم عن طريق المعلم حيث يتبع طريقة خاصة وأسلوب معين، فتعلم المهارات الرياضية المختلفة يكون بواسطة المعلم في الدرس أو في خارجه بالمدرسة، ويذكر "

شابل" بأن تعلم الشكل الأول للحركة يكون مناسباً في سن الطفولة، حيث يتعلم الأطفال تلك المهارات ويقبلون عليها بشغف¹.

2.3.1. مرحلة التوافق الجيد للحركة:

لقد سميت تلك المرحلة بالإضافة إلى مرحلة التوافق الجيد بمرحلة الاكتساب الجيد للحركة أو التوافق أو الأداء الجيد للحركة.

وتهدف هذه المرحلة إلى التخلص من معظم الأخطاء الفنية الكثيرة والتي تميزت بها المرحلة التعليمية السابقة حتى تبدأ الحركة نظيفة خالية من الزوايا الحادة والحركات الغريبة في مسار الحركة.

ويقول "شابل" في هذه المرحلة، إن من أهم أهدافها التخلص من الحركات المصاحبة والزائدة والتي تسبب النشور الحركي وحتى لا يكون جهد مبدول زائد ولا لزوم له، حيث يحل التعب ويصعب الأداء، وبذلك يتمكن اللاعب من أداء حركة خالية نسبياً من الأخطاء الفنية الكثيرة، وحتى يتمكن من توجيه أعضاء جسمه بدقة وانسيابية ويظهر إيقاع الحركة ويظهر إيقاع الحركة جميلاً وموزوناً.

3.3.1. مرحلة ثبات الحركة:

تعتبر المرحلة الثالثة من مراحل التعلم الحركي المرحلة الحاسمة للحركة، يمكن تقويم المستوى الحركي بمستوى أداء الأبطال الدوليين والأولمبيين حيث يتميز شكل حركاتهم وأدائها بالإيقاع الموزون والانسياب والدقة التي تعطيها صفة الثبات والاستقرار والآلية الحركية وبذلك يمكن أن تصل الحركة إلى درجة المهارة حيث تسمى بالمهارة الحركية، ويكون ذلك هو الاكتمال الحركي.

¹ بسطويسى أحمد: مرجع سابق، ص 78-90.

فهدف هذه المرحلة هو الوصول بالحركة إلى أقصى وأدق توافق حركي ممكن، حتى تثبت وتستقر الحركة وتظهر بشكلها الآلي وبذلك يمكن للاعب التغلب على كل المؤثرات الخارجية والداخلية دون الشعور بالتعب ودون بذل جهد زائد¹.

4.1. طرق التعلم الحركي:

1.4.1. طريقة التعلم الكلاسيكية:

بعدما عرفنا التعلم ونظرياته ومسار التعلم الحركي، سنحاول دراسة الطرق التعليمية للوصول إلى التحكم الدقيق في المهارة الحركية.

أ - طريقة التجزئة:

تعتبر من أكثر الطرق شيوعاً في التربية الرياضية ومن خلال اسمها يتضح أنها تجزئة تتم عن طريق الحركة إلى أجزاء وتقريب التلاميذ على كل جزء على حدى ثم يبدأ المدرب بربط هذه الأجزاء ببعضها.

مميزاتها:

- سهولة فهم كل جزء من الحركة
- إتقان كل جزء على حدى.
- تقليل الأخطاء والإصابات.
- سهولة الإخراج بالنسبة للمدرب والمتعلم.
- تساعد التلاميذ على التقدم حسب قدراتهم.
- تساعد المدرب على إكتشاف الأخطاء.

¹ بسطويسى أحمد: مرجع سابق، ص 78-90.

- تساعد في تقسيم العمل إلى مجموعات مختلفة القدرات وبهذا يصبح المدرب يتقدم بالمبتدئين والارتقاء بالمتمازين.

عيوبها:

- تحتاج إلى وقت طويل في التعلم..
- ليس فيها عامل التشويق.
- عدم وضوح الهدف في التعلم
- لا تتناسب مع ميول بعض التلاميذ في سن معينة.
- كثرة الشرح مما يجعلها أقرب إلى المحاضرة.
- ليست فيها ميزة الترويج.

ب . طريقة الإدراك الكلي:

هذه الطريقة تتماشى مع الطرق الحديثة للتعليم حيث يتم تعلم الحركة كوحدة واحدة غير مجزئة، هذه الطريقة تعتمد على مبدأ وهو أن الإنسان باستطاعته أن يتصور الشيء وأن يدركه إدراكا كلياً ثم يستطيع تقسيم ما يدركه إلى تفاصيل وأجزاء مختلفة⁽¹⁾.

ميزاتها:

- مشوقة وتساعد التلميذ في إشباع ميوله .
- واضحة الغرض.
- لا تأخذ وقت طويل في الشرح.

(1) علي بشير فاندي- إبراهيم رحومة زايد - فؤاد عبد الوهاب : المرشد الرياضي التربوي، المنشآت العامة للنشر والتوزيع والإعلام ، ط1 ، طرابلس، ليبيا ، 1983 ، ص 189-192.

- تتماشى هذه الطريقة مع روح الألعاب الجماعية .

عيوبها:

- لا تتماشى مع قدرات اللاعبين جميعهم لاختلافهم في القدرات الحركية .
- يصعب على التلاميذ الصغار استيعاب تفاصيل الحركة.
- يصعب التعليم في الحركات الصعبة .
- يصعب فيها تصحيح الأخطاء .
- تحتاج إلى رعاية كبيرة حيث تحدث أخطاء كثيرة تسبب إصابات نتيجة تهور ، الحماس واندفاع التلميذ في الأداء .

ج . طريقة الوحدات التعليمية :

هذه الطريقة تجمع بين الطريقتين الجزئية والكلية حيث تقسم الحركة إلى وحدات كبيرة وكل وحدة تشتمل على جزء هام من الحركة ولإتباع هذه الطريقة ينتقل المدرب إلى تعليم الحركة ككل في النهاية .

ميزاتها:

- تعطي الفرصة للتلميذ ولو لفترة قصيرة للتعلم حسب قدرته.
- الأهداف والأغراض فيها محددة .
- لا تستغرق وقت طويل في تعلمها.

عيوبها :

- عدم وضوح الغرض العام وضوحا تاما .

- تستلزم من المدرس دقة فائقة في تقسيم اللعبة أو الحركة لوحدة صغيرة وسليمة.

- تحتاج إلى أدوات وإمكانات كثيرة.

ومن الطرق الثلاثة السابقة للتعلم نلاحظ أن لكل منها مميزات وعيوب لذلك فالمدرّب الناجح هو الذي يختار أنسب الطرق لتعلم الحركة، وذلك حسب قدرات التلميذ والإمكانات المتوفرة في المدرسة وبذلك يقلل من الخطورة على التلميذ وعدم الوقوع في الأخطاء مستعينا بالمميزات كل طريقة¹.

2.4.1. طرق التعلم الحديث: الوسائل السمعية البصرية:

خصائصها :

إن الأخصائيين في مجال التربية البدنية من مدرّبين ومعلمين يؤيدون فكرة استخدام الوسائل السمعية البصرية في درس التربية البدنية والرياضية وحتى في التدريب كالفديو حيث تساعد هذه الأجهزة في كثير من الحالات مثل :

- شرح وتوضيح حركة أو عدة حركات لمهارة حركية ما.

- تساهم في تحليل الحركة المراد شرحها أو تعلمها تحليلاً حتى يسهل فهمها واستيعابها.

- يساهم في تطوير الإحساس والشعور الحركي عند الأداء الخاص بالتعلم.

- تساعد على الإدراك الحسي.

- تثير الرغبة والتشويق في التعلم وإبعاد الملل.

- تعود المتدرب أو المتعلم على التركيز والتصميم والتصوير الحركي .

¹ علي بشير الفائزة - إبراهيم رحومة زايد - فؤاد عبد الوهاب المرجع السابق، ص 189-192.

- تعمل على تقوية الذاكرة الحركية وقوة استعادة المعلومات والتقليل من النسيان.¹

أ- إدراك الصورة:

إن العصر الحديث ظهر بتقنياته المتطورة ووسائله الإعلامية ذات التكنولوجيا العالية وتعتبر الوسائل السمعية البصرية من هذه الوسائل التي شهدت تطورا ملحوظا حيث انتشرت الصورة في جميع الميادين وبشكل مذهل، الأمر الذي أدى إلى طرح التساؤل التالي:

- كيف يمكن للمشاهد إدراك الصورة؟.

- هل عملية الإدراك للصورة تختلف باختلاف الأعمار؟.

وقد قامت عدة دراسات تجريبية حيث جرى معظمها على أشخاص بالغين بينما دار القليل منها حول مشكل الإدراك عند الأطفال، وقد أعطت هذه الدراسات خاصة التي قام بها " ميالاري" والتي كان موضوعها قوة إدراك الطفل للغة السينماوغرافية، معلومات هامة حيث أن الرسالة الإعلامية الدقيقة تسهل عملية الإدراك عند الطفل كما تكون عند البالغين أسهل².

ب- الصورة، التعليم والذاكرة:

إن اختزان المعلومات لفترة قصيرة يختلف عن عملية اختزانها لفترة طويلة، فالعملية الأولى تتطلب ذاكرة قصيرة المدى والثانية طويلة المدى، من هنا تتضح لنا أهمية الصورة وعلاقتها بالناحية الإدراكية والذاكرة وتأثيرها على عملية التعلم حيث حاول علماء النفس في هذا القرن تجنب التأكيد على دور الصورة في التعلم اللفظي لاعتقادهم بأن الصورة مشوهة بعدة عوامل ذاتية الأمر الذي جعل البحث فيها يخرج عن إطاره الموضوعي لكن

¹ رسالة ماجستير غير منشورة ، إعداد ماهر رزاق ، كاظم الحقاقي .ص.25.

² رسالة ماجستير غير منشورة ، إعداد داود عبد الحق ، ص 121.

بعد حدوث بعض التطورات لجأ الباحثون إلى دراسة الصورة وأثرها على التعلم اللفظي وأتبعوا في سبيل ذلك طريقتين:

* **الطريقة الأولى:** تقوم على إجراء تغييرات في قيمة الصورة وذلك باختبار كلمات معيارية صورية مختلفة وتوضح أثر قيمة الصورة في التعلم.

* **الطريقة الثانية:** تقوم على وضع تعليمات يوجهها المدرب إلى المتعلمين ويطلب منهم استخدام الصورة في أداء مهامهم التعليمية المطلوبة ثم يقاس أداء الأفراد الذين استخدموا الصورة مع أداء الأفراد الذين لم يستخدموا الصورة (كمجموعة ضابطة) لتوضيح استعمال الصورة للتعلم، حيث توصلوا إلى أن النتائج إيجابية¹.

ج- الرؤية:

إن العين هي العضو الرئيسي المسؤول عن الإبصار ورؤية الأشياء المحيطة بها، وهذا يعود إلى تكوينها الفيزيولوجي، وتعتبر الشبكة الجهاز الحساس في العين المسؤول عن رؤية الأشياء بوضوح.

العين يمكن أن ترى أي شيء بوضوح موجود على بعد 6 ملم بينما تكون الرؤية غير واضحة عند مشاهدة الأشياء على بعد أقل من 6 ملم حيث تتطلب العملية تكيف النظر².

لذا كان من الواجب معرفة بعض خصائص ومميزات الرؤية أو العين والظروف التي جعلتها أكثر فعالية في الإدراك والتعرف على الأشياء ونقل صورة واضحة ذات معالم مبنية وبالتالي تسهل عملية التعلم خاصة باستعمال الوسائل السمعية البصرية.

¹ بوداود عبد اليامين: أثر الوسائل السمعية البصرية في تعلم المهارات التكتيكية في كرة القدم ، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر، رسالة غير منشورة، 1989، ص 196.

² Norbert . S: dictionnaire de psychologie, édition K. bordas , 1983, p15.

5.1. نظريات التعلم الحركي:

هناك عدة نظريات تطرقت إلى موضوع التعلم الحركي واختلفت في تفسيره وأشهر هذه النظريات:

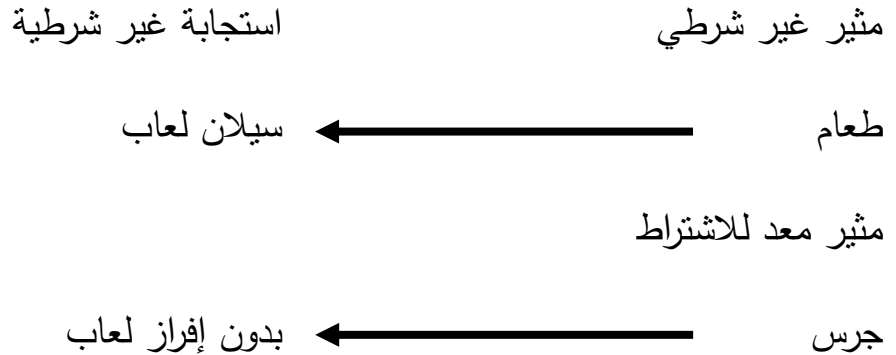
- التعلم الشرطي / التعلم بالمحاولة والخطأ / التعلم بالاستبصار.

وكما هو معروف فإن عملية التعلم ليست بالبسيطة بل هي عملية معقدة وفي الواقع أن كل نظرية من هذه النظريات تفسر نوعا معينا من التعلم بالنظر إلى النظريات المختلفة نجد أنها ليست متناقضة فيما بينها ولكنها متكاملة.

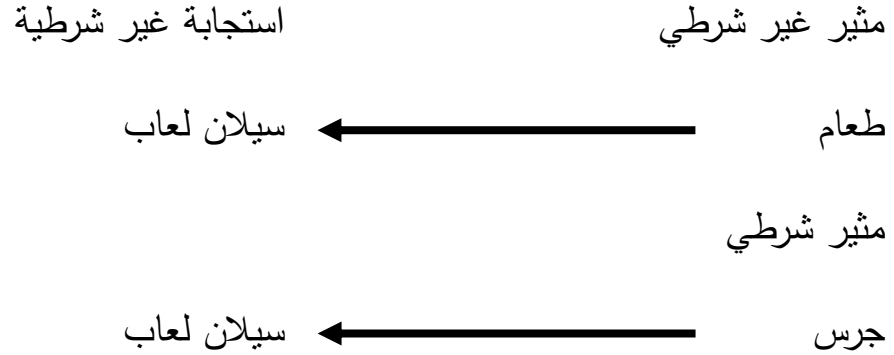
فلاعب كرة القدم يستطيع الوصول إلى الأداء الجيد عن طريق تحكمه الجيد في مختلف المواقف وهذا سر نجاح اللاعبين وتفوقهم من خلال استعمالهم واستخدامهم الاستعداد الذهني في تفسير مختلف المثيرات المحيطة بهم وطريقة تعلم الطفل منذ رضاعته تختلف باختلاف سنه، حيث أنه يبدأ رضيعا فيكسب عادات وحركات بواسطة خبرات جديدة ومع التقدم أكثر في السن والاقتراب من مستوى النضج العقلي فإنه يتعلم خبرات جديدة عن طريق الاستبصار وإدراك العلاقات.

1.5.1. نظرية التعلم الشرطي:

ترى أن التعلم يحدث على المستوى الفيزيولوجي وهذا من خلال ربط المثير (م) بالاستجابة (س) ونستطيع أن نمثل عملية الاشتراك كما يلي:



وبعد قرن المثير الشرطي الطبيعي (الطعام) عددا من المرات¹ فإن عملية الاشتراط أصبحت كما يلي:



2.5.1. نظرية المحاولة والخطأ:

تحتاج إلى تفكير الاستفادة من الخبرات السابقة وتعتبر نظرية التعلم بالاستبصار من أحسن الطرق الأخرى لأنها تتطلب النضج العقلي للكائن الحي لمعرفة العلاقات والمرافق المحيطة بالمشكلة.

وعملية إدراك المواقف تكون بصورة كبيرة في البداية ثم تبدأ في الاختصار إلى أن تتكون الاستجابة الصحيحة وكلما كان المجال كبير كانت المهارة كبيرة، وقد تمكنت المدرسة الجشالية من خلال التجارب التي قامت بها إثبات النظرية المعرفية المجالية ودورها في الرياضات الجماعية وهذا بعد تنبيهها إلى أهمية التعلم والإدراك المعرفي.

إن نظرية الإدراك المعرفي في الرياضات الجماعية، هي النظرية الأساسية التي يجب على المدربين والمدربين والمربين والرياضيين أخذها بعين الاعتبار.

¹ علاوي محمد حسن : مرجع سابق، ص 346.

3.5.1. نظرية التعلم بالاستبصار:

لها مجالات تطبيق واسعة، خاصة منها في تعلم المهارات أو التقنيات الأساسية في بعض الرياضات الجماعية، حيث يلعب الاستبصار بالمشهد أو النموذج دورا هاما للوصول إلى أداء صحيح خال من أدنى الأخطاء¹.

في حين أن نظرية الارتباط والاستجابة الشرطية تبدوا أكثر فائدة في الألعاب الفردية كالسباحة والجهاز وألعاب القوى².

6.1. منحى التعلم الحركي:

إن مراقبة الانجاز الرياضي وتطوره في مراحل التعلم الحركي للمهارات يتطلب معرفة عمليات التعلم وربطها مع بعضها، إن التوافق والتنظيم الحركي هو جزء جوهري من الإنجاز الحركي للمهارة ويعتبر كل إنجاز حركي نوعي يساهم في تحديد المضمون، ويجب أن يكون هناك دليل أو برهان لذلك.

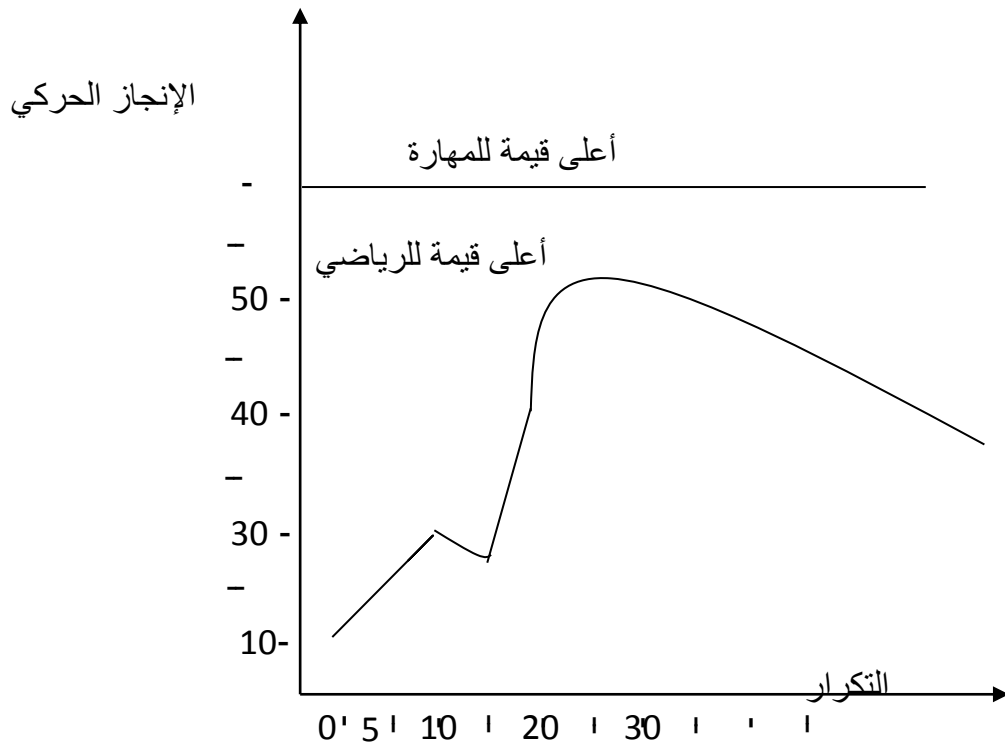
إن العمليات الحركية المعروفة لدينا تفرض علينا وجود إنجاز حركي لإثبات صحة النظرية على أساس منحى التعلم.

إن توافق وتنظيم الحركة سهل الوصول إليه ولكنه أمر غير مرئي، فمثلا تحديد مرحلة المهارة الجزئية أو الكلية في علم الحركة نطلق عليه انتشار السمات الحركية، إن الأسس في تكوين العمليات الحركية لتنظيم وقيادة المهارة والتي أساسها التأثيرات الداخلية والخارجية.

¹ علاوي محمد حسن: مرجع سابق، ص 346.

² محمد خليفة بركات: علم النفس التعليمي، ج1، دار التعلم، بيروت، لبنان، 1975، ص 283.

عندما يتعلم الإنسان ويتقن ما تعلم فإن تغييرات كمية وكيفية تحدث أثناء التدريب فالكفاءة ليست الإسراع في عمل يكرر بصورته التي كان عليها في البداية، على أن التغييرات الكمية التي تحدث في التعلم يمكن رؤيتها عن طريق الملاحظة بمنحنى التعلم والذي نعبر عنه بالإحصاء الخطي البياني الذي يمثل كمية التحسن وحدوده¹.



شكل رقم 04: يوضح منحنى التعلم الحركي

من الباحثين والمهتمين في مجال التعلم الحركي من يرون أن مستوى الفرد يتناوله التحسن في كل وقت بشرط استخدام الطرق والوسائل الملائمة، وعليه فهم يفكرون بالحد الفسيولوجي كمقياس حقيقي ثابت والبعض الآخر يتخذ موقفا وسطا ويرون أن الفرد قلما

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة، ط1 ، عمان، الأردن، 2002، ص 116-118.

يصل في تعلم نشاط ما إلى الحد الفسيولوجي الأقصى غير أن التعلم يصبح عسير كلما زاد اقتراب الفرد من هذا الحد.

هناك فرق بين الهضاب و"الذبذبات القصيرة" في منحنيات التعلم والتي يمكن ملاحظتها في الهبوط و الارتفاع للبسط المثالي، الذي يحدث لفترة وجيزة بين فترة تدريجية وأخرى، وهذه الظاهرة أيضا "الذبذبات" تكاد تكون ظاهرة عامة في كثير من منحنيات التعلم، وعلى المدرب الرياضي ملاحظة المتعلم للوقوف على الأسباب الحقيقية وراء حدوث ظاهرة الهضاب مع مراعاة الروح المعنوية للمتعم، خاصة في اللحظات الحرجة، ويمكن أن يلعب الثناء والتشجيع دورا هاما في خلق خبرات النجاح لدى المتعلم.

إن جميع منحنيات التعلم الفردية أو الجماعية قد تصل إلى قيمة عليا تعتبر حدا أقصى للمنحنى، وعادة ما يخضع هذا الحد لطبيعة المادة المتعلمة أو العمل الحركي المتعلم. إن التعلم الحركي عن طريق رؤيته بالمنحنى يمثل منحنى بياني لكمية التحسن الناتج عن التمرين الواحد أو الوحدة التدريبية وسرعتها ويبين مقدار النجاح الحاصل لدى الرياضي في الصعود والنزول، كذلك يمكن حساب الوقت اللازم للإدراك وكذلك الانجازات.

7.1. هضبة التعلم الحركي:

تبدوا كخط أفقي في منحنى التعلم، ويطلق عليها الهضبة plateau وتتمثل في وجود بعض الفترات التي لا يحق 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 تأثيرا خطيرا في مستوى الفرد الرياضي، وبالرغم من أن الهضبة في التعلم قد تشكل ظاهرة عامة بالنسبة لبعض الأفراد ذلك فقد يكون تعلم الفرد راجع لخطأ

في الطريقة التي يتعلم بها أو قد يكتسب بعض العادات السلبية 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 وقد يعود حدوث الهضبة إلى عدم اكتمال الإعداد البدني أو افتقار الفرد لبعض الصفات البدنية وال نفسية والتي تعد من العوامل الهامة لتقدم الفرد المتعلم، ويفسر العلماء ظاهرة الهضاب بأن الفرد قد وصل إلى الحد الأقصى لقدرة مستواه وهو ما يعرف "بالحد الفسيولوجي" للفرد، إذ لا يستطيع الفرد تخطي هذا الحد برغم مواصلته للتدريب، ويدلون على ذلك بوجود حدود مطلقة موروثه لقدرات الفرد الحركية والعقلية، كما يرى مؤيدو هذا الرأي إلى أن الفرد يصل إلى الحد لأقصى لقدرة مستواه "الحد الفسيولوجي" في وجود الهضبة الثانية حتى الرابعة أي أن الفرد يمر في حياته بهضبتين أو ثلاث أو أربع على الأكثر ثم يقف مستواه عند هذا الحد، ولا يمكن تخطيه¹.

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم: مرجع سابق، ص 119.

2. المهارات الأساسية في كرة السلة:

تعتبر المهارات الأساسية في كرة السلة عن طريقة أداء الحركات التي تشملها اللعبة، ويقصد بها أيضا كيفية أداء الحركات في هذا النوع من الرياضة.¹

ويرى الطالب الباحث أن المهارات الأساسية هي أبجديات خاصة بكل رياضة على حدا إذ يجب على الرياضي أن يتقنها بالإضافة إلى الحركات العامة (الركض، القفز، ... الخ).

ولكرة السلة مهارات أساسية خاصة بها تتمثل في:

- التمرير والاستقبال.
- التصويب.
- المحاورة.
- حركات الخداع.

1.2. التمرير:

التمرير احد أساسيات الحركية الهجومية لنقل الكرة إلى أماكن مختلفة في الملعب، حيث يمكن عن طريقه الحصول على مواقع مميزة للتصويب، ويأتي التمرير في المرتبة الثانية بعد التصويب من حيث التأثير على نتيجة الأداء والمباراة.

والتمرير معناه أن يتبادل أعضاء الفريق الكرة فيما بينهم، وهو الوصول والتقدم الأمثل بالكرة إلى منطقة قريبة من سلة الخصم، أي أن هذه المهارة تستلزم العمل الجماعي.

1 احمد عبد الرحمن إسماعيل، الأساسيات المهارية والخطية في كرة السلة، منشأة المعارف، ط2، الإسكندرية، مصر، 2003..¹ص41.

ويرى "حسن سيد معوض" أن الفريق الجيد هو الذي يجيد التمير لأنه يستطيع أن يحتفظ بالكرة معه في الدقائق الأخيرة من المباراة لأطول فترة ممكنة مع تهديده لسلة الخصم، ويرى أيضا أن الفريق حتى ولو كان يجيد التصويب، يصعب عليه كسب المباراة إذا كان أعضاؤه لا يجيدون التمير.¹

وللتمير أشكال تكون حسب وضعية اللاعب أثناء اللعب مثل:

- التمير من الثبات بعد استلام الكرة في المكان.
- التمير من ثبات بعد الارتكاز.
- التمير من استلام الكرة من التوقف.
- التمير من المكان بعد حركة المخادعة.
- التمير من القفز من المكان.
- التمير من القفز بعد الارتكاز في المكان.
- التمير من الركض بعد استلام الكرة.
- التمير بعد التتطيط.
- التمير مع الحركة والقفز بعد الارتكاز.²

وللتمير عدة أنواع تكون حسب الوضعية التي يكون فيها الممرر والمستلم وتتمثل

في:

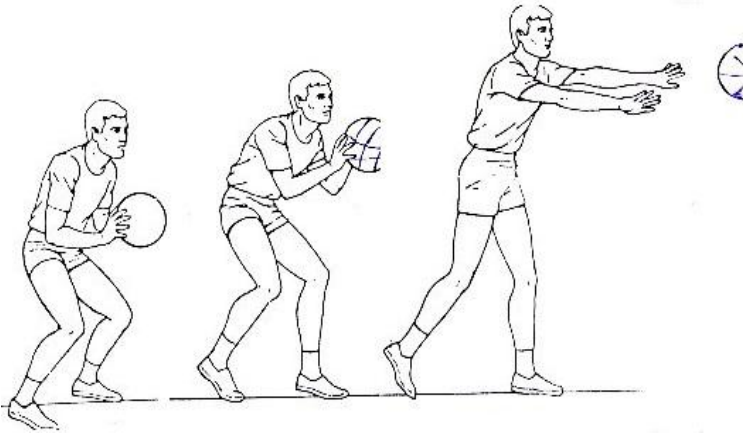
- التمير الصدري.
- التمير من فوق الرأس.
- التمير المرتدة.

¹ حسن السيد معوض، كرة السلة، دار الفكر العربي، ط 6، القاهرة، مصر. 1994. ص45.

² مصطفى محمد زيدان، كرة السلة للمدرس والمدرب، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2009. ص35.

1.1.2. التمريرة الصدرية:

إن هذه التمريرة هي أكثر التمريرات استعمالا في اللعبة وتؤدي من أي مكان في الملعب وكثيرا ما تستعمل في المسافات القصيرة، وتؤدي التمريرة بدفع الكرة باليدين من أمام الصدر باتجاه اللاعب المستلم وذلك بمد سريع لمفصلي المرفقين مع استعمال قوة الأصابع والرسغين في الدفع على أن تكون الكرة ممسوكة قرب الصدر وأصابع اليدين متباعدة ومحيطه باكرة من الجانبين والإبهامان متجهان إلى الداخل وباقي الأصابع متجهة للإمام والمرفقين متجهين للأسفل والعضدان في وضع عمودي يلامسان جانبي الجسم تقريبا¹.



الشكل رقم 05 : كيفية أداء التمريرة الصدرية.

ولهذه التمريرة عدة مزايا تتمثل في :

- قدرة المرور بالقيام بأنواع كثيرة من الخداع.
- تعتبر أسهل التمريرات من ناحية الأداء.
- تسمح بالتصويب دون التعديل في مسك الكرة.

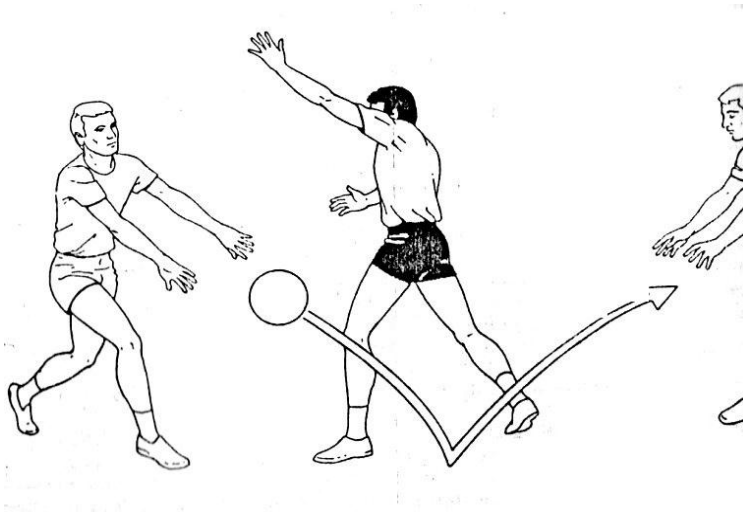
¹ .Jean Bewers, votre sport le Basket Ball, Edition Anphora, Paris, Franc, 1976. P.42-48

كما أن لهذه التمريرة عدة أخطاء شائعة يقع فيها الكثير من اللاعبين نذكر منها:

- استعمالها في المسافات الطويلة
- لف الكرة أكثر من اللازم عند دفعها.
- عدم مد مفصل المرفق عند دفع الكرة.
- رفع المرفقين بعيدا عن الجانبين.

2.1.2. التمريرة المرتدة:

يقول "محمد عبد الرحيم إسماعيل" أن هذه التمريرة تستخدم بصورة رئيسية في حالة وجود مدافع بغلق ممر التمرير، وهي تمريره مميزة وخاصة في منطقة العمق وعلى الجانب بعيدا عن متناول ذراعي المدافع وخاصة مع اللاعبين طوال القامة.¹



الشكل رقم 06 : كيفية أداء التمريرة المرتدة.

و تستخدم هذه التمريرة بشكل كبير عندما يكون دفاع الخصم متمركز بشكل جيد، أي أنها تستخدم لفتح ثغرات في الدفاع، كما أنها تعتبر من بين مهارات الخداع والمناورة في كرة السلة. وهذه التمريرة مشابهة للتمريرة الصدرية في الأداء ما عدا توجيه الكرة إلى الأرض، وأفضل نقطة تلمس فيها الكرة الأرض هي اقرب ما يمكن من

¹ محمد عبد الرحمن إسماعيل، مرجع سابق، ص.57.

مستوى قدمي الخصم الذي يعترض طريق التمريرة وفي الثلث الأخير من المسافة التي بين الممرر والمستلم.

ويرى "جو بوور" أن للتمريرة المرتدة عدة عيوب يجب على اللاعب تجنبها والمتمثلة في:

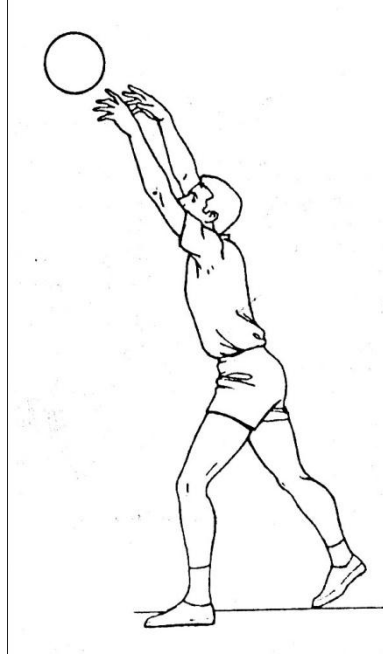
- استعمال هذه التمريرة في المسافات الطويلة.
- ارتداء الكرة على الأرض في نقطة يسهل على الخصم قطعها.¹

3.1.2. التمريرة من فوق الرأس:

تستعمل هذه التمريرة بكثرة عند اللاعبين طوال القامة أو عندما يريد اللاعب أن يمرر الكرة مباشرة بعد استلامها وبسرعة أي بدون توقف، أو إذا كان الخصم قصير القامة.

ولهذه التمريرة قيمة كبيرة خاصة أثناء العمل الهجومي ومهمة جدا بالنسبة للاعب الوسط (الارتكاز). وتبدأ هذه التمريرة بمسك الكرة باليدين والذراعين ممتدتين لأعلى، والكفان باتجاه الداخل ومرفقان فيهما انثناء قليل.

¹ .Jean Bewers, 1976, P.49



الشكل رقم 07 : كيفية أداء التمريرة من فوق الرأس.

مع تقدم قدم على الأخرى ثم تتم عملية دفع الكرة بالأصابع، مع مد المرفقين بالقوة، وإذا كانت التمريرة لمسافة أطول فعلى الممرر أن يأخذ خطوة في اتجاه التمريرة ويجب أن تصل الكرة للمستلم على مستوى الرأس أو الأعلى قليلاً كي يسهل استلامها. وينصح أن لا يستعمل هذه التمريرة مع طويلي القامة.

2.2. دقة التسديد :

إن الأولوية في التسديد هي الدقة إذ انه وبدون الدقة سوف يأخذ التسديد صفة العشوائية إذ أن توفر الدقة في التسديد هو أكثر فرصة في التسجيل من التسديد العشوائي، و التسديد العشوائي هو الذي يتم فيه التركيز على الكرة دوماً وليس الهدف ، ولكي يتخلص من هذه العشوائية في التسديد عليه أن يركز على دقة اتخاذ قرار التسديد وكذلك مراقبة لوضع المدافعين أمام السلة ثم التسديد نحو السلة، وان تتسجم كل هذه

الممارسات بالدقة والتي لا تأتي إلا عندما يصبح اللاعب على مستوى من التكنيك الجيد والعالي في التنفيذ.¹

وترتبط الدقة بشكل مباشر بالأداء الحركي بحيث تحدد انسيابيته وتوقيته وتوافقه على أن يتناسب مع الواجب المراد تنفيذه ويمكن ملاحظة دور الدقة بشكل واضح من خلال تحديدها للاتجاه الصحيح لمسار الأداء الحركي والمهاري في كثير من مواقف اللعب كالتغير المفاجئ في الأداء بحيث تكون ملائمة مع المتطلبات المراد تنفيذها ويشمل ذلك سرعة رد الفعل والتوجيه الحركي والتناسق الحركي والتوازن الحركي بالإضافة إلى الربط والاستعداد للأداء الحركي.²

ويعد التسديد من المهارات الأساسية في كرة السلة وعن طريقه يمكن حسم نتائج المباريات وكل ما يقوم به اللاعبون داخل الملعب يتجه صوب هدف واحد وهو خلق فرصة مناسبة للتسديد ، وتعد الدقة في التسديد إحدى الوسائل التي يتسلح بها اللاعب لتحقيق نقاط في سلة الفريق الآخر حيث أن الفريق الذي يحقق أكبر عدد من النقاط خلال المباراة يعد فائزاً، ولا يمكن تحقيق الأهداف إلا إذا توفرت في اللاعب الثقة في النفس والذكاء الميداني والإدارة وتحمل المسؤولية والخبرة، إلى جانب وجود عدة عناصر مهمة في عملية التسديد.³

و للدقة في التسديد أهمية كبيرة لتحقيق الفوز وبدونه لا يتحقق النجاح ، لذا نجد أن التدريب الطويل ومراحل الإعداد جميعاً تهدف بشكل أساسي إلى الكيفية التي يتوصل فيها اللاعب إلى المستوى العالي من الجاهزية في الجوانب البدنية والفنية

1 قاسم لزام صبر، نظريات الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم، دار الكتب والوثائق بغداد، ، ط1، العراق. 2009. ص184.

² هاشم ياسر حسن، 2011، ص14.

³ موفق اسعد محمود، التعليم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، دار دجلة للنشر، ط1، عمان. 2008. ص104.

والخطئية والنفسية والتي تؤدي في النهاية إلى القدرة على التسجيل أو توفير فرص التسديد الجيد والنجاح في سلة الخصم .

وتعد الدقة في التسديد الأكثر إثارة في لعبة كرة السلة، وفي تحليل أي مباراة في كرة السلة فأنك تجد الفوز بجانب الفريق الذي تزداد نسبة السلات الناجحة فيه.

1.2.2. العوامل المؤثرة في دقة التسديد:

يرى "مصطفى زيدان وجمال رمضان موسى" بأن التسديد هو أهم مهارة في كرة السلة وبلا شك الأكثر إمتاعا بالنسبة للاعبين الصغار وان التسديد هو احد المهارات التي يمكن أن يتدرب عليها اللاعبون بأنفسهم ومع ذلك يجب للمدرب أن يعلمهم الطريقة الأنسب الأداء تقنية السليمة وهذا من أجل رفع مستوى الدقة لديهم.

ويعتبر التسديد أهم مهارة يجب التركيز عليها وتدريب الفئات الصغرى عليها ومن كل الأماكن الخاصة بالتصويب من اجل إتقانها، لأنه من الصعب على اللاعب أن يكتسب هذه المهارة وهو في سن متقدم أي 18 سنة فما فوق، ومن بين العوامل المؤثرة في دقة التسديد نجد:

أ. الرؤية الجيدة:

يجب على اللاعبين أن يكونوا قادرين على الرؤية بوضوح تام مع أدراك العمق اللازم الذي يمكنهم من أداء تصويبه جيدة.

ب. الوضع الجيد والسليم لليدين:

ينبغي أن يمسك اللاعب الكرة بين أصابعه وتكون منتشرة خلف الكرة واليد الغير مستخدمة تكون على الجانب منها.¹

1 مصطفى محمد زيدان و جمال رمضان موسى، تعليم ناشئي كرة السلة، كلية التربية الرياضية، جامعة الأزهر، ص، 97-98.

ج. التركيز:

عندما يكون الهدف هو السلة يجب أن يركز اللاعب و يثبت عينيه على السلة. وهذا ما أكدته الدراسة التي قام بها "محمد عبد العزيز سلامة " و التي أثبتت أن معدلات الإصابة هدف تكون مرتفعة عند اللاعبين الذين تم تدريبهم تحت ظروف مشابهة لظروف المباراة أي وضع مؤثرات بصرية وسمعية.¹

د. الاسترخاء:

التوتر والإجهاد يعوق العضلات ويمنعها من أداء وظيفتها بطريقة صحيحة عند التصويب الفعلي للاعب الاسترخاء أثناء أداء المهارة ويرى " محمد عبد الرحيم إسماعيل " بأن القدرة على الاسترخاء مرتبطة إلى حد كبير بالتركيز، ويحتاج اللاعب إلى ما يسمى "ببرودة الأعصاب" وهذا مطلوب بكثرة عند اللاعبين الذين يلعبون تحت الضغط باستمرار.

هـ. توافق اليد الذراع وتحكم في أطراف الأصابع:

كل القوة المنقولة الكرة من طرف المصوب يجب أن تمر من خلال أطراف الأصابع وهذا يعطي مسار جيد ومكيف أثناء الانطلاق وبدوران خلف الكرة وهذا يعني دخول الكرة السلة من زاوية عالية.

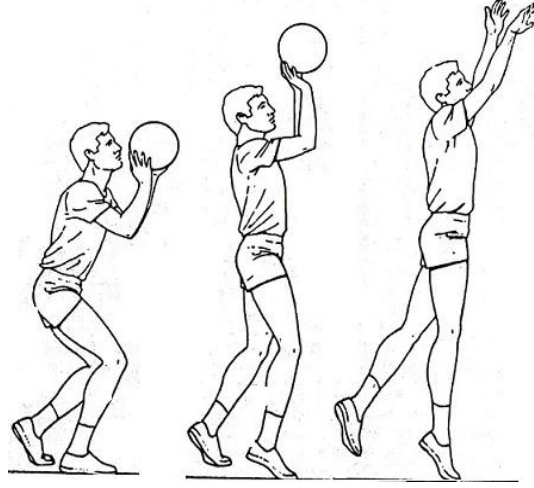
2.2.2. أنواع التسديد:

هناك ثلاثة أنواع من التسديدات الأساسية و التي ينبغي أن يتعلمها جميع اللاعبين وهي:

¹ محمد عبد الرحمن إسماعيل، مرجع سابق، ص.79، 80

أ. التسديد من الثبات:

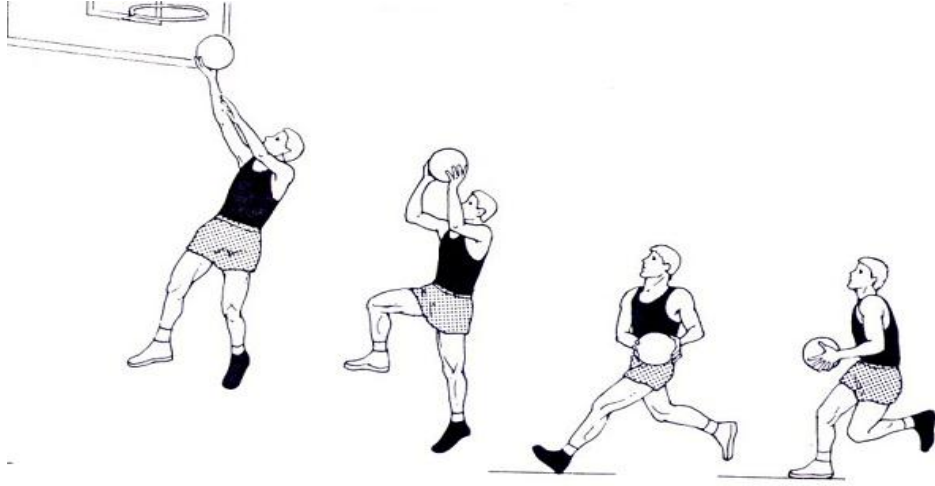
هي أول وأسهل تسديدة يمكن تعلمها وقد يكون بعض اللاعبين موهوبين في التسديد عن الآخرين ومع ذلك يمكن لكل اللاعبين أن يؤديوا تسديد جيد و ناجح شرط المواظبة على التدريب عليه .



الشكل رقم 08 : يبين طريقة أداء تسديد الرمية الحرة.

ب. التسديد السلمي:

يؤدي التصويب السلمي من الحركة الى إختراق السلة سواء من حالة الاستسلام الكرة من الممر أثناء القطع أو عند الانتهاء من المحاورة بالقرب من السلة.



الشكل رقم 09 : يبين طريقة أداء التسديد السلمي.

والتسديد السلمي يمكن أن يؤدي بأنماط مختلفة وذلك حسب الموقف الذي يكون فيه اللاعب أي أن اللاعب مطالب باستخدام النمط المناسب في المكان والوقت المناسب ومن أهم هذه الأنماط نذكر:

- التسديد السلمي في خط مستقيم من الدرجة الزاوية 45° .
- التسديد السلمي باليد الخلفية .
- التسديد السلمي بيد واحدة من الأسفل .
- التسديد السلمي من أعلى اليد.

وللتسديد السلمي بعض النقاط التي يجب التركيز عليها أثناء الأداء والتي تتمثل

في:

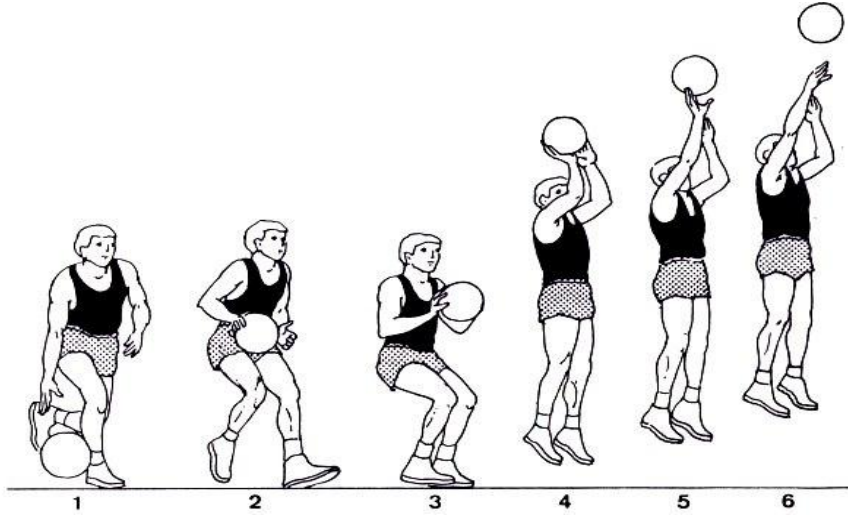
- أن يكون الجسم تحت السيطرة أي اتزان أو القدرة على التحكم في الجسم في كل الأنماط التسديد.
- في حالة الاختراق عند رؤية ممر الاختراق يجب أن يؤدي الاختراق بالكرة وبالقوة ويجب أن يكون الجسم بين الكرة والمدافع وذلك من أجل حمايتها .
- أن تكون العينان مركزة نحو الهدف.

- أن تحمل الكرة باليدين وتكون في حركة مستمرة بكلتا اليدين وذلك لتشتيت تركيز المدافع .

ومما سبق نستنتج بأن التسديد السلمي يتطلب من اللاعب أن يمتاز بالسرعة الفائقة والقوة الانفجارية بالإضافة إلى مرونة، حتى يتمكن من عملية الاختراق أو الوصول إلى سلة الخصم في اقصر وقت ممكن أثناء الهجوم المضاد.

ج. التسديد من القفز (مع الارتقاء) :

يعتبر كل من " مصطفى زيدان و جمال رمضان موسى" إن التسديد من القفز واحد من أكثر الأسلحة الهجومية الفعالة وخاصة عندما يتميز الدفاع بالملاحقة والمضايقة والمحاولات للتشتيت الكرة من المهاجم، ويشترط أثناء التسديد من القفز أن يكون القدمان متوازيان ومتجهتان نحو الهدف وتكون واحدة متقدمة عن الأخرى بنصف قدم تقريبا كي تعطي هذه الوضعية للاعب دفعا جيدا إلى الأعلى.¹



الشكل رقم 10 : يبين طريقة أداء التسديد مع القفز .

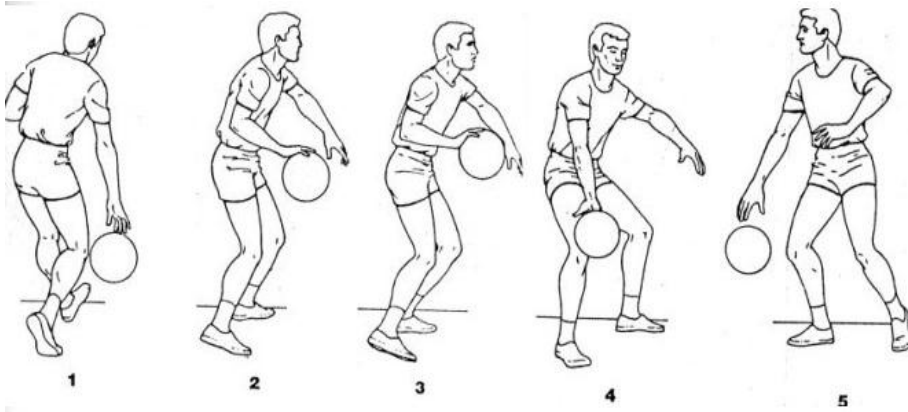
¹ محمد عبد الرحمن إسماعيل، مرجع سابق، ص.90.

وتظهر ايجابيات هذه التصويب في أن اللاعب يرمي الكرة وهو في الهواء مما يصب على المدافع عرقلة المطلوب.¹

ويمكن إضافة أنه حتى و إن يكون هناك فعالية لهذا النوع من التصويب يجب على اللاعب أن يختار المكان والزمان المناسب أي انه يعتمد على التحليل الجيد للوضعية التي يكون فيها عند استلامه للكرة، وهذا يتطلب نسبة جيدة من الذكاء الخاص باللاعب، كما يجب على اللاعب أن يمتاز بقوة الرجلين و الذراعين من اجل الأداء الجيد لتقنية التسديد.

3.2. المحاورة :

المحاورة هي التحرك بتتطيط الكرة في أي اتجاه وهي حركة متوافقة ومتجانسة بين الذراع والرسغ والأصابع والرجلين والعينين والمحاورة هي أصعب المهارات الفنية أداء في كرة السلة ،وهي تدل على مدى التوافق العضلي العصبي بين العينين وبقية الأعضاء الجسم وهي سلاح ذو حدين بحيث تكون سبب في فوزه إذا أحسن استخدامه أفراد الفريق والعكس صحيح.²



الشكل رقم 11 : يبين كيفية أداء مهارة المحاورة.

¹ Haget jacques, le basket ball, Edition, chiromk. Paris, 1986., PP.16 ,25

² حسن السيد معوض، مرجع سابق، ص.83.

ولقد وضع " مصطفى زيدان " النقاط الأساسية للمحاورة النموذجية والتي يجب أن يتبعها ويكتسبها اللاعب والمتمثلة في:

- إبقاء الرأس عاليا مع جعل الركبتين و مثنيتين مع فرد الأصابع وتباعدها واستخدام القوة من الأصابع ومفصل اليد والكوع للدفع الكرة .
- أن يرى اللاعب الملعب في كل وقت.
- الارتفاع بالكرة يتزايد إذا جرى اللاعب أسرع.
- القدرة على استخدام كلا يدين.
- يحاور اللاعب فقط عندما يكون هناك سبب للمحاورة كان يكون بقربه مدافع.
- لا تبدأ المحاورة إلا إذا كان اللاعب يعرف ماذا يريد أن يفعل بها.
- يجب على اللاعب تعلم التحكم في الكرة دون النظر إليها.¹

كما أن للمحاورة أنماطا مختلفة وضعها المختصون بالنظر للوضعية التي يكون فيها اللاعب أثناء اللعب وتتمثل هذه الأنواع في:

أ. المحاورة العالية:

يستخدم هذا النوع للتقدم بسرعة في حالة عدم وجود المدافعين، وتكون بدفع الكرة بقوة بحيث ترتفع إلى مستوى الوسط، مع دفعها إلى الأمام، بحيث يمكن الجري من خطوتين إلى ثلاث خطوات مع كل ارتداد للكرة.

¹ مصطفى محمد زيدان و جمال رمضان موسى، مرجع سابق، ص.89

ب. المحاورة المنخفضة:

يستخدم هذا النوع من المحاورة عند وجود الدفاع، ويجب أن يكون جسم المحاور بين الكرة والمدافع وذلك من أجل حماية الكرة، مع الحفاظ على الوضع ثني الركبتين وبذلك تكون المحاورة المنخفضة بارتفاع الكرة إلى مستوى الركبتين، وهذه الوضعية تبقى الكرة بعيدة عن متناول المدافع.

الخلاصة:

نستطيع القول أن هذه المهارات الأساسية مرتبطة ببعضها البعض بحيث يتوقف نجاح أي فريق على مدى اتقان أفرادها لهذه المهارات التي تعتبر أساسية في هذه اللعبة (كرة السلة) والفريق الممتاز هو الذي يؤدي التمريرات بسرعة وإحكام وتوقيت مضبوط وان يصوبوا نحو السلة بسرعة ودقة وان يحركوا أرجلهم بخفة وتحكم، كما تعتبر المهارات الأساسية هي أصعب مرحلة في التعلم لذا نرى ضرورة تكثيف تدريب هذه المهارات بالنسبة للأصغر والأشبال.

و من جهة أخرى فعلى المختصين و المؤطرين في ميدان كرة السلة حسن التعامل مع فئة الأشبال لأن هذه الفئة تخضع لوطأة مرحلة المراهقة، فيصبح منظور الطفل المراهق لعموم الأشياء وكرة السلة خاصة مميّزا وواقعا تحت تأثير انفعالاته و أحاسيسه.

الفصل الثالث:

المراهقة الفئة العمرية

14-13

الفصل الثالث: المراهقة الفئة العمرية 13-14

تمهيد:

يمر الفرد منذ ولادته وحتى ينتهي به الأجل بمراحل مختلفة من النمو، تتفاعل خلالها استعداداته البيولوجية مع معطيات محيطه الاجتماعي، وبفضل هذه الحالة الدائمة من التطور يصبح الشخص اجتماعيا مدركا وفاعلا، فعملية النمو تعد من أهم عناصر استمرارية الحياة والحفاظ على العنصر البشري.

والمراهقة هي حلقة من حلقات سلسلة الارتقاء الإنساني التي تمثل فترة ميلاد حقيقية لما لها من خصوصيات، فعندها ينفرد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى حدوث تحولات فيزيولوجية عميقة تنعكس بدورها على النواحي المختلفة للشخصية، كاضطراب العلاقات الاجتماعية بين المراهقين والآباء من جهة والمراهقين مع الراشدين عامة من جهة أخرى وعدم الاستقرار الانفعالي والتقلب المزاجي، وتعدد الطموحات والرغبة في التحرر من الوصايا الأسرية، فهي مرحلة انتقالية من عالم الطفولة إلى بداية من الرشد والتدرج نحو اكتساب الهوية.

1. تعريف المراهقة:

1.1. لغة:

يرجع الأصل اللغوي لكلمة المراهقة إلى الفعل "راهق" بمعنى اقترب و دنى من اللحم، فالمرهق هو الفرد الذي يدنو من اللحم و اكتمال النضج، يقال راهق الغلام أي قارب اللحم و بلغ حد الرجال فهو مرهق.¹

راهق الغلام فهو مرهق: إذا قارب الاحتلام، و المرهق الذي قارب اللحم، و الرّاهق: الكبر و راهق اللحم.²

2.1. اصطلاحاً:

يعرفها بعض العلماء على أنها مصطلح وصفي للفترة التي يكون الفرد فيها غير ناضج: انفعاليا و ذا خبرة محدودة و يقترب من نهاية نموه البدني و العقلي.³

و يعرفها هيرلوك hurlock بأنها: "مرحلة تبدأ عندما يصل الفرد بالغ الرشد على الصعيد القانوني"⁴.

و يعرفها العالم hollstanli 1956 على أنها الفترة من العمر الذي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف و الانفعالات الحادة و التوترات العنيفة.

و يعرفها أحمد علي زكي صالح بأنها: "مصطلح وصفي يقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية الطفولة و تنتهي بابتداء مرحلة النضج أو الرشد، أي أنها المرحلة

¹المنجد في اللغة و الاعلام، دار المشرق ، ط3، بيروت.1991. ص283.

²ابن منظور، لسان العرب، دار المعارف، ط3، القاهرة.1994. ص520.

³ سعدة محمد علي بهادر. سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت 1980. ص29.

⁴ سعدة علي بهادر، مرجع سابق. ص16-25-27.

النهائية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ و هو الفرد غير الناضج جسميا وانفعاليا و عقليا و اجتماعيا نحو بدأ النضج الجسمي و العقلي و الاجتماعي".

و عرفها العالم horrockse على أنها :الفترة التي يكسر فيها المراهق شرقة الطفولة ليخرج للعالم الخارجي و يبدأ في التعامل معه و الاندماج فيه.

كما يعرفها أوسبيل على أنها : "وقت التحول في المكانة البيولوجية للفرد"¹. ويقصد بالتحول البيولوجي كل التحولات التي تطرأ على الجسم من الجانب المورفولوجي (طول، وزن...)، وكذا التحولات الجنسية والعضوية من خلال الوصول الى النظام الغددي الجسدي والجنسي النهائي الذي يدل على قدرة الانجاب².

ويتضح لنا جليا من هذه التعاريف أن المراهق يودع الطفولة مستقبلا العالم الخارجي من خلال الاحتكاك به والتفاعل معه، والاندماج فيه فالمراهق في هذه المرحلة يعبر عن مشاعره وعواطفه وانفعالاته من خلال اظهار سلوكيات وتصرفات تميزه عن تلك التصرفات التي كان عليها في مرحلة الطفولة. كما تظهر على المراهق العديد من التغيرات البيولوجية كظهور الشعر على الذقن وكذا تغيرات على مستوى الصوت، والنمو في الجهاز الغددي.

وبالتالي فان المراهق يصبح مسؤولا عن أعماله أمام القانون فيجازى قانونيا اذا أخل بالنظام العام للمجتمع.

3.1. التعريف النفسي:

يعرفها دانيال j.i.daniel بأنها رد فعل لصراعات الطفولة و نسخة للعصاب الطفولي فوق خشبة المسرح الجديد و ممثلين جدد.

¹ ben smail citein.la psychiatrie aujourd'hui.opu.alger.1994.p183.

² G cazorla et autres.manuel de l'educatin sprtive.edition vigot.paris.1984.p356

و هنا يكون هيجان داخلي أين تتشابك و تختلط في تناقض وجداني تام في البحث عن الاستقلال الذاتي و الحنين إلى أمن الطفولة.

فالمراهقة حسب هذا التعريف فترة حرجة وتمثل همزة وصل بين سن الطفولة وبداية سن الرشد ،ووتيرة النمو السريعة المتزامنة معها تنعكس على المراهق وعلى شخصيته التي تتميز عموما بالتوتر والقلق وعدم الاستقرار النفسي والتقلب المزاجي السريع والاضطرابات في مدة النمو، ولأن المراهق في هذه المرحلة يبحث عن الاستقلال الذاتي فإنه لا يتقبل نصائح الوالدين ويرغب في الخروج عن نظام الأسرة والتمرد عن تقاليدها.

وفي هاته الحالة يبقى المراهق في صراع بين هذه الرغبة-استقلال الذات-التي تبين حاجة الى الانتماء الى رباط أسري يوفر له الدعم والمساندة لتجسيد استقلاله.¹

2. النظريات المفسرة للمراهقة:

لقد تعددت النظريات في تفسير المراهقة بحسب تعدد اتجاهاتها و أبعادها فكل منهم ينظر و يفسر المراهقة من زاوية خاصة، فالنظرية النفسية لها تفسير خاص المعتمد على الصراع القائم بين مكونات الشخصية، و النظرية البيولوجية تركز على التحولات البيولوجية في تفسيرها للمراهقة، ثم النظرية الاقتصادية التي ترى أن المراهقة مرتبطة بالجانب المادي، و تأتي في الأخير النظرية النفسية الحديثة للمراهقة، و سوف نشير إلى كل منهم فيما يلي:

¹ ابراهيم طيبي، مرجع سابق، ص27.

1.2. النظرية النفسية:

بدأت الدراسة النفسية التحليلية على يد سيغموند فرويد 1905 حيث أوضح أن الصراع الأساسي لمرحلة المراهقة هو صراع التوازن بين مطالب الهو و مطالب الأنا الأعلى أو الضمير و يصبح قوة داخلية تتحكم و تسيطر على السلوك كما أوضحت "أنا فرويد" على ما سبق بأنها القدرة على تقويم الذات self evolution أو هي الفرق بين الطفل والمراهق.

و يعتبر هذا ابداعا علميا في ميدان دراسة المراهقة.¹

كما أوضحت الدراسة النفسية الحديثة للمراهقة أن هذه الأخيرة هي مرحلة مستقلة قائمة بذاتها، كما كانت هذه المرحلة في نظرهم تتميز بالتوتر و التمرد و القلق و الصراع.

و يتجه علم النفس الحديث إلى اعتبار المراهقة مرحلة غير مستقلة عن بقية المراحل الأخرى للنمو و التي تتضمن التدرج في النضج البدني و الجنسي و العقلي و الانفعالي و المعرفي.

و ذلك أن الدعامات الأولى لجوانب النمو المختلفة قد بدأت في فترة الطفولة ثم أخذت تسير نحو النضج في فترة المراهقة و لقد اتجه الباحثون المحدثون إلى اتجاهين رئيسين :

- أن المراهقة ليست بحثا جديدا للحياة لأن كل التغييرات الظاهرة في هذه المرحلة هي في الحقيقة مركزة و موضوعة في المراهقة منذ الطفولة.

¹ Ben smail citein.la psychiatrie aujourd'hui.opu.alger.1994.p183.

- أن المراهقة ليست فترة تمرد أو الثورة بقدر ما هي فترة نمو طبيعي و كل ما يميز هذا التمرد أو الثورة هو الجهل في نفسية المراهق و ظروفه الحادة و تكبيله بالقيود التي تحول بينه و بين تطلعه إلى بناء ذاته و اكتشاف قدرته.¹

2.2. النظرية البيولوجية:

لقد عرف 1995 Ausbell هذه المرحلة بأنها " الوقت الذي يحدث فيه التحول في الوضع البيولوجي للفرد.²

هذه النظرية ترى أن الفرد يتغير فسيولوجيا و عضويا حيث يتحول من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه و يستمر في المحافظة على سلالته. كما تعتبر هذه المرحلة التي يصطلح عليها بمرحلة المراهقة، بدأ المراهقة أو مرحلة البلوغ الجنسي أو هي المرحلة الثانية في حياة الفرد.

حيث تصل فيها سرعة النمو إلى أقصاها حيث يؤدي هذا النمو السريع إلى إحداث تغيرات جوهرية و عضوية و فسيولوجية و لذا يختل فيها توازن المراهق لاختلال نسبة سرعة النمو و السرعات الجزئية المصاحبة لها و هكذا يشعر المراهق بالارتباك و القلق، كما يميل سلوكه إلى ما يشبه السلوك الانحرافي و هذا ما يجعل المرحلة تمتاز بالسلبية خاصة من الناحية النفسية.

3.2. النظرية الاقتصادية:

يرى جيرسلد A.T.jerseld أن: "المراهقة هي مرحلة بطالة اقتصادية حيث يعتمد المراهق فيها على الآخرين، كما أن المراهقة بطالة جنسية يكون المراهق فيها قادرا على المعاشرة الجنسية لكنه لا يستطيع ذلك لعدم مقدرته اقتصاديا على الزواج، و هذا

¹ سعديّة محمد علي البهادر، مرجع سابق. ص 28.

² سعديّة محمد علي البهادر، مرجع سابق. ص 28.

الأخير لا يستطيع تحقيقه إلا بعد فترة طويلة: كما يدعم هذه النظرية كل من "موس" و "ليفين" اللذان يصفان هذه المرحلة و يعتبرانها مرحلة التهميش. في نظرهما أن الفرد ليس له الشعور الحقيقي بالانتماء و ليس له أي جماعة مرجعية يتوجه إليها أو هي المرحلة التي لا يوجد فيها تغيير هام في الجماعات المرجعية و على هذا فهامشيته تبرز في عدم الاستقرار الانفعالي أو ما يسمى بكره الذات أو هي بمعنى آخر دفعة نفسية لاشعورية جديدة هدفها استخراج معنى جديد للحياة.¹

4.2. النظرية الانتروبولوجية الثقافية:

لقد أوضحت الدراسات الانتروبولوجية دور العوامل الثقافية الحضارية لفهم المراهقة، و أكدت نتائج الأبحاث بأن سلوك المراهقين يعتمد كثيرا على دور العوامل الثقافية أكثر من العوامل الأخرى في تحديد نمو شخصية المراهق الثقافية لا يمكن تجاهلها أو إنكارها في تحديد أبعاد الشخصية و نموها في مرحلة المراهقة.

و لقد أوضحت مارجريت ميد "M.meed" 1971 في دراستها الانتروبولوجية في جزير سامو Samoo على أن الأطفال يدخلون المراهقة و لا يحدث لهم أي اضطراب أو توتر أو قلق، بل على العكس إن الانتقال من مرحلة الطفولة إلى المراهقة و إلى الرشد أو النضج تتسم بالهدوء و الاستقرار على عكس مرحلة المراهقة في المجتمعات الغربية المتحضرة.

و تضيف نفس عالمة أن المراهقة هي مجتمع -سامو- لا تعتبر مرحلة عواطف و أزمات و قلق، لأنها مرحلة نمو طبيعي و تلقائي هادئ في الميول و الأنشطة المختلفة كما أنهم لا يؤكدون على النواحي الجنسية لأنها نواحي تلقائية و عادية كما أن مجتمع -

¹ سعيدة محمد علي البهادر مرجع سابق. ص28.

سامو- تختفي منه المنافسة و الصراع و القلق و التوتر و الأزمات التي تلمسها في المجتمعات الغربية.

من خلال تتبعنا جوانب و أبعاد المراهقة يتضح لنا جليا أن هذه النظريات و إن اختلفت اتجاهاتها و مراميها فإنها تتفق في أن المراهقة هي مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد تصاحبها تغيرات على المستوى النفسي و البيولوجي و الاجتماعي من شأنها أن تغير من سلوك هذا المراهق بحسب اتجاهات الوسط أو المحيط الذي يعيش في كنفه.

فالفرد لا يصل لمرحلة المراهقة إلا بعد مروره بمراحل النمو المختلفة و التي سنأتي على ذكرها في بحثنا.

3. مراحل المراهقة:

نستطيع أن نتصور المراهقة على أنها احدى الحلقات في دورة النمو النفسي تتأثر بالحلقات التي سبقتها و تتأثر بالحلقات التي تليها.

و نحن إذا كنا نتحدث عن مرحلة المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها و ما بعدها من مراحل النمو فإن بعض الدارسين قسموها اصطناعيا بنص الدراسة إلى ثلاث مراحل فرعية منها ما يقابل المراحل التالية:

1.3. المراهقة المبكرة:

تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 15 سنة و هي تقابل في النظام التربوي الطور المتوسط. كما أنها تمتد كذلك منذ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى ثلاث سنوات بعد البلوغ و استقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد.

في هذه المرحلة يسعى المراهق الى الاستقلال، ويرغب في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به، ويستيقظ لديه احساس بذاته وكيانه ويصحبها التقطن الجنسي

الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الأجهزة التناسلية عند المراهق¹.

2.3. المراهقة الوسطى:

تمتد هذه المرحلة من 16 إلى 18 سنة، وهي ما يقابل المرحلة الثانوية ويميز هذه المرحلة بطء في مرحلة النمو الجنسي النسبي مقارنة مع المرحلة السابقة، و تزداد التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية من زيادة في الوزن و الطول. و في هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسمي، صحته، قوته الجسمية.

3.3. المراهقة المتأخرة:

وتكون هذه المرحلة بين 19 إلى 21 سنة، وتمتد مع نهاية التعليم الثانوي وبداية التعليم الجامعي، ويطلق على هذه المرحلة اسم مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة مثل اختيار مهنة المستقبل.

وفي هذه المرحلة يصل النمو الى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي، و بروز بعض العواطف الشخصية كالاهتمام بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام، والبحث عن المكانة الاجتماعية، كما تكون للمراهق عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر².

¹ حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ط2، القاهرة، 1999، ص263.

² سعاد محمد علي بهادر، مرجع سابق، ص25.

4. أنواع المراهقة:

يرى الدكتور صامول سيغاريوس أن هناك أربعة أنواع للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي:

1.4. المراهقة المتكيفة:

و هي المراهقة الهادئة نسبيا والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي و تكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة و غالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيط به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له و توافقه معه و لا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الاتجاهات السلبية أي أن المراهقة هنا تميل إلى الاعتدال.¹

هذه المراهقة تتميز بالاستقرار العاطفي و تكامل الاتجاهات و التوافق مع الذات و مع الآخرين الرضا على الذات و الاعتدال و القدرة على تحمل الإحباط و تجاوز القلق، هذه المراهقة هي التي توفرت عليها المعاملة الأسرية السمحة التي تتسم بالحرية و الفهم و احترام رغبات المراهق و توفير جو الاختلاط السليم بالجنس الآخر و إشباع الهوايات و التعويد على الثقة بالنفس و شعور المراهق بقيمة إضافية إلى وضع الأسرة الجيد من الناحية الاقتصادية و التدني في عدد المواليد و الجو الديمقراطي السائد فيها.²

2.4. المراهقة الانسحابية المنطوية:

و هي صورة مكتئبة تميل إلى الانطواء و العزلة و السلبية و الشعور بالنقص و عدم التوافق الاجتماعي و مجالات المراهق. و في هذا النمط الخارجية الاجتماعية محدودة و ينصرف جانب من تفكيره إلى نفسه و حل مشكلات حياته و إلى التفكير

¹ محمد مصطفى زيدان وآخرون، علم النفس التربوي، دار الشرق للنشر والتوزيع والطباعة، ط2، السعودية 1985 ص154.

² عبد الغني الديدي، ظواهر المراهقة، مشاكلها وخفياتها، دار الفكر اللبناني، ط2، بيروت 1995، ص90.

البدني و التأمل في القيم الروحية و الأخلاقية كما يسرف في الاستغراق و الهواجس و أحلام اليقظة و في بعض الحالات الأوهام و الخيالات المرضية و إلى مطابقة المراهق بين نفسه و أشخاص الروايات التي يقرأها.¹

3.4. المراهقة المنحرفة:

و تتمثل سمات هذه المراهقة في الانحلال الخلقي و الجنوح المضاد للمجتمع، أما الأسباب تعود إلى مرور الفرد بخبرات شاذة و صدمات عاطفية من طرف الوالدين أو قصور المراقبة الاسرية أو تخاذلها اتجاه رغبات الولد و حاجاته، النقص الجسمي، و الضغط العقلي، و سوء الحالة الاقتصادية للأسرة.²

فالمراهقة المنحرفة هي صورة من دوافع الرغبة في الهلاك و تبدو على شكل أعمال تهدف إلى الإضرار بالنفس أو المجتمع.

4.4. المراهقة المتمردة العدوانية:

وتتميز بالتمرد والثورة ضد الاسرة والمدرسة والسلطة عموماً والانحرافات الجنسية والعدوان على الاخوة والزملاء والعدا الذي يصد خاصة الانتقام من الوالدين وتحطيم ادوات المنزل والإسراف في الانفاق والتعلق بالروايات والمغامرات والشعور بالظلم وعدم التقدير والتأخر الدراسي.³

يفتقرن سلوك المراهق بشعوره بأنه مظلوم و أن الآخرين لا يقدرون موهبته و قدراته و إمكانياته و تلعب أساليب المعاملة الخاطئة من الوالدين دوراً رئيسياً في ظهور هذا المشكل من مشاكل المراهقة. فأساليب التربية التي تتسم بالقسوة و الصرامة و التزمّت و

¹ محمد مصطفى زيدان ،الطفل والمراهقة والنظريات الشخصية، دار الشرق للنشر والتوزيع ،جدة السعودية، 1986، ص26.

² حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة، عالم الكتب، ط4، القاهرة. 1999. ص 91.

³ حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص91.

التساهل و التسامح في كل شيء تساعد على ظهور شخصية منكشمة انطوائية أو شخصية نائرة عدوانية متمردة.

و هنا تتفق العوامل المسؤولة عن حدوث المراهقة الانسحابية المنطوية مع العوامل المسؤولة عن حدوث المراهقة المتمردة العدوانية.¹

5. خصائص النمو في فترة المراهقة:

النمو ظاهرة طبيعية لدى جميع الكائنات الحية و هو كل ما يطرأ عليها تغير و له قوانينه الخاصة التي تحكمها مجموعة من الظروف الداخلية التي يقصد بها عوامل النضج و الوراثة و هي عوامل يولد بها الانسان أما الظروف الاجتماعية و الاقتصادية و الثقافية و التربوية و غيرها مما يحيط بالفرد ويتعامل معه. فالمراهقة مرحلة طبيعية يمر بها كل من الطفولة إلى النضج الجنسي و الجسدي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي و يتم هذا الانتقال بفضل تدخل عوامل داخلية و خارجية تتضح من خلال ذكر أهم خصائص النمو في هذه المرحلة.²

1.5. خصائص النمو الجسمية:

إنّ النمو الجسمي في هذه المرحلة تطراً عليه الكثير من التغيرات و التطورات العامة التي تتأثر بكثير من العوامل الوراثية التي تنتقل من الفرد إلى والديه و سلالته و البيئة الجغرافية و الثقافية التي يعيش فيها.³

ففي هذه المرحلة تنمو الغدد الجنسية و تصبح قادرة على أداء وظيفتها في التناسل، و هذه الغدد هي المبيضين عند الأنثى و يقومان بإفراز البويضات أما الغدد

¹ مجدي محمد الدسوقي، سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، المكتبة الأنجلو مصرية. 2002. ص149.

² حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة، نفس المرجع. ص07.

³ محمد القومي الشيباني، الأسس النفسية و التربوية لرعاية الشباب، دار العربية للكتاب، ليبيا، 1973. ص45.

التناسلية عند الذكر فهي الخصيتان اللتان تقومان بإفراز الحيوانات المنوية و الهرمونات الجنسية.

و يصاحب النضج الجنسي ظهور مميزات أخرى يطلق عليها اصطلاحاً: "الصفات الجنسية الثانوية" فعند البنات تنمو عظام الحوض بحيث تتخذ شكل حوض الأنثى و اختزان الأرداف و نموها و نمو الشعر فوق العانة و تحت الإبطن و كذلك نمو أعضاء أخرى كالرحم و المهبل و الثديين و تبدأ الدورة.¹

أما عند الذكور فأبرز التغيرات في هذا الصدد هي تغير الصوت نتيجة النمو السريع للحنجرة و استطالة الحبال الصوتية المشدودة عليها، كذلك تبدأ بالظهور بعض الشعيرات على جانبي الذقن و على الحاجب العلوي من الصدغين أمام الأذنين مباشرة كما يصبح الشعر ثابت على الشفة العليا أكثر خشونة.²

و يقول محي الدين مختار: "كثيراً ما يشار إلى بدء هذه المرحلة بظهور معالم جسمية و فيزيولوجية معينة حيث يزداد الطول و الوزن و تتغير العلاقات و نسبتها بين الأجزاء المختلفة للجسم سواء كانت عند البنين أو البنات فتسبق البنات البنين في بدء مرحلة البلوغ بنسبة واحدة على الأقل كما تسبقهم في كبر حجم القلب و اكتمال النضج و لذا فالبنات أكثر احساساً من البنين".³

¹ عيساوي عبد الرحمن، سيكولوجية النمو دراسة في نمو الطفل و المراهق. دار النهضة العربية. بيروت، 1987. ص36-37.

² ميخائيل ابراهيم أسعد، مشكلات الطفولة و المراهقة، دار الآفاق الجديدة، بيروت، 1991. ص230.

³ دروس في التربية و علم النفس، مدرسة التربية و التكوين خارج المدرسة، الجزائر، 1994. ص223-224.

و يمتاز النمو الجسمي بنوع من عدم التوازن فالجهاز العضلي يكون أسرع نموًا من الجهاز العظمي و ربما كان هذا سببا فيما يبدو على المراهق القابلية للتعب و العجز عن القيام بمجهودات.¹

و فيما يتعلق بالنشاط العضلي عموما فإن البنات تزيد قواهن العضلية زيادة مطردة حتى سن السادسة عشر بينما تظهر القوى العضلية بأجلى معانيها عند الأولاد في حوالي سن الخامس عشر و تستمر هذه الزيادة حتى سن الثامنة عشر حيث تكون الفروق بين الأولاد و البنات في منتهى الوضوح فيما يتعلق بالقوة العضلية.²

2.5. خصائص النمو العقلي:

تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية و نضجها حيث يسير النمو العقلي من العام إلى الخاص و تسير الحياة من البسيط إلى المعقد أي من مجرد الإدراك الحسي و الحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة و المعاني المجردة. ففي مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام و يسمى القدرة العقلية العامة و كذلك تضح الاستعدادات و القدرات الخاصة و تزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا كالذكر و التخيل.³

و حين يستعمل المراهق منطقته يستعين بالأشياء المحسوسة بينما يتعدى هذا المستوى من التفكير باعتباره يصبح يستعمل المنطق حتى في الأمور التي ليس لها علاقة بالمحسوس و بالخاص بمعنى أنه يفهم و يدرك ما هو مجرد.⁴ فالقدرة على التفكير التجريدي ترتبط

¹ عمر محمد الشيباني، الاسس النفسية و التربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة، بيروت، 1977. ص48.

² أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة. 1992. ط.14. ص208.

³ عيساوي عبد الرحمان، مرجع سابق. ص38-39.

⁴ – Daniel gessas. l'echec scolaire 2eme edition Kparis. 1987

ارتباطا وثيقا بفهم العلاقات الكيفية للأشياء و تشكل الجانب العام و الضروري من النضج الذهني و العاطفي و الخلفي¹.

ففترة المراهقة هي الفترة التي يتجه فيها النشاط العقلي نحو التركيز و البلورة نحو مظهر معين من مظاهر النشاط، الأمر الذي جعل فترة المراهقة مرحلة التوجيه التعليمي و التوجيه المهني².

3.5. خصائص النمو الانفعالية:

إنّ المراهقة مرحلة غنية من الناحية الانفعالية حيث تختلج نفس المراهق توترات تمتاز بالعنف و الاندفاع كما تساوره من حين لآخر أحاسيس بالضعف و التبرم و الزهد و قد اختلف العلماء في تقسيم بواعث هذه الاضطرابات الانفعالية فهناك من يردها إلى ما يطرأ من تغيرات على إفرازات الغدد و هناك من يردها إلى العوامل البيئية التي تحيط بالمراهق مثل التقلب و عدم الثبات الغضب، و العدوان، اليأس، القلق، الخوف³.

فالتغيرات السريعة التي تفاجأ الطفل تشد انتباهه إلى جسمه و تسبب له الكثير من القلق و الاضطرابات النفسية.

و يشعر المراهق بكثرة مشاعر الإحباط حيث يعاق إشباع حاجاته و خاصة الحاجة إلا الاستقلال كما توجد مصادر كثيرة تساهم في توتره، بعضها ينشئ من سلوك الآخرين تجاهه و بعضها الآخر ينشأ عن طريق الأشياء التي توجد في هذه المرحلة الاستجابات الصريحة المعلنة للتعبير عن العدوان حيث يلجأ الذكور إلى العنف البدني أما الإناث فيلجأن إلى الصراخ و البكاء.

¹ - كمال الدسوقي، النمو التربوي للطفل و المراهق، دار النهضة العربية، ط2، بيروت، 1979.

² - أحمد زكي صالح، مرجع سابق، ص233

³ - محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982.

و بالتدرّج تقل هذه الاستجابات و يتعلم المراهق كيف يتحكم فيها و يحل محلها وسائل التعبير اللفظي و مع استمرار النمو نجد أن تحكم المراهق في استجابات الغضب قد وصل إلى درجة جيدة من النمو بحيث لا تظهر علامات التعبير المباشر عن العدوان إلا في قليل من الأحيان¹.

4.5. خصائص النمو الاجتماعية:

يقصد بها نمو الفرد في السمات التي تسهل التفاعل الاجتماعي أي أخذ العطاء و التأثر و التأثير في الجماعة و لا يتم هذا إلا بعملية التنشئة الاجتماعية التي يكتسب الطفل بموجبها الحساسية للمثيرات الاجتماعية كالضغوط الناتجة من حياة الجماعة و التزاماتها و تعلم الطفل كيفية التعامل و التفاهم مع الآخرين و كسب صدقهم و إن يسلك مثلهم فهي العملية التي يصبح الطفل بموجبها كائنا اجتماعيا و تتضمن هذه العملية تعلم العادات الاجتماعية و الاستجابة للمثيرات الرمزية كما تعرف بأنها العملية التي تساعد الفرد على التكيف و التلاؤم مع بيئته الاجتماعية و يتم اعتراف الجماعة به و يصبح متعاوناً معها و عضواً كفواً و فعالاً فيها².

كما تتسع دائرة نشاطه الاجتماعي و يدرك حقوقه و واجباته و يخفف من أنانيته و يقترب سلوكه من معايير الناس و يتعاون معهم في نشاطه كما يظهر التألق عنده من خلال ميله للجنس الآخر و يتميز المراهق في هذه المرحلة بالتعصب لآرائه و معايير جماعة الآخرين و قد يتخذ تعصبه سلوكاً عدوانياً كالنقد اللاذع و تأكيد المراهق لمكانته عن طريق المنافسة لزملائه في ميدان الدراسة أو اللعب³.

¹ - مجدي محمد الدسوقي، مرجع سابق، ص166.

² - عبد الرحمن عيساوي، مرجع سابق، ص192.

³ - مالك سليمان مخول، علم النفس الطفولة و المراهقة، عالم الكتب، ط4، القاهرة 1972.

5.5. خصائص النمو الأخلاقية:

يستطيع المراهق أن يحكم على سلوك ما أو يقيمه من كونه صواباً أو خطأً أو بين في ضوء المقاصد الكامنة وراء هذا السلوك و الموقف الذي يحدث فيه و ذلك بسبب ما لديه من مرونة في التفكير كما أن قدرته على ضبط تفكيره و تنظيمه تمكنه من أن يحيط بمختلف الجوانب المتضمنة في الموقف¹.

يتبين لنا أنه بوصول المراهق إلى مرحلة المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية و التسامح و الأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق و العدالة و التعاون و الولاء و المودة و المرونة و الطموح و تحمل المسؤولية... الخ

و تزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو و بلوغ سن الرشد و منه فإننا نستعرض لبعض أنماط السلوك الخارجية عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة فنجد منها مضايقة المدرسين و مشاغبة الزملاء و التخريب و الغش و الخروج من دون استئذان الكبار و ارتياد الأماكن الغير مرغوبة و التأخر خارج المنزل و العدوان و الهروب من المنزل و معاكسة أفراد الجنس الآخر و الانحلال و تقليد بعض أنماط السلوك المستوردة من ثقافات أخرى لا تتفق مع ثقافتنا و قيمنا الأخلاقية².

6.5. خصائص النمو الحركية:

تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية، حيث تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً و انسجاماً، و تزداد سرعة زمان الرجوع أي الزمان الذي يمضي بين المثير و الاستجابة له.

¹ - مجدي محمد الدسوقي، مرجع سابق، ص 187.

² - حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، مرجع سابق، ص 398-399.

كما يتأثر النمو الحركي للمراهق تأثيراً في حالة وجود لإعاقة حسية أو جسمية، و يلاحظ نقص الرغبة و نقص القدرة على المشاركة في برامج التربية البدنية و الرياضية و ذلك بالارتباط بالسمات التالية: الخجل، الأنانية، الحساسية و الإحباط.

كما يتفق النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو حيث كونه مجموعة من المتابعة التي تسير حسب أسلوب و نظام مترابط و متكامل خلال حياة الإنسان.

و قد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي المنبثقة من الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويح لعام 1980 بما يفيد النمو الحركي أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان و العمليات المسؤولة عن هذه التغيرات¹.

6. الحاجات الأساسية للمراهق:

تعتبر مرحلة المراهقة جد حساسة و حاسمة و ذات أهمية كبيرة في حياة الفرد ،ذا علمنا أن أسس الشخصية و دعائمها توضع في سن الطفولة فإن هذه الأسس و الدعائم لا تتبلور و تأخذ أبعادها الصحيحة إلى بعد مرحلة المراهقة، لذا يجب على الآباء و المدرسين مساعدة المراهقين بقدر الإمكان على تجاوز صعوبات و معاناة هذه المرحلة و تحقيق توافقهم و هذا لا يتم إلا إذا توفرت بعض الحاجات التي نستدرجها فيما يلي:

1.6. الحاجة إلى مكانة الذات:

إنّ المراهق يريد أن يكون شخصاً مهماً و أن تكون له مكانة في جماعته و أن يعترف به أنّه ذو قيمة. فالمكانة التي يطلبها المراهق بين رفاقه أهم لديه من مكانته عند أبويه أو معلمه، فالمراهق حساس و حريص على أن لا يعامل معاملة الصغار².

¹حامد كامل راتب: النمو الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.

²فاخر عاقل: علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، ط1، بيروت. 1972. ص118

2.6. الحاجة إلى الاستقلال:

إنّ المراهق يحس بأنه قادر على تحمل المسؤولية دون اللجوء إلى الآخرين لإعانتته لأنه يريد أن يتحرر من قيود الأبوين ليثبت نفسه، بالإضافة إلى رغبته الشديدة في الانعزال ليتأمل في ذاته و يخلد لتفكيره و إلى تخطيط نشاطاته الخاصة، كما نجده في الثانوية يرفض سلطة المعلم وهذا أقصد أن تكون له فلسفة مقبولة في الحياة تزوده بالطمأنينة النفسية¹.

3.6. الحاجة إلى الأمن:

و تتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي و الصحة الجسمية، الحاجة إلى تجنب الخطر و الألم، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي و الحاجة إلى البقاء حياً، الحاجة إلى الاسترخاء و الراحة.

الحاجة إلى الشفاء عند المرض أو الجرح كما تتضمن أيضا الحاجة إلى الحياة الأسرية الضامنة المستمرة السعيدة و الحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من إشباع الدوافع و الحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية².

4.6. الحاجة إلى النجاح و التقدم الدراسي:

الحاجة إلى النجاح أمل المراهق في يومه و غده و هو حله الوردي الذي ما يفتأ أن ينتهي منه حتى يعاوده من جديد في أثوابه الفضفاضة و مباحجه العريضة، و يجد المراهق في القرآن الكريم ما يقوي دافع التحكم في نفسه كي يصبح حلمه حقيقة و أمله واقعا³.

¹ محمود محمد إقبال: المراهقة مكتبة المجتمع العربي، ط1، الاردن، 2006. ص65.

² حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو الطفولة و المراهقة، الشركة الدولية للطباعة مصر 2001. ص401.

³ حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق. ص401.

5.6. الحاجة الفيزيولوجية:

و هي الحاجات التي تكون من طبيعة عضوية جسمية لدى الفرد يشترك في غالبها مع الحيوان و هي غير متغيرة، كما أنها سهلة التحقيق لكنها قوية التأثير في حال تأخر تحقيقها لأنها عامل أساسي في نمو الجسم و نضجه و تحقيق التوازن الوظيفي.

و قد ذكر "كمال دسوقي" الحاجات الجسمية و هي تلك المطالب التي تلزم لبقاء الجسم و راحته و رفاهيته و التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالظروف الجسمية ووظائف الأعضاء المختلفة كالحاجة إلى الطعام، الماء، التخلص من الفضلات، الدفاع، العناية الطبية، النمو، الحاجة إلى النشاط و الحركة و اللعب، الحاجة إلى الراحة بعد التعب و حاجات الدافع الجنسي التي تصبح ملحوظة عند البلوغ و طوال فترة المراهقة.

و يتضمن الدافع الجنسي إلى الحاجة إلى التربية الجسمية و اهتمام الجنس الآخر به، و يتضمن الدافع الجنسي إلى الحاجة إلى التربية الجسمية و اهتمام الجنس الآخر به، الحاجة إلى التخلص من التوتر و الحاجة إلى التوافق الجنسي¹.

6.6. الحاجة إلى الحب:

إنّ الحاجة إلى الحب في المراهقة شيء أساسي بالنسبة لصحة المراهق فهي السبيل إلى أن يشعر بالتقدير و التقبل الاجتماعي و أول حب يهتم به المراهق هو حب والديه، و المهتمين به داخل نطاق الأسرة، فالمراهق المخروم من حب الوالدين سواء كان فاقدا لأحدهما أو كلاهما إما بالموت أو الطلاق أو سن الأب.

يكون سلوكه مختلفا عن سلوك الطفل العادي و من البحوث التي تؤكد أثر هذه العوامل تلك التي قام بها بعض الباحثين و منهم:

"جون يولبي" اثبت فيه أن اضطراب الكثير من المراهقين يعود في أساسه إلى العلاقات المضطربة التي تكونت بسبب انفصال الأطفال في سن مبكرة في حياتهم عن الأم و

¹ كمال الدسوقي: مرجع سابق، ص134.133.

هناك بحث آخر قام به "كامب" بكوبنهاغن على 350 فتاة يحترفن الدعارة و لقد تبين للباحث أن ثلثهن نشأ بعيدا عن المنزل و في ظروف يسودها الاضطراب.

و قام الدكتور "لورسي" ببحث آخر هذا الأخصائي الأمريكي أجراه على مجموعة من الأطفال و عندما بلغت أعمارهم 05 سنوات أجريت عليهم مجموعة من الفحوصات النفسية فتبين بأنهم مصابون باضطرابات نفسية أخذت المظاهر المرضية التالية: عدوان، أنانية، سلبية، تبول ليلي، صعوبات في الأكل و الكلام...الخ. و هذا كله لا يعد إلا أسلوبا للتعويض عما افتقدوه من حنان في طفولتهم¹.

7.6. الحاجة إلى تحقيق الذات:

عندما تتحقق للمراهق الحاجات السابقة تبقى عنده رغبات أخرى غير مشبعة و عدم تحقيقها يسبب نوعا من الاضطرابات و الحيرة، مما يدل على وجود حاجة جديدة عنده تتمثل في الحاجة إلى الضبط و التحكم في النفس و إدراك القدرات النفسية الجديدة و تطويرها و الرغبة في الجديد فهذه الحاجة هو التكيف مع نمو الشخصية و رغباته لدى المرض أو الضعف الجسدي يكون في كثير من الحالات سببا في التكيف السيئ للمراهق².

و هذه مجمل الحاجات التي تتطلب توفيرها للمراهقين خلال مرحلة نموهم، و لذلك ينبغي اشتراك الأسرة، المدرسة، و المجتمع في تحقيقها و الملاحظ أن هذه الحاجات لها أهمية بالغة في النمو السليم و المتوازن للمراهق من جميع النواحي.

¹مصطفى غالب: سيكولوجية الطفولة و المراهقة، منشورات دار الهلال، بدون طبعة.1981.

²محمد السيد محمد الزعبلوي: المراهق المسلم، حاجيات المراهق و المشاكل التي تنشأ عنه، مؤسسة الكتب الثقافية، مكتبة التوبة، الجزء6.السعودية1998.

7. مشاكل مرحلة المراهقة:

إنّ أبرز مشاكل هذه المرحلة عدم التوافق مع البيئة و انحرافات الأحداث من اعتداء و سرقة و هروب و هذا نتيجة لحرمان المراهقين في المنزل و المدرسة و العطف و الحنان و الرعاية و الإشراف و التوجيه و عدم إشباع لحاجاته و رغباته و كذلك بسبب عدم تنظيم أوقات الفراغ ولهذا يجب تشجيع النشاط الترويحي و القيام بالرحلات.

ينتج عن النمو السريع في جسم المراهق شعوره بالخمول و الكسل و تصبح المهارات الحركية غير دقيقة و بذلك يلقي الكثير من اللوم من طرف الكبار كما تظهر عند المراهق حالات اليأس، الحزن، و الألم التي لا يعرف لها سبب فالمراهق يكون بين تيارين إذا تصرف كالصغار صخر منه و إذا تصرف كالكبار أبعده.

و لعلاج هذه المشكلة يجب على الكبار تقبل المراهق في مجتمع الكبار و إتاحة الفرص للاشتراك معهم و تحمل المسؤولية حسب قدراتهم و من مشكلات هذه المرحلة كذلك أمراض النمو مثل فقر الدم، تقوس الظهر، قصر النظر بسبب النمو السريع في جسم المراهق فهناك من لا يستطيع أن يعوض الجسم بما يلزمه للنمو و في الغالب لا يجد المراهق الغذاء الصحي الكامل الذي تتوفر فيه عناصر الغذاء الكاملة و لذلك يصاب ببعض الأمراض.

و يجب تثبيت المراهق من بعض الأشياء التي يقوم بها مثل:

- القراءة عن قرب و التي بدورها تتسبب في تقوس الظهر و قصر النظر و من المجدية في حل مشاكل المراهق إشراكه في المناقشات العلمية المنتظمة التي تتناول علاج مشاكله و تعويده على طرحها و مناقشتها مع الكبار في ثقة و راحة¹.

عبر الدكتور "عزة رابح" عن الصراعات التي يعانيتها المراهق على النحو التالي:

- صراعات بين مغريات الطفولة و الرجولة.

¹ عبد الرحمن العيسوي: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، القاهرة 1995. ص 37.

- صراع بين شعوره الشديد بذاته و الشعور بالجماعة.
 - صراع جنسي تعلمه شعائر و ما يصوره له تفكيره الجديد.
 - صراع عائلي بين ميله إلى التحرر من قيد الأسرة و بين سلطة الاسرة.
 - صراع بين مثالية الشباب و الواقع.
 - صراع بين جيله و الجيل الماضي.
- و من هنا نستنتج بعض المشاكل التي يواجهها المراهقين:

1.7. المشاكل النفسية:

يقصد بها العوامل النفسية التي تبدو واضحة في تطلع المراهقين نحو التحرر والاستقلال ونولاته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق و الاساليب فهو لا يخضع لقيود البيئة و تعاليمها و أحكام المجتمع و القيمة الخلقية و الاجتماعية بل أصبح بفحص الأمور و يناقشها و يزنها بتفكيره فهو يسعى ليؤكد نفسه و بثورته و تمرده. فإذا كانت كل من الاسرة و المدرسة و الاصدقاء لا يفهمون قدراته و مواهبه و لا يعاملونه كفرد مستقل و لا يشبع حاجاته الاساسية فهو يجب أن يحس بذاته و يجب أن يفرض نفسه.

2.7. المشاكل الاجتماعية:

و يمكن تلخيصها فيما يلي:

1.2.7. الاسرة كمصدر للسلطة:

يميل المراهق في هذه الحالة إلى الاستقلال و الحرية و عالم الطفولة، و عندما تتدخل الأسرة في شؤونه فإنه يعتبر هذه المواقف تصغر من شأنه و احتقار لقدراته كما يكره أن يعامل معاملة الصغار لذا نجد المراهق ينقد و يناقش كل ما يعرض عليه من

أفكار و آراء يتعصب لها أحيانا بالصراعات و النزاعات بينه و بين أسرته و يكون نتيجة هذا إما خضوع المراهق و امتثاله أو تمرده و عدم استسلامه¹.

2.2.7. المدرسة كمصدر للسلطة:

إنّ المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم أوقاته و سلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق لأن سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع أن يفعل ما يريد في المدرسة و لهذا فهو يأخذ مظهرا سلبيا للتعبير عن ثورته كالاستعانة بالدروس أو المدرسين أو المدرسة بوجه خاص يميل إلى العدوان.

إنّ الانسان بصفة عامة و المراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو الحياة المنعزلة، فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية لتمتعهم بمهارات اجتماعية تمكنهم من اكتساب الصداقات لظروف نفسية أو اجتماعية. وذلك حسب اختلاف قدراتهم على اكتساب المهارات الاجتماعية.

و قد يوجه المراهق الثورة و النقد نحو المجتمع و نحو العادات و التقاليد و القيم الخلقية و الدينية كما ينقد نواحي النقص و العيوب الموجودة فيها و يؤكد المراهق دائما رغبته في التعبير عن ذاته و شخصيته، و إننا نلاحظ مقاومة أو ثورة أو تمرد من طرف المراهق إذا ما ضغط عليه أو أعيقت هذه الرغبات من طرف المدرسة أو المجتمع².

3.2.7. المشاكل الجسمية:

تبدأ أمراض النمو التي تكون نتيجة لتنظيم هرموني سيء أحيانا أو خلقي رباني، ففي بعض الأحيان الأمراض الغددية تقدم أو تأخر عملية التناسل إذ أنه نقص في النمو

¹ - ميخائيل خليل معوض: مشكلة المراهقين في المدن و الريف، القاهرة. دار المعارف، 1974. ص162.

² - محمد رفعت، المراهقة و سن البلوغ. ، دار المعارف للطباعة و النشر، بيروت لبنان. 1974. ص22.

و من المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة السمنة لذا يجب تنظيم الأكل و استشارة الطبيب و الحفاظ على صحته فهو علاج في حد ذاته.

4.2.7. مشكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يحس المراهق يميل إلى الجنس الآخر و إلى فكرة الحب من أول نظرة معتقدا أن هذا الحب حب حقيقي أو دائم و لكنه يفشل لأنه يفتقد إلى المنطق السليم و أن المجتمع يقف عائقا أمامه دون أن ينال ما يبتغيه.

فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر و إحباطه، و قد يتعرض للانحرافات وبعض السلوكيات اللاأخلاقية كممارسة العادات السيئة بالإضافة إلى لجوء المراهق إلى أساليب ملتوية لا يقرها ولا يتقبلها المجتمع، كعكاسة الجنس الآخر والانحرافات و قراءة القصص الجنسية أو مشاهدة أفلام خليعة أو ممارسة العادة السرية.

8. أهمية التربية البدنية والرياضة عند المراهقين:

ان الانسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا و جسما ووجدانا فلا يستطيع ألا يقوم بتجربة حركية لوحدها بل لا بد من عملية تفكير في الاداء الحركي مع الانفعال والتعرف ازاء الموقف ومن هذا الاخير أصبح للنشاط البدني والرياضي أهمية بالغة تهدف إلى تنمية الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية، الجسمانية، العقلية والاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح فيه عنصرا فعالا في مجتمعه ووطنه.

و تهدف ممارسة الرياضة إلى اهداف كثيرة منها تنمية الكفاءات البدنية، الكفاءات العقلية، الكفاءات الحركية وتنمية العلاقات الاجتماعية أي أنها تؤدي إلى تغييرات

فيزيولوجية ونفسية. بحيث توفر نوعا من التداوي الفكري والبدني كما تزيدهم المهارات والخبرات الحركية ونشاطها الملموس أكثر رغبة في الحياة¹.

9. الآثار الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية عند المراهقين:

1.9. أثر التدريب في تنمية الروح الرياضية والتعاون ومساعدة الغير:

مما لا شك فيه أنه يمكننا أن نحصل على نتيجة عالية في حياة الطفل الاجتماعية اذا حاولنا تدريبه منذ السنوات الاولى من حياته على الالعاب التعاونية أي الجماعية فانه يؤدي الى نمو الطفل نموا اجتماعيا متصلا بغيره من الاطفال لكنه معتمد على غيره في تحقيق الفوز.

2.9. أثر التنافس على شخصية المراهق:

تغلب الثقة بالنفس عند الفرد المتنافس في مختلف الميادين ويكون معتمدا عليها وكذلك سرعة الانفعال في السنوات الاولى قبل ظهور مرحلة التعامل حيث نجد اذا تكرر انهزام الطفل أثناء المنافسة مرات عدة فقد يؤثر هذا على شخصيته في المستقبل تأثيرا كبيرا، والطفل الذي لا يستطيع الانتصار فانه يتنافس بطريقة غير صحيحة أو يشعر بالألم لعدم توفيقه في اللعب الى جانب زملائه.

3.9. أثر اللعب في تنمية صفة التعاون:

للعب دور أساسي في تنمية صفة التعاون خاصة ألعاب الفرق، حيث تحدث لكل فرد مهمته خاصة ويكون الانتصار للجماعة ككل وليس لفرد معين.

وان نمو التعاون عن طريق اللعب من أهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر على حياة المراهق لأن شعوره بالتواجد مع الجماعة يساعده عند الكبر أن يعيش ويتفاهم مع

¹ تشارلز بيوكر، أسس التربية البدنية، ترجمة لحسن كامل، دار النشر و التوزيع بغداد. 1964.

الجماعة بصفة منتظمة، و الأطفال الذين يلعبون يجدون سهولة أكبر في مواجهة المواقف الاجتماعية المختلفة و في تكيفهم مع الاطفال الاخرين أكثر من الذين لا يلعبون¹.

10. وظيفة المدرسة في توجيه المراهق:

يعتبر الطور الثانوي و المتوسط منعرجا حاسما في حياة التلميذ المراهق، فإذا كان المنزل هو المكان الأول الذي يساعده على تكوين شخصيته و توجيهه توجيهها كاملا فإنّ المدرسة لها دور كبير في هذا الصدد. حيث المدرس الناجح في هذا الوقت لا يعمل فقط على تزويد التلاميذ بالمعارف فقط داخل المؤسسة كما أنّ على التلاميذ المراهقين أن يكونوا ذوي أذهن و أن يعتبروا الدراسة عملهم و من ثمّ وجب عليهم أن يتعاملوا بطريقة موضوعية مع أقرانهم، لأنّ مقياس تقدم الشعوب في العصر الحالي مبني على ما توفره هذه الشعوب من فرص تعليمية و تكوينية لشبابها، لأنّ التعليم و التعلّم يستمد حضارة العصر الحالي².

¹ محمد عادل الحطاب: كمال الدين التركي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية. دار النهضة القاهرة . 1965
ص.186

² ميخائيل ابراهيم سعد . دور التربية البدنية و الرياضية في تربية المراهق. دار الآفاق الجديدة. ط2. بيروت. 1991.
ص.227.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

منهجية البحث

و

إجراءاته الميدانية

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

يتم التركيز كثيرا على الجانب التطبيقي في البحوث العلمية وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس ، وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل والتفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو بطلانها وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة للترجمة المتعلقة بالبيانات .

ولذلك سوف نتناول في هذا الفصل المتعلق بمنهجية الدراسة الميدانية من حيث المنهج المناسب و عينة الدراسة وشرح الأدوات والوسائل المستعملة لجمع المعلومات وتحليل ذلك مع إبراز علاقتها بالفرضيات وكذا إبراز التقنيات الإحصائية المستعملة.

1. المنهج المتبع:

يشترط على الباحث أن يعتمد على منهج يناسب دراسته و هذا حسب طبيعة موضوع بحثه. بما أن موضوع بحثنا يتعلق بتأثير التصور العقلي على تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة، فإن الباحث يرى أن هذه الدراسة يناسبها إتباع المنهج التجريبي، لان الدراسة تعتمد على التجريب، و من الأسباب التي دفعتنا إلى استخدام التجريب هو تعيين دليل كمي للتعبير عن العلاقة التي تربط التصور العقلي والاسترخاء بالتعلم المهاري، و هذا امتدادا لمعرفتنا المتعلقة بهذه الظاهرة و العوامل المؤثرة فيها.

ويعتبر المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية، و التجريب سواء كان في المعمل أو في قاعة الدراسة أو في أي مجال آخر، هو محاولة للتحكم في جميع المتغيرات و العوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويره أو تغييره بهدف تحديد قياس تأثيره في العملية، و تجربة المعمل هي أقوى الطرق التقليدية التي نستطيع بواسطتها اكتشاف و تطوير معارفنا على التنبؤ و التحكم في الأحداث.¹

2. متغيرات البحث:

لتعيين و اختيار متغيرات البحث، لا بدا من التحكم المسبق في المقاربة النظرية للموضوع المتعلق بالتصور العقلي و مدى تأثيره في تعلم المهارات الأساسية في كرة السلة عند تلاميذ السنة الأولى متوسط بمتوسطة الشهيد عماري العماري بالمدينة، الشيء الذي يسمح بتوضيح هذه العناصر بشكل دقيق، إذ كان تحديد متغيرات هذه الدراسة على النحو التالي:

¹ د. بحوش عمار، د. الدنبيبات محمد ، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001، ص 117.

1.2. المتغير المستقل:

هو المتغير التجريبي، المتغير المراد معرفة تأثيره على الظاهرة.¹ بهذا فالتصور العقلي يعتبر بمثابة المتغير المستقل لهذه الدراسة بتطبيق برنامج للتصور العقلي بتقنيات مختلفة مصاحب للتعلم المهاري القاعدي في كرة السلة، وبالتحديد تعلم مهارة التسديد نحو السلة من الثبات ومع الارتقاء .

2.2. المتغير التابع:

هو المتغير الناتج من تأثير المتغير التجريبي أي من البرنامج المنفذ.² بهذا تجدر الإشارة إلى تحديد المهارات الأساسية في كرة السلة كمتغير تابع.

3.2. المتغيرات الدخيلة:

المتغيرات الدخيلة، هي التي يقوم الباحث بضبطها كي لا تؤثر على المتغير التابع، ليترك متغير واحد فقط يقوم بتغييره ليرى مدى تأثيره في المتغير التابع. بهذا فقد قام الباحث بضبط متغير السنّ أن يكون اللاعبين من صنف واحد، تلاميذ أقسام السنة الأولى متوسط، نفس السن ونفس ظروف التدريب من أرضية و وسائل البرنامج تكون نفسها عند كل اللاعبين أو التلاميذ.

¹ محمد زيان عمر، البحث العلمي مناهجه و تقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1996 ص 54.

² محمد علي محمد، علم الاجتماع و المنهج العلمي، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، 1986 ص 186.

3. مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من تلاميذ السنة الأولى متوسط بمتوسطة عماري العماري عين بوسيف المدينة بأعمار (13-14) سنة، والبالغ عددهم (198) طالبا للعام الدراسي 2015-2016م.

4. عينة البحث:

عينة البحث مقصودة، والعينة هي مجموعة من مجتمع الدراسة شرط أن تكون ممثلة له، حتى يمكن تعميم نتائج الدراسة، بما أن هذه الدراسة تعتمد على دراسة الحالة فإن اختيارنا وقع على أقسام السنة الأولى متوسط بمتوسطة عماري العماري بعين بوسيف ولاية المدية لأن مجتمع الدراسة هم تلاميذ السنة الأولى بهذه المتوسطة، بالخصوص تلاميذ المرحلة العمرية 13-14 سنة. وقع الاختيار على متوسطة عماري العماري نظراً للتسهيلات التي وجدناها للاتصال بعينة البحث و لتعاون أفراد العينة في الدراسة، و خاصة المجموعة التجريبية الذين استجابوا بالرّضا للمشاركة في هذه الدراسة. عينة البحث مكونة من عشرين (20) تلميذ، مجزئة إلى مجموعتين واحدة تجريبية و أخرى ضابطة كلاهما مكونة من عشرة (10) تلاميذ.

1.4. معايير اختيار العينة:

تم اختيار أفراد العينة على أساس المعايير التالية:

- اختيار التلاميذ الأكثر انضباطا و أحسنهم سلوكا حتى يتمكن الباحث من التحكم الجيد لسير التجربة، حيث ساعدنا في هذا الاختيار أساتذة التربية البدنية المشرفين على هذه الأقسام.
- أن يكون التلاميذ منضبطين ومواظبين في الحضور لتطبيق البرنامج التدريبي وضمن فاعليته.

- اختيار عينة صغيرة قصد التحكم في مجريات الدراسة التي تعتمد على التجربة.
- التقارب في المستوى البدني و المهاري والسن وقابلية تلقي البرنامج لضبط نتائج البحث بدقة.
- استخدام الكرات القانونية للفئة العمرية المدروسة.

2.4. معايير تجزئة العينة إلى مجموعتين، تجريبية و ضابطة:

انطلاقاً من إشكالية البحث و فروضه فإن الدراسة تستلزم احترام الشروط المنهجية الضرورية من أجل الحصول على نتائج ذات صدق و ثبات. فمن هنا قمنا في هذا البحث بضبط المتغيرات في تشكيل المجموعتين الضابطة و التجريبية حسب المعايير التالية:

- أن يكون معدل العمر لكلا المجموعتين متساوي أو متقارب نسبياً حتى تكون القدرات في الأداء المهاري لكلا المجموعتين متكافئة، و من أجل هذا الغرض كان متوسط عمر العينتين 13 سنة.
- أن تكون ظروف التدريب لكلا المجموعتين متكافئة من حيث الإمكانيات كوسائل التدريب و أرضية الملعب.
- أن يكون نفس البرنامج التدريبي للمهارات الأساسية مع تطبيقه من نفس المدرب أو المشرف.
- اختيار أفراد المجموعة التجريبية يحسنون التواصل لضمان تطبيق برنامج التصور العقلي.

5. مجالات البحث:

1.5. المجال الزمني:

بعد الموافقة على موضوع البحث من قبل الأستاذ المشرف والإدارة في شهر جانفي 2016 تم اختيار عينة البحث في شهر فيفري من نفس السنة و لقد تمت الدراسة الاستطلاعية في نهاية شهر فيفري. و في بداية شهر مارس قمنا بإجراء الاختبار القبلي وذلك من: 02 مارس 2016 إلى 03 مارس 2016، وتم تطبيق برنامج التصور العقلي للمجموعة التجريبية من 06 مارس 2016 إلى 15 مارس من نفس السنة، وقمنا بإجراء الاختبار البعدي في بداية شهر ماي. من 03 إلى 05 ماي 2016.

2.5. المجال المكاني:

لإجراء البحث الميداني، وقع الاختيار على متوسطة عماري العماري بعين بوسيف ولاية المدية، بحيث تم هذا الاختيار نظرا للتسهيلات التي وفرتها مديرية التربية لولاية المدية سواء على مستوى الوسائل أو الوثائق أو الاتصال بالمتوسطة أو التلاميذ والمشرفين على هذه الأقسام و أيضا لسهولة الالتحاق بملعب متوسطة عماري العماري وإدارة وأساتذة المؤسسة في أي وقت.

6. أدوات البحث :

قصد الوصول إلى حلول لإشكالية البحث المطروحة و للتحقق من صحة أو نفي فرضيات البحث لزم إتباع أنجع الطرق، وذلك من خلال الدراسة و التفحص، و هذا باستخدام الأدوات التالية:

1.6. وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.

- الدراسات والبحوث.

2.6. مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

مقياس التصور العقلي ملحق (01) الذي أعده مارتنيز (1993) والذي قام بتعريبه أسامه كامل راتب وأعاد صياغته ضياء جابر محمد¹، و ذلك لقياس مستوى التصور العقلي لدى أفراد العينة و هو مجزأ إلى أربع مواقف:

الموقف الأول: الممارسة الفردية باتباع إجراءات معينة لتقدير درجة وضوح الصورة بإعطاء أرقام لهذه الدرجة من (1-5).

الموقف الثاني: الممارسة مع الآخرين باتباع إجراءات معينة لتقدير درجة وضوح الصورة بإعطاء أرقام لهذه الدرجة من (1-5).

الموقف الثالث: مشاهدة زميل باتباع إجراءات معينة لتقدير درجة وضوح الصورة بإعطاء أرقام لهذه الدرجة من (1-5).

الموقف الرابع: الأداء في المنافسة باتباع إجراءات معينة لتقدير درجة وضوح الصورة بإعطاء أرقام لهذه الدرجة من (1-5).

¹ ضياء جابر محمد: تأثير أساليب مختلفة في التدريب الذهني وتعليم عدد من مهارات كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2002م.

و يتم تجميع نقاط المواقف الأربعة للحصول على النتائج النهائية على شكل نقاط من (0-20) و يتم تقديرها ضمن مجالات.

3.6. الاختبارات المهارية:

الاختبار هو " طريقة نظامية للمقارنة بين سلوك فردين أو أكثر"¹ وتعد عنصرا أساسيا للتقويم وبواسطته يمكن قياس الكثير من المتغيرات.

حيث تستخدم الاختبارات في المجال الرياضي لتحديد مستويات الطلبة وإنجازاتهم ومعدلات تقدمهم في جميع الخبرات والمواد العلمية والعملية، فهي طريقة من طرائق القياس التقويمية، نصل من خلالها إلى التعديل والتغيير في المناهج وما يحقق التنمية لبعض القدرات والمعارف والاستعدادات لدى الطلبة.²

وقد اعتمد الباحث في تقويم الأداء الفني للمهارات الأساسية وبالتحديد المهارة قيد الدراسة وهي التسديد نحو السلة من الثبات ومع الارتقاء على الشكل الظاهري للمهارة من خلال مراقبة أداء كل طالب في الاختبارات المهارية بالإضافة إلى نتيجة التسديد.

4.6. الاختبارات المهارية في كرة السلة:

1.4.6. اختبارات التسديد نحو السلة :

يعرف التسديد على أنه" المحاولة الفعلية والجادة للاعب المهاجم لإدخال الكرة إلى هدف الخصم مستثمرا في ذلك قابلياته النفسية والبدنية والفنية والذهنية وضمن إطار القانون الدولي"،

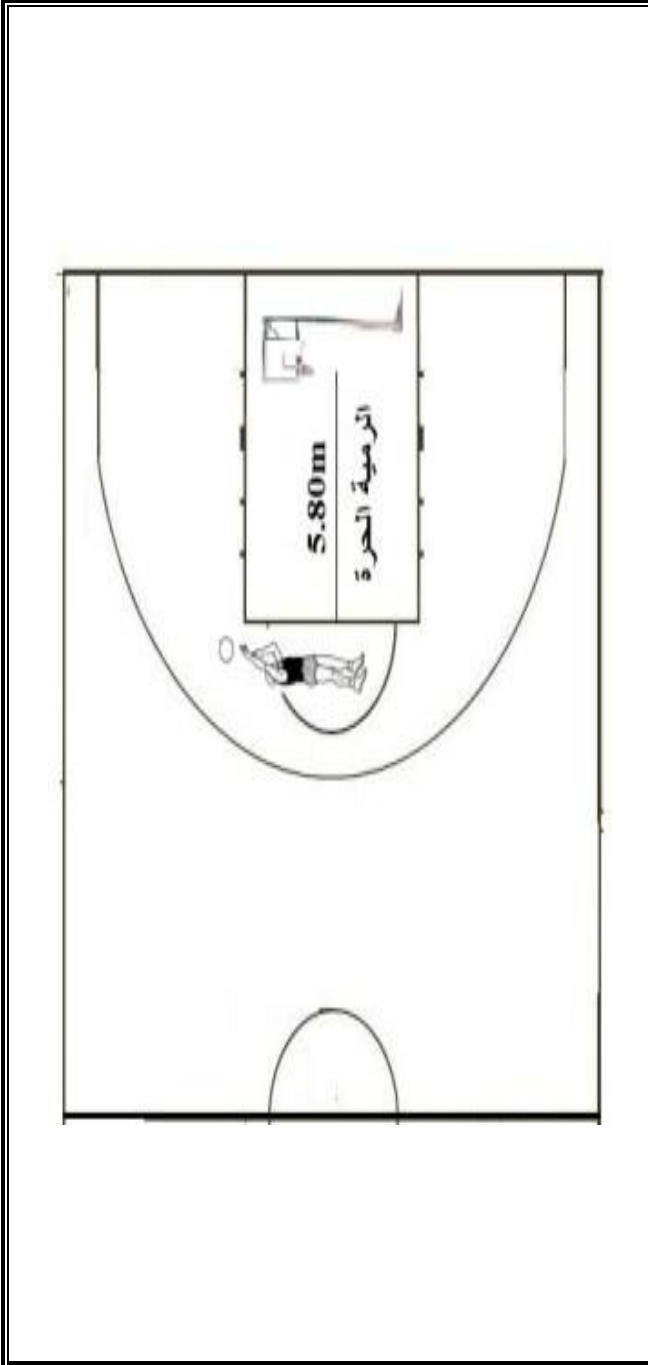
¹ قيس ناجي وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987، ص87.

² قاسم المندلوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1989 ، ص20 .

وفي سعينا لقياس فاعلية التسديد نحو السلة ومعرفة مستوى التلاميذ في مهارة التسديد نحو السلة اقترحنا بعض الوضعيات الاختبارية والتي تتناسب ومختلف أنواع التسديد في كرة السلة من جهة، و من جهة اخرى تتطلب من الرياضي توفر بعض القدرات العقلية مثل الانتباه والتركيز ومحاولة الوصول الى الأداء المثالي لها.

أنواع التسديد التي سنختبرها في هذه الاختبارات:

- التسديد من الثبات (تسديد الرمية الحرة).
 - التسديد مع التنقل (التسديدة السلمية المباشرة، و التسديد مع الارتقاء).
- وهذه الاختبارات ستكون بمثابة القياس القبلي والبعدي لكل من العينتين . الضابطة والتجريبية للمهارات المقصودة في التعلم، وستبنى عليها دراسة دلالة الفروق بين العينتين قبل وبعد تطبيق برنامج التصور العقلي المقترح في هذه الدراسة.



الاختبار الأول : اختبار الرمية الحرة.

الهدف : دقة التسديد من الثبات.

التنظيم : كما هو موضح في الشكل.

الوسائل : صافرة، كرة للسلة.

كيفية إجراء الاختبار :

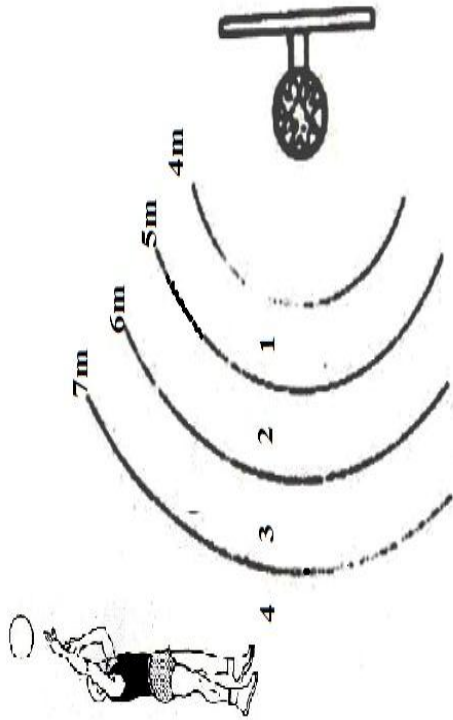
- يقف اللاعب مقابل السلة على خط الرمية الحرة.

- يجري اللاعب 10 تسديدات متتالية.

احتساب النتائج :

- تحتسب نقطة لكل سلة ناجحة.

- مجموع نقاط السلات الناجحة هي 10 نقاط.



Tir en suspension

الاختبار الثاني: اختبار التسديد مع الارتقاء.

الهدف: دقة التسديد مع الارتقاء.

التنظيم: كما هو موضح في الشكل.

الوسائل: صافرة، كرة للسلة.

كيفية إجراء الاختبار:

- يتم تقسيم منطقة التسديد الى 4 مناطق كما في الشكل .
- يقف اللاعب في المنطقة 1 ويسدد 4 تسديدات.
- ثم ينتقل الى المنطقة 2 وينجز 3 تسديدات .
- ثم ينتقل الى المنطقة 3 وينجز 2 تسديدات .
- ثم ينتقل الى المنطقة 4 وينجز 1 تسديدات .
- المجموع 10 تسديدات.

احتساب النتائج:

- تحتسب نقطة لكل سلة ناجحة .
- مجموع نقاط السلات الناجحة هي 10 نقاط.

5.6. الخطوات والوضعية التعليمية لمهارات تسديد الكرة نحو السلة:

1.5.6. التسديد من الثبات - الوضع الابتدائي:

يقف التلاميذ مواجهين للسلة مع تقدم القدم المماثلة لليد المصوبة (اليد اليمنى) وأن تكون المسافة بين القدمين في وضع يسمح براحة التلميذ.

1. يضع التلميذ الكرة على أصابع اليد المصوبة والذراع مثني من المرفق والعضد

مواز للأرض مع ثني الرسغ للخلف حتى تستريح الكرة على أصابع اليد.

2. تعمل اليد الأخرى على سند الكرة من الجانب بحيث لا تعوق النظر للسلة.

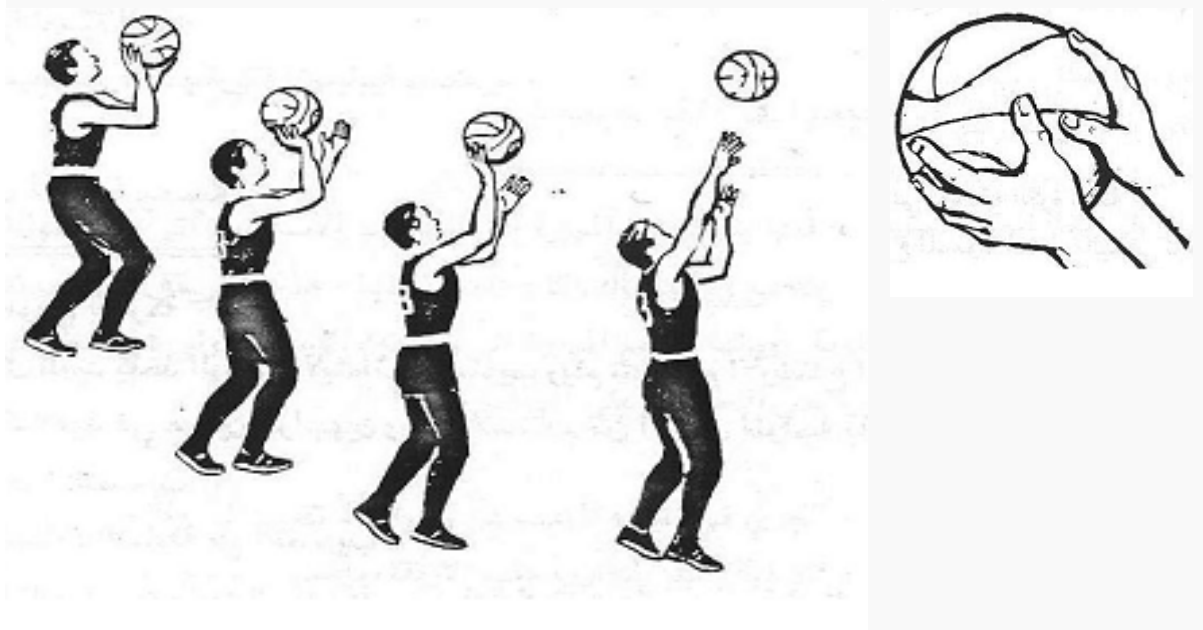
2.5.6. التعلم الفني للمهارة - بعد شرح الوضع الابتدائي:

1. ثني الركبتين قليلاً للمساعدة في قوة دفع الكرة للسلة.

2. مد الركبتين واستقامة الذراع المصوبة أماماً عالياً في توقيت انسيابي وبحركة

إضافية لرسغ اليد.

3. تتم جميع الحركات بطريقة انسيابية مستمرة.



التصويب من الثبات

3.5.6. الخطوات التعليمية:

1. عمل نموذج للحركة.
2. يقوم كل تلميذ بأخذ الوضع الابتدائي للتصويب ويتم تصحيح الأوضاع الخاطيء.
3. يقف التلاميذ في صفين مواجهين وبعد الاستلام من الزميل المواجه يأخذ وضع الاستعداد للتصويب.
4. عمل الخطوة السابقة مع التصويب.
5. يقف التلاميذ مواجهين للسلة وعلى مسافة لا تزيد على خمسة أمتار ويقومون بالتصويب مع التأكيد على أخذ الوضع الابتدائي الصحيح.
6. يقف التلاميذ في قاطرتين على جانبي خط الرمية الحرة ويتم إجراء مسابقة في تصويب الرمية الحرة.
7. التلاميذ في قطارين الأول خلف الحد النهائي والثاني قبل خط منتصف الملعب ويتحرك التلميذ من منتصف الملعب إلى قرب المنطقة المحرمة ويقف ويصوب ثم يستلم زميله في قطار الحد النهائي ليمررها قطار المنتصف ويجري ليقف خلف قطار المنتصف.

4.5.6. التسديد السليم - الأداء الفني للمهارة:

1. عند الاقتراب للسلة يجب أن يحتفظ التلميذ بالكرة أمام الجسم وإلى أعلى قرب الذقن.
2. يقترب التلميذ من السلة باستخدام خطوات كبيرة.
3. يجب أن تكون الأصابع خلف الكرة أثناء التصويب.
4. يجب أن تكون اليد المصوبة أقرب ما يمكن للسلة في أعلى ارتفاع لها.

5. تركيز النظر على النقطة المحددة التصويب أثناء توجيه الكرة بالأصابع إلى حافة الحلقة المواجهة.



التسديد السلمي

6.5.6. الخطوات التعليمية:

وفيها يتم تجزئة المهارة إلى الحركات الأساسية التي تتضمنها ثم يقوم المعلم بتعليم كل حركة مع ربطها بالحركات السابقة لها، هذه الطريقة أفضل بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية، ومنها تقسم المهارة إلى وحدتين الوحدة الأولى هي خطوات الاقتراب والوحدة الثانية هي التصويب على الهدف.

1. الجري في اتجاه الهدف من زاوية 45° تقريباً لمحاولة لمس الجزء القريب من اللوحة الخلفية باليد المجاورة عقب الارتقاء بإحدى القدمين.

2. توضع على الأرض كرة طيبة يحاول التلميذ أن يمر فوقها بخطوة عالية تكون هي الخطوة الأولى قبل الارتقاء والوثب العالي.
3. نفس التمرين السابق مع زيادة سرعة الاقتراب.
4. بعد إتقان خطوات الاقتراب ينتقل إلى تعليم التصويب من مكان قرب الهدف.
5. ربط الاقتراب والتصويب يجري التلميذ لاستلام الكرة الممررة له ويؤدي الخطوات القانونية.

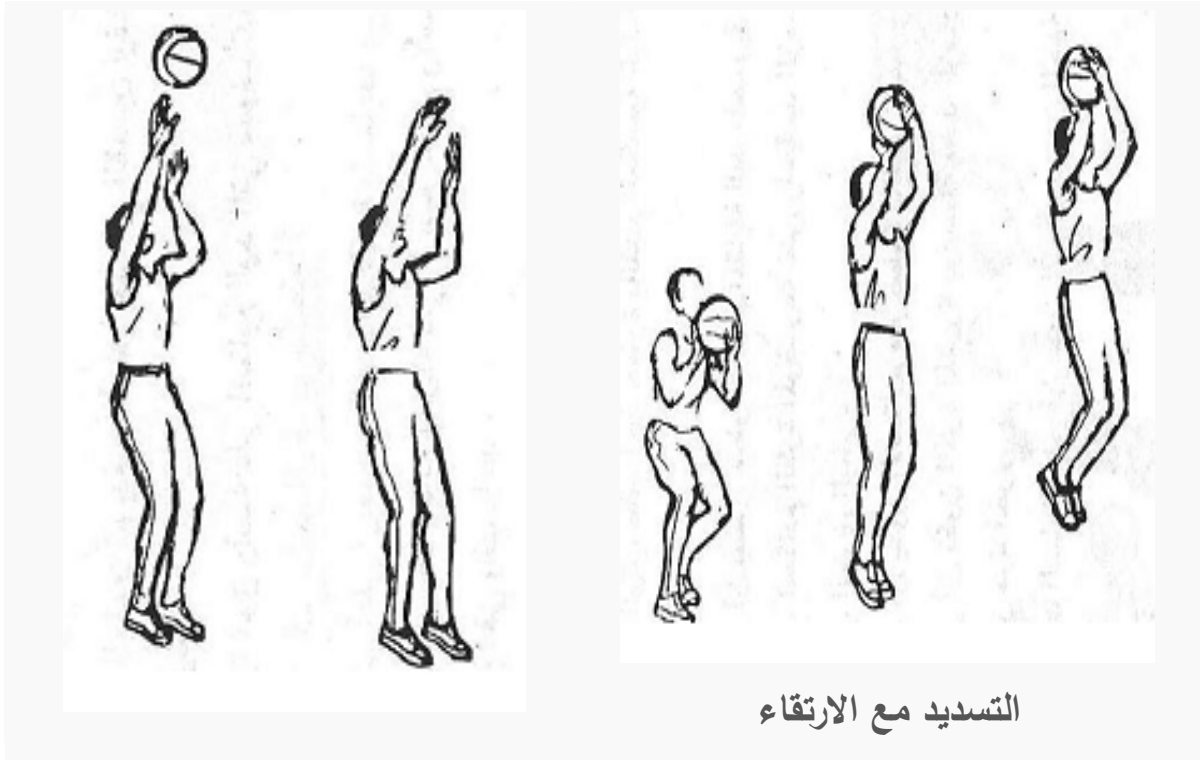
7.5.6. الطريقة الثانية الأفضل بالنسبة للمرحلة الابتدائية والمتوسطة:

1. دفع التلميذ للكرة بأصابع اليد من مكان للهدف وبزاوية 45° من اللوحة والحلقة وذلك مع رفع الركبة المقابلة لليد المصوبة.
2. التمرين السابق مع الوثب عقب أخذ خطوة بالقدم العكسية لليد المصوبة والارتقاء عليها.
3. التمرين السابق على أن يسبق خطوة بالقدم المقابلة لليد المصوبة.
4. التمرين السابق عقب استلام الكرة الموضوعة على راحة يد الزميل.
5. التمرين السابق عقب الجري البطيء.
6. التمرين السابق على أن يكون الاستلام مع خطوة القدم اليسرى.
7. التمرين السابق على أن تكون الكرة الممررة بواسطة أحد الزملاء من جهة اليمين مرة ومن جهة اليسار مرة أخرى.
8. يكرر جميع التمرينات السابقة على أن يكون التصويب من الجهة الأخرى للهدف.

6.6. التسديد مع الارتقاء:

1.6.6. الأداء الفني للمهارة:

1. ثني الركبتين مع رفع العقبين ثم يدفع الأرض بمشطي القدمين ليقفز لأعلى في اتجاه عمودي على الأرض.
2. أثناء الوثب وضع الكرة فوق رأسه على أصابع اليد التي سوف تدفع الكرة مع سندها باليد الأخرى.
3. عندما يصل التلميذ إلى أقصى ارتفاع ممكن يدفع الكرة بأصابعه مع فرد الذراع للأعلى وللأمام في اتجاه الهدف ويتابع بحركة ثني الرسغ للأمام ولأسفل.
4. الهبوط على كلتا القدمين في وقت واحد.



2.6.6. الخطوات التعليمية:

1. الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف بكلتا اليدين.
2. الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف بكلتا اليدين أكثر من مرة خلال نفس الوثبة.
3. الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف والحلقة والشبكة.
4. التمرين السابق عقب الجري والارتقاء للوثب بكلتا القدمين.
5. الجري لاستلام الكرة من الزميل والوقوف في عدة واحدة والقدمان متوازيتان للارتقاء والقفز لأعلى ثم تمرير الكرة للزميل.
6. الجري لاستلام الكرة من الزميل ثم القفز لأعلى والتصويب من تحت السلة.
7. يكرر التمرين السابق مع زيادة المسافة التي يصوب منها التلميذ.
8. المحاورة بالكرة ثم الوقوف على عدة واحدة للارتقاء والقفز لأعلى والتصويب.
9. نفس التمرين السابق مع وجود منافس سلبي ثم إيجابي.

7.6. الأسس العلمية:

لغرض ضمان القياس الصحيح يتوجب على الباحث التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات قبل إجراء التجربة الرئيسية. ومن أجل ذلك قام الباحث بإيجاد معاملات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات التي تم ترشيحها لتقويم الأداء الفني للمهارات الأساسية (التسديد من الثبات، التسديد مع الارتقاء) للكرة نحو السلة لكي يتمكن من اعتمادها وتطبيقها على عينة البحث.

1.7.6. صدق الاختبار :

يعد الصدق من الصفات المهمة التي يجب أن يتصف بها الاختبار الجيد، ويعرف الصدق على انه " مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله".¹ وقام الباحث باستخراج معامل الصدق عن طريق صدق المحتوى إذ "يعتمد صدق المحتوى للاختبار بصورة أساسية على مدى إمكانية تمثيل الاختبار لمحتويات عناصره، وكذلك المواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلاً صادقاً ومتجانساً وذات معنوية عالية لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله الاختبار".²

وعليه قام الباحث بعرض استمارة استبيان لاختيار الاختبار الأنسب لتقويم الأداء الفني لكل مهارة من المهارات الأساسية - التسديد من الثبات، التسديد مع الارتقاء - قيد الدراسة على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التعلم والتدريب والاختبار والقياس وطرائق التدريس بكرة القدم ، وعليه فان عرض الاستمارات على الخبراء والمختصين يعد صدقاً للمحتوى.

¹ ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط3 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2005، ص35 .

² علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، القادسية، الطيف للطباعة، 2004، ص23 .

2.7.6. ثبات الاختبار:

يعبر ثبات الاختبار عن "الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا أعيد تطبيقه أكثر من مرة وفي الظروف نفسها"¹ إذ قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للاختبارات المهارية وذلك باعتماد طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على العينة نفسها في يومين متشابهين بالظروف "إن هذه الطريقة تعتبر من أنسب الطرق لتحديد ثبات الكثير من المقاييس والاختبارات في المجال الحركي".²

إذ طبقت الاختبارات المهارية المرشحة على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية وعددهم (05) طلبة من مجتمع البحث ثم أعيدت الاختبارات المهارية نفسها بعد (5) أيام.

وفي كلا الاختبارين قام الباحث بتقويم الأداء الفني لكل مهارة من خلال استمارات تقويم الأداء الفني وبعد أخذ الوسط الحسابي لدرجتي كل طالب تم إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات اختبارات التصور العقلي و اختبارات المهارات الأساسية محل الدراسة ، التسديد نحو السلة من الثبات ومع الارتقاء، الاختبار الأول والاختبار الثاني، وكانت معاملات الثبات معنوية بعد مقارنتها مع قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.57) وبدرجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث والجدول (1) يبين ذلك.

¹ خير الدين عويس : دليل البحث العلمي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص55 .

² محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص283 .

جدول (1): يبين معاملات الثبات والموضوعية.

ت	اسم الاختبار	معامل الثبات
1	التسديد نحو السلة من الثبات	0.87
2	التسديد نحو السلة مع الارتقاء.	0.89

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) هي (0.576).

3.7.6. موضوعية الاختبار:

تعرف موضوعية الاختبار على أنها: «عدم تأثر النتائج الخاصة بالاختبار بذاتية المصحح أو شخصيته وان المفحوص يحصل على درجة معينة عندما يقوم بتصحيح الاختبار أكثر من واحد»¹، في بحثنا هذا الباحث هو الوحيد الذي يقيم كل اختبار من اختبارات المهارات الأساسية للتسديد نحو السلة، مما يضمن موضوعية الاختبار.

8.6. التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء الاختبار لتفاديها"².

لقد أجرينا التجربة الاستطلاعية ليومين بتاريخ 24-25/02/2016 على عينة من غير عينة البحث ومن مجتمع الأصل وهم (05) طلبة، وقمنا رفقة مدرسي المادة بمتوسطة عماري العماري بالتجربة الاستطلاعية، وكنا نهدف من هذه التجربة الاستطلاعية إلى ما يأتي:

1- معرفة معوقات العمل التي قد تعترض عمل التجربة الميدانية .

¹ خير الدين عويس : مرجع سابق، ص53 .

² خير الدين عويس : مرجع سابق، ص54 .

2-التأكد من إمكانية مدرس المادة المكلف من فهم وتنفيذ المساعدة المطلوبة.

3- معرفة متطلبات المنهج التعليمي وأوقات الوحدات التعليمية.

4- اختيار التشكيلات المناسبة وكيفية وقوف الطلاب والمدرس.

5- معرفة احتياجاتنا من الكرات والمستلزمات الأخرى.

6-التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة.

7-التأكد من الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة .

9.6. تجانس عينة البحث:

من أجل ضبط بعض المتغيرات التي تؤثر على دقة نتائج البحث ومن أجل إرجاع الفروق في التأثير فقط إلى المتغير المستقل يجب التأكد من تجانس كل مجموعة من عينة البحث في مختلف المتغيرات العمر - الطول - الكتلة - اختبارات المهارات الأساسية للتسديد نحو السلة (التسديد من الثبات، التسديد مع الارتقاء)- بالإضافة إلى قياس المستوى التصوري لدى التلاميذ تمت مناقشتها في الفرضية الأولى.

7. برنامج التصور العقلي المقترح: (ملحق 02):

وقع الاختيار في هذه الدراسة على برنامج للتصور العقلي عن طريق الاستعانة ببرامج مقننة للتدريب العقلي مثل دراسة كريستيان تارجت و قام الباحث بتغيير محتوى الحصص بما يخدم الدراسة و بما يتماشى مع البرنامج المهاري و سن أفراد العينة و قدرتهم على فهم البرنامج و أهدافه و التواصل معه و ذلك بإدماج حصص للتكرار العقلي وتصور الأداء المهاري لمهارة التسديد من الثبات ومع الارتقاء لمختلف مظاهر الأداء المهاري هذا البرنامج مكون من 07 حصص تنقسم إلى:

1.7. برنامج التصور العقلي المقترح:

1.1.7. الهدف من البرنامج:

يهدف برنامج التصور العقلي إلى تعلم المهارات القاعدية في كرة السلة عند تلاميذ أقسام السنة الأولى متوسط بمتوسطة الشهيد عماري العماري عين بوسيف بولاية المدية، والمهارة المقصودة في هذه الدراسة هي مهارة التسديد نحو السلة. من الثبات ومع الارتقاء وذلك من خلال العمل على عرض المهارة و تقسيم المهارة وتجزئتها إلى أجزاء ومن ثمة تصور كل جزء على حده ثم تجميع هذه العناصر وتخزينها على شكل برنامج عقلي ، يعاد استخراجها أثناء التعلم عن طريق تقنية التصور العقلي .

2.1.7. محتوى البرنامج:

احتوى البرنامج على تعليم المهارات الأساسية (التسديد من الثبات، التسديد مع الحركة)، عن طريق التكرار والمزج بين التمارين، من الناحية التقنية، وسبق كل حصة تدريبية بحصة مصغرة للتصور العقلي وهو مقسم كالتالي:

• حصص التدريب على التصور العقلي: وعددها 07

لوضع برامج التصور العقلي للتلاميذ هناك ثلاث مراحل يمكن الاسترشاد بها و هي كما يلي:

-تقديم التصور العقلي للتلاميذ.

- تقييم قدرات التصور العقلي لدى التلاميذ.

- التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي.

وبالاستعانة بالعديد من البرامج المقننة مثل: Richard H.Cox، و هي موجهة

لتطوير النتائج و التحكم في اليقظة و هذا باستعمال التصور العقلي و الاسترخاء.

و برنامج تكرار السلوكيات البصرية-حركية، من تصميم سوين Suinn سنة 1972، Répétition des comportements visuo-moteurs، (VMBR) - و بالاعتماد على أهم خطوات التصور العقلي في مختلف المراجع وصلنا لتصميم البرنامج على النحو التالي وقد قدم للخبرة والتحكيم كما هو موضح في الملحق رقم 2.

البرنامج التصور العقلي	برنامج التعلم المهاري
عرض النموذج المثالي لمهارة التسديد نحو السلة من الثبات - مع الارتقاء	تعليم مهارة التسديد نحو السلة من الثبات - مع الارتقاء
تنمية الصورة الحية-النشطة والفعالة التركيز على النموذج وتكراره ومحاولة تخزين الصورة تقسيم المهارة إلى أجزاء والربط بينها	تعليم مهارة التسديد من الثبات مقابل السلة وبالقرب منها تعليم مهارة التسديد مع الارتقاء مقابل السلة وبالقرب منها
تنمية القدرة على التحكم الارادي في التصور غلق العينين وتكرار الصورة عقليا محاولة تقسيم المهارة إلى أجزاء والربط بينها	تكرار التعلم المهاري مع زيادة المسافة تدريجيا عن السلة
تكرار عملية العرض والتصور الموجه عن طريق النموذج والربط بين أجزاء المهارة وكيفية الأداء المثالي لتخزين صورة واضحة	الانتقال في عملية التعلم من السهل إلى الصعب بتغيير المسافة والزوايا للتسديد

تكرار المهارة بتشكيلات ووضعيات مختلفة	تكرار عملية التصور والمقارنة العقلية لاسترجاع المهارة عقليا بصورة مترابطة ومتصلة وبنفس الوقت اللازم لتنفيذه	تدريب 3
تعلم مهارة التسديد مع وضعيات الجسم الصحيحة والقوة المطبقة ومسارات الكرة	تكرار الصورة واستحضار جميع جوانب الأداء المحيطة بالصورة و تلخيص مهارة التسديد من الثبات ومع الارتقاء على شكل برامج عقلية	تدريب 4
وضع التلاميذ في وضعيات مقارنة أثناء التعلم بالنماذج المثالية المعروضة سابقا	تصفية صورة المهارة واستخراج الصور المثالية لها	
التعلم لمهارة التسديد بالتحفيز وعرض أحسن المحاولات أمام الزملاء العمل الثنائي والجماعي والتصحيح الثنائي والجماعي	استدعاء صورة واقعية للأداء في شكلها المثالي دون توقف والربط العقلي بين أجزائها	تدريب 5
تعلم المهارة في وجود حاجز تعلم المهارة في وجود خصم	اعادة تطبيق المهارة في صورتها المثالية وتكرارها من السهل الى الصعب - بالخصم ودون خصم-	تدريب 6
إجراء منافسة لتحفيز التلاميذ على التحكم والتركيز أكثر على المهارة	التحكم في الصورة وسرعة استخراج البرامج العقلية	
إجراء منافسة بين أفراد العينة في عدد النقاط المسجلة	استخراج البرنامج الحركي للمهارات بسرعة ووضوح	تدريب 7

2.7. إجراءات برنامج التصور العقلي :

تم تنفيذ برنامج تدريب مهارات التصور العقلي من خلال الخطوات التالية:

1.2.7. التوجيه:

الخطوة الأولى تتمثل في تقديم التدريب العقلي لكل أفراد العينة بإبراز أهميته و فائدته في تطوير المستوى، إذ قام الباحث بإحاطة التلاميذ بالمعارف و المعلومات المرتبطة بالتدريب على التصور العقلي و أهدافه و نتائجه المتوقعة، و هذا قصد إقناعهم بأهمية إدماج التصور العقلي خلال حصة التربية البدنية و إكسابهم الإدراك الصحيح أن التصور العقلي هو ببساطة أسلوب أو طريقة مساعدة لزيادة فعالية التلميذ في التعلم، إلى جانب التدريب البدني، التقني و التكتيكي.

بعد تقديم لهم البرنامج، سمح للطلبة توجيه أسئلتهم و انشغالاتهم حوله. عموما اللقاء اكتساه الطابع الودي أكثر منه رسمي و أن المشاركة في برنامج التصور العقلي هي رغبة كل لطالب و ليس ملزم به.

2.2.7. التقييم المبدئي:

في الخطوة الأولى تم شرح كيفية قياس التصور العقلي أما الجزء الثاني للاختبار القبلي فكانت لقاء بحضور جميع أعضاء المجموعة التجريبية و الضابطة و هذا لتوزيع عليهم اختبار التصور العقلي لـ (مارتينز).

بعد شرح و تفسير كل خطوات و أسئلة المقياس، طُلب من التلاميذ الإجابة عليه بكل تركيز، مع أخذ الوقت الكافي لذلك. أكدنا على أن هذا الاختبار ليس لتقييم النجاح أو الفشل، ولكن ليكونوا أكثر وعيا بمستواهم في مهارة التصور العقلي، و هي خطوة مهمة في الدراسة. مع مراعاة تجنب المقارنة بين إجاباتهم و نتائجهم و كذا تجنب السخرية ببغضهم البعض و البقاء في تركيز على إجاباتهم.

كان التدخل ضروريا كلما اقتضى الأمر لتفسير بعض الغموض لكل تلميذ على حدى.

3.7. تقديم البرنامج:

وضع برنامج التدريب على التصور العقلي حيز التنفيذ بمعدل حصة واحدة في الأسبوع، بعضها قبل التدريب الفعلي، و بعض الآخر في نهاية التدريب و هناك تمارينات تتخلل الحصة التدريبية، كما أن يستحسن الزيادة في تدريب هذه التمارينات فرديا في المنزل و من أجل هذا الغرض قمنا خلال هذا البحث بتقديم محتوى هذا البرنامج على شكل صور وفيديو وعرض هذه المهارات و تجزئتها ثم الربط بينها وتصورها ومحاولة استرجاعها أثناء عملية التعلم.

1.3.7. الإرشاد الفردي:

هي جلسات خاصة ببعض التلاميذ الذين لديهم صعوبات في تشكيل بعض الصور العقلية.

2.3.7. تكامل المهارة العقلية مع الرياضة الممارسة:

الأخذ بعين الاعتبار في تطبيق البرنامج تطابقه و استجابته لمتطلبات رياضة كرة السلة، حيث أنه يؤخذ بعين الاعتبار في التمارين "مكان التدريب" أي أنه عند القيام بعملية التصور العقلي، فعلى اللاعب أن يتصور نفسه يمارس رياضته في الملعب. كما يتصور شكل الملعب بالداخل و توزيع الوسائل التي يستعملها كما هو في الواقع. البذلة و لونها في تصوره كما التي يرتديها أثناء الحصة.

8. الوسائل الإحصائية:

لقد تم إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي وهذا قصد التحليل إلى المعالجة باستعمال حزمة البرامج الإحصائية (SPSS20) وهذا لحساب كل من :

- المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.
- حساب اختبار ستودنت T ، يستخدم T لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعتين، وإذا كان عدد أفراد العينتين أو المجموعتين متساويا فإنه يجب استخدام معادلة T المناسبة.
- معامل الارتباط: وتم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات وسائل الدراسة، كما استعمل أيضا لدراسة العلاقة بين درجة التصور العقلي و التعلم المهاري عند التلاميذ.

الفصل الخامس:

عرض و مناقشة

و تحليل النتائج

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتحليل النتائج

1. عرض ومناقشة وتحليل النتائج:

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وفق الاختبارات القبلية لعينة البحث من خلال جداول إحصائية والتي تبين الفروق بين مجاميع البحث بغرض معرفة اثر برنامج تدريبي مقترح بالتصور العقلي في تحسين بعض المهارات الحركية لنشاط كرة السلة وذلك من خلال إجابة فرضيات الدراسة وهي :

الفرضية العامة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التسديد نحو السلة بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية لصالح العينة التجريبية تعزى لبرنامج التصور العقلي المقترح.

الفرضيات الجزئية:

1. لا توجد فروق بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية تعزى لمتغيري السن والوزن والطول و مستوى التصور العقلي.

2. لا توجد فروق بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مهارة التسديد من الثبات في القياس القبلي.

3. لا توجد فروق بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة الضابطة في مهارة التسديد من الثبات ,

4. توجد فروق بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة التجريبية في مهارة التسديد من الثبات.

5. توجد فروق بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مهارة التسديد من الثبات في القياس البعدي لصالح العينة التجريبية .

6. توجد فروق بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مهارة التسديد مع الارتقاء في القياس القبلي لصالح العينة التجريبية .

7. لا توجد فروق بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة الضابطة في مهارة التسديد مع الارتقاء.

8. توجد فروق بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة التجريبية في مهارة التسديد مع الارتقاء .

9. توجد فروق بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مهارة التسديد مع الارتقاء في القياس البعدي لصالح العينة التجريبية.

1.1. الفرضية الأولى :

"هل توجد فروق بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية تعزى لمتغيري السن والوزن والطول و مستوى التصور العقلي".

الجدول رقم (02) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفروق بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية تعزى للمتغيرات التالية السن و الوزن و الطول و مستوى التصور العقلي (ن=20).

مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبار
			انحراف المعياري	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	متوسط الحسابي	
0.312	19	0.573	3.759	39.004	3.548	40.059	الوزن
0.521	19	0.534	3.752	152.25	3.381	153.25	الطول
0.652	19	0.854	3.527	12.04	3.548	12.54	السن
0.232	19	0.210	3.962	73.566	3.001	72.122	التصور العقلي

من خلال الجدول رقم 02 يتضح أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية تعزى لمتغيري الوزن والطول و السن و مستوى التصور العقلي.

فقد دلت قيمة ت المحسوبة مقارنة مع ت الجدولية في جميع المتغيرات على عدم وجود دلالة احصائية في القياس القبلي للمتغيرات المدروسة (الوزن، الطول، السن و مستوى التصور العقلي) للمجموعة الضابطة و التجريبية.

2.1. الفرضية الثانية:

"هل توجد فروق بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مهارة التسديد من الثبات في القياس القبلي."

الجدول رقم 03 : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفروق بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مستوى التسديد من الثبات في القياس القبلي (ن=20).

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة
	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	متوسط الحسابي	انحراف المعياري			
القياس القبلي	26,876	3,714	26,345	2,432	0,376	19	0,123
دالة 0,05							

الجدول رقم 03 يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مستوى التسديد من الثبات في القياس القبلي فلقد بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لمتغير التسديد من الثبات للمجموعة ض 26,876 وبانحراف معياري قدره 3,714 بينما بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لمتغير التسديد من الثبات للمجموعة التجريبية 26,345 وبانحراف معياري قدره 2,432 ومن خلال قيمة مستوى الدلالة 0,123 وهي أكبر من (0.05) نرى أنه لا توجد فروق

دالة احصائيا بين أفراد العينة الضابطة و التجريبية في مستوى التسديد من الثبات في القياس القبلي.

3.1. الفرضية الثالثة:

"هل توجد فروق بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة الضابطة في مهارة التسديد من الثبات."

الجدول رقم 04: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفروق بين القياس القبلي والبعدي لأفراد العينة الضابطة في مستوى التسديد من الثبات (ن=20).

مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبار
			انحراف المعياري	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	متوسط الحسابي	
0,413	9	0,086	2,435	25,115	3,139	25,005	المجموعة الضابطة
دالة 0,05							

من خلال الجدول رقم 04 يتضح أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة الضابطة في مستوى التسديد من الثبات فلقد بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لمتغير التسديد من الثبات للمجموعة ض 25,005 و بانحراف معياري قدره 3,139 بينما بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي 25,115 و بانحراف معياري قدره 2,435 ومن خلال قيمة مستوى الدلالة 0,413 وهي أكبر من (0,05) نرى أنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة الضابطة في مستوى التسديد من الثبات.

4.1. الفرضية الرابعة:

"هل توجد فروق بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة التجريبية في مهارة التسديد من الثبات."

الجدول رقم 05: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفروق بين القياس القبلي والبعدي لأفراد العينة التجريبية في مستوى التسديد من الثبات (ن=10).

مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبار
			انحراف المعياري	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	متوسط الحسابي	
0,001	9	0,006	3,998	28,987	1,119	24,655	المجموعة التجريبية
دالة 0,05							

الجدول رقم 05 يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة التجريبية في مستوى التسديد من الثبات فلقد بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لمتغير التسديد من الثبات للمجموعة التجريبية 24,655 وبانحراف معياري قدره 1,119 بينما بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي 28,987 وبانحراف معياري قدره 3,998 ومن خلال قيمة مستوى الدلالة 0,001 وهي أقل من (0,05) نرى أنه توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة التجريبية في مستوى التسديد من الثبات لصالح القياس البعدي $24,655 < 28,987$.

5.1. الفرضية الخامسة:

"هل توجد فروق بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مهارة التسديد من الثبات في القياس البعدي."

الجدول رقم 06: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفروق بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مستوى التسديد من الثبات في القياس البعدي (ن=20).

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة
	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	متوسط الحسابي	انحراف المعياري			
القياس البعدي	25,115	3,139	28,987	3,998	0,037	19	0,003
دالة 0,05							

من خلال الجدول رقم 06 يظهر أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مستوى التسديد من الثبات في القياس البعدي فلقد بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي لمتغير التسديد من الثبات للمجموعة الضابطة 25,115 وبانحراف معياري قدره 3,139 بينما بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي لمتغير التسديد من الثبات للمجموعة التجريبية 28,987 وبانحراف معياري قدره 3,998 ومن خلال قيمة مستوى الدلالة 0,003 وهي أقل من (0.05) نرى أنه توجد فروق دالة احصائياً بين أفراد العينة الضابطة و التجريبية في مستوى التسديد من الثبات في القياس البعدي لصالح المجموعة 28,987 < 25,115.

6.1. الفرضية السادسة:

"هل توجد فروق بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مهارة التسديد مع الارتقاء في القياس القبلي".

الجدول رقم 07: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفروق بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مستوى التسديد من الحركة في القياس القبلي (ن=20).

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة
	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	متوسط الحسابي	انحراف المعياري			
القياس القبلي	24,554	1,987	24,766	1,913	0,655	19	0,486
دالة 0,05							

من خلال الجدول رقم 07 يتضح لنا أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مستوى التسديد من الحركة في القياس القبلي فلقد بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لمتغير التسديد من الحركة للمجموعة الضابطة 24,554 وبانحراف معياري قدره 1,987 بينما بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لمتغير التسديد من الحركة للمجموعة التجريبية 24,766 وبانحراف معياري قدره 1,913 ومن خلال قيمة مستوى الدلالة 0,486 وهي أكبر من (0.05) نرى أنه لا توجد فروق دالة احصائياً بين أفراد العينة الضابطة و التجريبية في مستوى التسديد من الحركة في القياس القبلي .

7.1. الفرضية السابعة:

" هل توجد فروق بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة الضابطة في مهارة التسديد من الحركة . "

الجدول رقم 08: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفروق بين القياس القبلي والبعدي لأفراد العينة الضابطة في مستوى التسديد من الحركة (ن=20).

مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبار
			انحراف المعياري	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	متوسط الحسابي	
0,666	9	0,981	1,887	25,333	2,323	25,221	المجموعة الضابطة
دالة 0,05							

الجدول رقم 08 يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة الضابطة في مستوى التسديد من الحركة فلقد بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لمتغير التسديد من الحركة للمجموعة الضابطة 25,221 وبانحراف معياري قدره 2,323 بينما بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي 25,333 وبانحراف معياري قدره 1,887 ومن خلال قيمة مستوى الدلالة 0,666 وهي أكبر من (0,05) نرى أنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة الضابطة في مستوى التسديد من الحركة.

8.1. الفرضية الثامنة:

" هل توجد فروق بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة التجريبية في مهارة التسديد من الحركة . "

الجدول رقم 09 : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفروق بين القياس القبلي والبعدي لأفراد العينة التجريبية في مستوى التسديد من الحركة (ن=10).

مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبار
			انحراف المعياري	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	متوسط الحسابي	
0,001	9	0,013	3,115	28,544	2,221	23,006	المجموعة التجريبية
دالة 0,05							

من خلال الجدول رقم 09 يتضح أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة التجريبية في مستوى التسديد من الحركة فلقد بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لمتغير التسديد من الحركة للمجموعة التجريبية 23,006 وبانحراف معياري قدره 2,221 بينما بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي 28,544 وبانحراف معياري قدره 3,115 ومن خلال قيمة مستوى الدلالة 0,001 وهي أقل من (0,05) نرى أنه توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة التجريبية في مستوى التسديد من الثبات لصالح القياس البعدي $23,006 < 28,544$.

9.1. الفرضية التاسعة:

"هل توجد فروق بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مهارة التسديد مع الارتقاء في القياس البعدي."

الجدول رقم 10 : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفروق بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مستوى التسديد من الحركة في القياس البعدي (ن=20).

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة
	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	متوسط الحسابي	انحراف المعياري			
القياس البعدي	23,011	1,094	27,212	2,526	0,031	19	0,005
دالة 0,05							

من الجدول رقم 10 يتضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مستوى التسديد من الحركة في القياس البعدي فلقد بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي لمتغير التسديد من الحركة للمجموعة الضابطة 23,011 وبانحراف معياري قدره 1,094 بينما بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي لمتغير التسديد من الثبات للمجموعة التجريبية 27,212 وبانحراف معياري قدره 2,526 ومن خلال قيمة مستوى الدلالة 0,005 وهي أقل من (0.05) نرى أنه توجد فروق دالة احصائيا بين أفراد العينة الضابطة و التجريبية في مستوى التسديد من الحركة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية $23,011 < 27,212$.

2. مناقشة الفرضيات:

1.2. مناقشة الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية تعزى لمتغيري السن والوزن والطول و مستوى التصور العقلي.

وبذلك افترضنا أن العينة متجانسة في متغيرات: السن والوزن والطول ومستوى التصور العقلي وتوصلنا حسب الجدول رقم 2 إلى أنه لا توجد دلالة إحصائية تعزى لأي متغير من المتغيرات: السن، الوزن، الطول، مستوى التصور العقلي.

وبالتالي فالعينة متجانسة، وهو ما يحقق الفرضية الأولى..

2.2. مناقشة الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مهارة التسديد من الثبات في القياس القبلي.

وبذلك افترضنا أن كلا من أفراد العينتين الضابطة والتجريبية لها نفس المستوى المهاري في مهارة التسديد نحو السلة من الثبات لأنها لأول مرة ستخضع لتعلم المهارات القاعدية في كرة السلة .

وحسب الجدول رقم 3 لم نجد دلالة إحصائية في القياسات القبلية بين أفراد العينتين.

وبالتالي فالفرضية الثانية محققة.

3.2. مناقشة الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة الضابطة في مهارة التسديد من الثبات.

وبذلك افترضنا أن أفراد العينة الضابطة ولعدم خضوعهم للبرنامج التدريبي المقترح لن يتحسن مستواهم في مهارة التسديد نحو السلة من الثبات ، بين القياسات القبلية والبعديّة .

وحسب الجدول رقم 4 لم نجد دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في مهارة التسديد من الثبات وهو ما يحقق الفرضية الثالثة.

4.2. مناقشة الفرضية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة التجريبية في مهارة التسديد من الثبات.

وهنا افترضنا أن أفراد العينة التجريبية سيتعلمون مهارة التسديد من الثبات بعد خضوعهم لبرنامج التصور العقلي المقترح أي بين القياس القبلي والبعدي ،

وحسب الجدول رقم 5 نجد أن الفروق في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مهارة التسديد من الثبات دالة إحصائياً .

وهو ما يجعل الفرضية الرابعة محققة ويعزى ذلك إلى برنامج التصور العقلي المقترح.

5.2. مناقشة الفرضية الخامسة:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مهارة التسديد من الثبات في القياس البعدي.

وهنا افترضنا أن أفراد العينة التجريبية سيكون مستوى تعلم مهارة التسديد من الثبات أحسن من أفراد العينة الضابطة وذلك لخضوعهم لبرنامج التصور العقلي في القياسات البعديّة.

وحسب الجدول رقم 6 أن الفروق في القياسات البعدية بين أفراد العينتين الضابطة والتجريبية كانت دالة إحصائياً بعد تطبيق برنامج التصور العقلي للعينه التجريبية وكانت الفروق لصالح هذه الأخيرة .

وهو ما يجعل الفرضية الخامسة محققة ويعزى ذلك إلى برنامج التصور العقلي المقترح.

6.2. مناقشة الفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مهارة التسديد مع الارتقاء في القياس القبلي.

وبذلك افترضنا أن كلا من أفراد العينتين الضابطة والتجريبية لها نفس المستوى المهاري في مهارة التسديد نحو السلة مع الارتقاء لأنها لأول مرة ستخضع لتعلم المهارات القاعدية في كرة السلة .

وحسب الجدول رقم 7 لم نجد دلالة إحصائية في القياسات القبلية بين أفراد العينتين.

وبالتالي فالفرضية السادسة محققة.

7.2. مناقشة الفرضية السابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة الضابطة في مهارة التسديد من الحركة.

وبذلك افترضنا أن أفراد العينة الضابطة ولعدم خضوعهم للبرنامج التدريبي المقترح لن يتحسن مستواهم في مهارة التسديد نحو السلة مع الارتقاء ، بين القياسات القبلية والبعدي .

وحسب الجدول رقم 8 لم نجد دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي للعينة الضابطة في مهارة التسديد مع الارتقاء وهو ما يحقق الفرضية السابعة .

8.2. مناقشة الفرضية الثامنة:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة التجريبية في مهارة التسديد مع الارتقاء تعزى للبرنامج المقترح .

وهنا افترضنا أن أفراد العينة التجريبية سيتعلمون مهارة التسديد مع الارتقاء بعد خضوعهم لبرنامج التصور العقلي المقترح أي بين القياس القبلي والبعدي ،

وحسب الجدول رقم 9 نجد أن الفروق في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مهارة التسديد مع الارتقاء دالة إحصائيا .

وهو ما يجعل الفرضية الثامنة محققة ويعزى ذلك إلى برنامج التصور العقلي المقترح.

9.2. مناقشة الفرضية التاسعة:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مهارة التسديد مع الارتقاء في القياس البعدي تعزى للبرنامج المقترح .

وهنا افترضنا أن أفراد العينة التجريبية سيكون مستوى تعلم مهارة التسديد مع الارتقاء لديهم أحسن من أفراد العينة الضابطة وذلك لخضوعهم لبرنامج التصور العقلي في القياسات البعدية.

وحسب الجدول رقم 10 أن الفروق في القياسات البعدية بين أفراد العينتين الضابطة والتجريبية كانت دالة إحصائيا بعد تطبيق برنامج التصور العقلي للعينة التجريبية وكانت الفروق لصالح هذه الأخيرة .

وهو ما يجعل الفرضية التاسعة محققة ويعزى ذلك إلى برنامج التصور العقلي المقترح.

3. مناقشة الفرضية العامة:

بعد المناقشة الاحصائية لكل الفرضيات الفرعية للقياسات القبلية وجدنا أن هناك تجانس إلى حد كبير بين أفراد العينتين الضابطة والتجريبية في المستوى المهاري، مهارة التسديد ومستوى التصور العقلي لكلا العينتين قبل تطبيق برنامج التصور العقلي المقترح في هذه الدراسة، أي أننا انطلقنا من عينتين متجانستين في كل من مستوى التصور العقلي و المهاري. وحتى تجانس العينتين في القياسات القبلية لكل من المتغيرات: السن، الطول، الوزن.

وبعد المناقشة الاحصائية لكل الفرضيات الفرعية وجدنا أن أفراد العينة الضابطة لم يصلوا إلى مستوى التعلم المطلوب لمهارة التسديد نحو السلة. من الثبات، ومع الارتقاء. ولم تكن هناك دلالة إحصائية في المهارتين بين القياسات القبلية والبعديّة ونفسر ذلك بعدم خضوعهم لبرنامج التصور العقلي المصاحب لبرنامج التعلم المهاري.

وبمناقشة الفرضيات الفرعية إحصائياً للقياسات البعدية، وجدنا دلالة إحصائية للعينة التجريبية مقارنة بالقياسات القبلية في مهارة التسديد من الثبات ومع الارتقاء نعزيها للبرنامج المقترح، وأيضاً وجدنا فروق دالة إحصائية بين العينتين في القياسات القبلية والبعديّة نعزيها أيضاً لبرنامج التصور العقلي المقترح وهو ما يجعل الفرضية العامة والتي انطلقنا فيها من أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التسديد نحو السلة بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية لصالح العينة التجريبية تعزى لبرنامج التصور العقلي المقترح.

قد تحققت وذلك راجع للبرنامج التدريبي للتصور العقلي الذي تم تطبيقه.

4. الاستنتاج العام للدراسة:

بناء على العلاقة بين الجانب النظري والتطبيقي الوطيدة و التكاملية ومن خلال هذه الدراسة المتضمنة البحث على: تأثير التصور العقلي في تعلم المهارات القاعدية والأساسية في كرة السلة وبالتحديد مهارة التسديد نحو السلة ودراستها من جانبين: التسديد من الثبات والتسديد مع الارتقاء، وبناء على مناقشة فرضيات الدراسة والاستدلال عليها إحصائياً وكل خطوات البحث الميدانية، خلصنا إلى النتائج التالية:

- التصور العقلي يؤثر إيجاباً في عملية التعلم المهاري ، خاصة المهارات القاعدية التي تعتبر أساس كل نشاط رياضي.
- التصور العقلي يساعد على إدراك وفهم المهارة، بدءاً بالتعرف على تفاصيلها وتجزئتها ومن ثم الربط بين أجزائها، وتخزينها على شكل برنامج عقلي.
- كل ما كان تصور المهارات القاعدية مثالياً كل ما كان تعلمها أسهل.
- نجاعة التعلم المهاري للفئات السنية الصغرى باستعمال التصور العقلي بصفة خاصة والمهارات العقلية بصفة عامة ،لما يميز هذه السن من استعدادات نفسية وعقلية وقابلية للتعلم.
- في عملية التعلم للمهارات القاعدية لا يكفي الجانب المهاري والبدني فقط ، بل يجب النظر للمتعلم كوحدة واحدة : نفسياً وعقلياً ومعرفياً

5. الاقتراحات والإشكاليات المستقبلية:

بعد الانتهاء من هذه الدراسة ومن خلال ما توصلنا إليه ووقفنا عليه أثناء مراحلها المختلفة نقترح ما يلي:

- توظيف التصور العقلي ومختلف المهارات العقلية المختلفة في عملية التعلم المهاري القاعدي لمختلف الأنشطة الرياضية.
 - اهتمام المناهج التربوية للأنشطة المقررة كتعليمية للمادة بهذا النوع من التدريب العقلي.
 - العمل على توظيف مختلف الطاقات الكامنة داخل التلاميذ خاصة العقلية منها في عملية التعلم.
 - إدراج التدريب العقلي ومختلف نظرياته وتقنياته كمقياس مستقل في تكوين طلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية لأهميته الكبيرة.
- غير أن هذا البحث لم يلم بجميع جوانب موضوع التصور العقلي والمهارات الأساسية والقاعدية المتنوعة والكثيرة جداً، لهذا يمكن أن نفتح إشكاليات لبحوث مستقبلية لا حصر لها، ولكن نكتفي بالإشكاليات التالية:

- كيف يؤثر التصور العقلي في تعلم بقية المهارات التي لم نتناولها الدراسة كتقنية الخطوات الثلاث، وتقنية الوقوف المتزامن ، وتقنية التمرير والمحاورة.....
- كيف يؤثر التصور العقلي على تعلم التقنيات القاعدية في كرة السلة وتوظيفها في المنافسة.
- كيف يؤثر التصور العقلي على التحكم المهاري في المهارات القاعدية لكرة السلة بالكرة وبدون كرة.
- ما هو مستوى تأثير التصور العقلي في بقية المراحل العمرية ،على مستوى المهارات القاعدية لكرة السلة.

• كيف يؤثر التصور العقلي على التعلم المهارات القاعدية في كرة السلة عند تغيير متغير الجنس.

وهناك إشكاليات لا حصر لها غير أننا اكتفينا بما سبق ذكره لأن لها علاقة وطيدة بالموضوع.

خاتمة

خاتمة:

لقد ركزت هذه الدراسة على إشكالية استخدام وأثر التصور العقلي في تعلم المهارات القاعدية في كرة السلة لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط بمتوسطة عماري العماري بعين بوسيف ولاية المدية، و مدى تأثير تقنية التصور العقلي في تعلم مهارة التسديد نحو السلة في شكلها النموذجي من جانبيين : التسديد نحو السلة من الثبات على شكل وضعية الرمية الحرة ، والتسديد نحو السلة مع الارتقاء، وبالتالي في بقية المهارات الاساسية.

والتركيز على تلاميذ السنة الأولى متوسط باعتبارهم محور عملية التعلم لأنهم في مرحلة مناسبة جدا لذلك، وهي مرحلة اكتشاف نشاط كرة السلة لأول مرة ما يجعل منهم عينة مناسبة جدا لدراسة فروض البحث، لأنه وبعد الاطلاع على المناهج التربوية لمادة التربية البدنية في الطور المتوسط لم نجد تنظيرا لمفهوم التدريب العقلي أو تقنياته خاصة التصور العقلي ما سمح لنا طرح مختلف التساؤلات التي انطلقت منها هذه الدراسة.

وبعد الاطلاع على مختلف نظريات التعلم أيضا والتعلم الحركي أو المهاري، والبحث عن المهارات الأساسية في كرة السلة، خلصنا الى بلورة البرنامج المقترح في التصور العقلي والبرنامج التعليمي للمهارات القاعدية في كرة السلة مع مراعاة المرحلة العمرية للعينة محل الدراسة، وعملنا على تطبيقه والسهر على نجاحه.

هذا ما سمح لنا بمعرفة وإبراز تأثير التدريب العقلي في عملية التعلم، لا سيما مهارة التصور العقلي، وما قد تضيفه في البرامج التعليمية والتدريبية، لما لها من أهمية بالغة في الجانب النفسي، الذي أكدت دراسات متنوعة وعديدة على أهميته، على غرار الجانب البدني والمعرفي، والتدريبي

فالتدريب العقلي في بلادنا يحتاج إلى دفعة أقوى ليشمل النشاطات الرياضية خاصة عند الفئات التي هي في طور تعلم ،وذلك لدفع مختلف الرياضان للتطور والرقى، وتحصيل النتائج والتمثيل الحقيقي للألوان الوطنية، على غرار باقي المجتمعات المتطورة،

التي تهتم بأدق التفاصيل في عملية التعلم، وصناعة الأفراد والأبطال، وهذا ما نتمنى أن نكون قد وفقنا فيه للفت النظر على الأقل.

الملاحق

قائمة الملاحق:

الملحق 01:

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

الموقف الأول: الممارسة الفردية

- 1 . اختر مهارة واحدة معيَّنة أو موقف معيَّن في النشاط الرياضي مثل الرمية الحرة في كرة السلة،الإرسال في التنس، ضربة الجزاء في كرة القدم، رمي الجلة إلخ...
 - 2 . تصور نفسك تؤدي هذه المهارة في المكان الذي تتدرب فيه عادة مع عدم تواجد أي شيء آخر .
 - 3 . غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا مع محاولة أن ترى نفسك في هذا المكان تستمع إلى الأصوات، تشعر بجسمك أثناء أداء الحركة .
 - 4 . حاول أن تكون واعيا بحالتك العقلية و الانفعالية .
 - 5 . حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك .
- قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

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

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	. إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	نعم	لا
6	. هل يمكن رؤية الصورة من داخلك ؟		

الموقف الثاني: الممارسة مع الآخرين.

- 1 . التصور العقلي لنفس المهارة السابقة أو الموقف و لكن في وجود كل من المدرب و حضور أعضاء الفريق:
 - 2 . التصور العقلي لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع.
 - 3 . غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا.
 - 4 . التصور العقلي للأداء الخاطيء بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.
 - 5 . حاول أن ترى الصورة من داخل جسمك.
- قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

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

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	. إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	نعم	لا
6	. هل يمكن رؤية الصور من داخلك ؟		

الموقف الثالث: مشاهدة الزميل

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

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

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

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	. إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	نعم	لا
6	. هل يمكن رؤية الصور من داخلك ؟		

الموقف الرابع: الأداء في المنافسة

- 1 . التصور العقلي لأداء نفس المهارة أو الموقف السابق في أحد المنافسات.
- 2 . التصور العقلي للأداء الناجح و الفائق مع تصور التشجيع الإيجابي لأعضاء الفريق و الجمهور .

3 . غلق العينين لمدة دقيقة واحدة تقريبا .

4 . التصور العقلي في أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان .

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

ما تراه .

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

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	. إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	نعم	لا
6	. هل يمكن رؤية الصورة من داخلك ؟		

سلم التقييم: يتم التقدير لمستوى التصور الذهني في كل بعد على حده وفقا لما يلي.

الرمز	النتائج	التقدير
1	20 - 18	ممتاز
2	17 - 15	جيد
3	14 - 12	متوسط
4	11 - 08	ضعيف
5	07 - 04	ضعيف جدا

تتمحور شروط تطبيق المقياس و التعليمات الموجهة للرياضيين قبل البدء في عملية القياس فيما يلي:

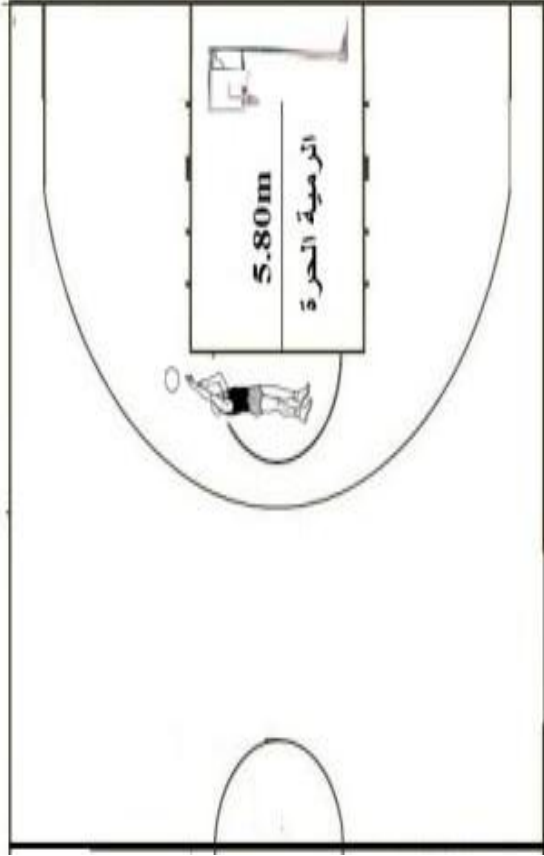
- التفكير في الموقف الرياضي المحدد.
- غلق العينين مع التنفس العميق عدة مرات للوصول إلى أقصى مدى ممكن من الاسترخاء، مع عزل جميع الأفكار الأخرى جانبا.
- الاحتفاظ بغلق العينين للوصول إلى أقصى درجة من وضوح التصور الذهني.
- الإجابة بطريقة مباشرة لكل العبارات لموقف واحد معبرا عن درجة التصور بوضع دائرة على الجواب المناسب، و إعادة العملية لكل موقف.

الملحق 02:

البرنامج التصور العقلي المقترح

برنامج التصور العقلي	برنامج التعلم المهاري
عرض النموذج المثالي لمهارة التسديد نحو السلة من الثبات - مع الارتقاء	تعلم مهارة التسديد نحو السلة من الثبات - مع الارتقاء
تنمية الصورة الحية -النشطة والفعالة التركيز على النموذج وتكراره ومحاولة تخزين الصورة تقسيم المهارة إلى أجزاء والربط بينها	تعلم مهارة التسديد من الثبات مقابل السلة وبالقرب منها تعلم مهارة التسديد مع الارتقاء مقابل السلة وبالقرب منها
تنمية القدرة على التحكم الارادي في التصور غلق العينين وتكرار الصورة عقليا محاولة تقسيم المهارة إلى أجزاء والربط بينها	تكرار التعلم المهاري مع زيادة المسافة تدريجيا عن السلة
تكرار عملية العرض والتصور الموجه عن طريق النموذج والربط بين أجزاء المهارة وكيفية الأداء المثالي لتخزين صورة واضحة	الانتقال في عملية التعلم من السهل إلى الصعب بتغيير المسافة والزوايا للتسديد
تكرار عملية التصور والمقارنة العقلية لاسترجاع المهارة عقليا بصورة مترابطة ومتصلة وينفس الوقت اللازم لتنفيذه	تكرار المهارة بتشكيلات ووضعيات مختلفة

تكرار الصورة واستحضار جميع جوانب الأداء المحيطة بالصورة و تلخيص مهارة التسديد من الثبات ومع الارتقاء على شكل برامج عقلية	تعلم مهارة التسديد مع وضعيات الجسم الصحيحة والقوة المطبقة ومسارات الكرة
تصفية صورة المهارة واستخراج الصور المثالية لها	وضع التلاميذ في وضعيات مقارنة أثناء التعلم بالنماذج المثالية المعروضة سابقا
استدعاء صورة واقعية للاداء في شكلها المثالي دون توقف والربط العقلي بين أجزائها	التعلم لمهارة التسديد بالتحفيز وعرض أحسن المحاولات أمام الزملاء العمل الثنائي والجماعي والتصحيح الثنائي والجماعي
اعادة تطبيق المهارة في صورتها المثالية وتكرارها من السهل الى الصعب ---بالخصم ودون خصم-	تعلم المهارة في وجود حاجز تعلم المهارة في وجود خصم
التحكم في الصورة وسرعة استخراج البرامج العقلية	إجراء منافسة لتحفيز التلاميذ على التحكم والتركيز أكثر على المهارة
استخراج البرنامج الحركي للمهارات بسرعة ووضوح	إجراء منافسة بين أفراد العينة في عدد النقاط المسجلة



الإختبار الأول إختبار الرمية الحرة

الهدف: دقة التسديد من الثبات

التنظيم: كما هو موضح في الشكل .

الوسائل: صافرة، كرة للسلة.

كيفية إجراء الإختبار:

- يقف اللاعب مقابل السلة على خط الرمية الحرة.
- يجري اللاعب 10 تسديدات متتالية .

إحتساب النتائج:

- تحتسب نقطة لكل سلة ناجحة .
- مجموع نقاط السلات الناجحة هي 10 نقاط.

الإختبار الثاني إختبار التسديد مع الإرتقاء

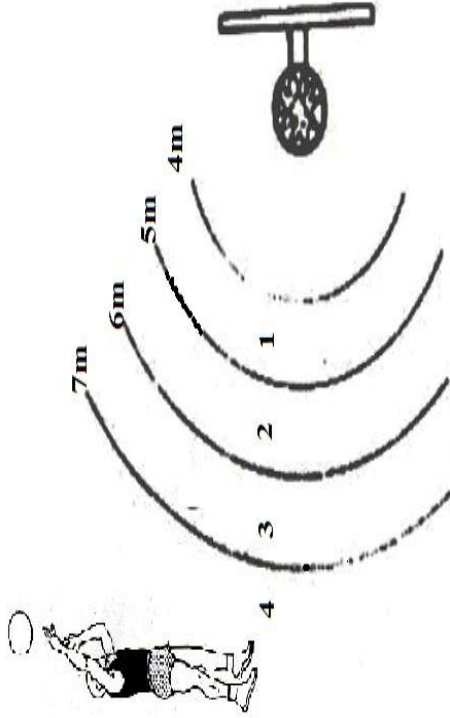
(G.Bosc et R.Toma : 1976, p100)

الهدف : دقة التسديد مع الإرتقاء.

التنظيم: كما هو موضح في الشكل .

الوسائل : صافرة، كرة للسلة.

كيفية إجراء الإختبار:



Tir en suspension

- يتم تقسيم منطقة التسديد الى 4 مناطق كما في الشكل .
- يقف اللاعب في المنطقة 1 ويسدد 4 تسديدات.
- ثم ينتقل الى المنطقة 2 وينجز 3 تسديدات .
- ثم ينتقل الى المنطقة 3 وينجز 2 تسديدات .
- ثم ينتقل الى المنطقة 4 وينجز 1 تسديدات .
- المجموع 10 تسديدات.

إحتساب النتائج:

- تحتسب نقطة لكل سلة ناجحة .
- مجموع نقاط السلات الناجحة هي 10 نقاط.

الملحق 03: المحكمين

الدرجة العلمية	اسم ولقب المحكم
أستاذ محاضر	حوداشي حرز الله
أستاذ محاضر	بعيط عيسى
أستاذ مساعد	بن سالم خالد
أستاذ مساعد	بافة عبد الله
أستاذ مساعد	حنة الهاشمي
أستاذ مساعد	روان محمد

المراجع

قائمة المراجع:

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 01 ابراهيم طيبي، أثر مشكلات المراهقين في التحصيل الدراسي، مقدمة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس، الجزائر، 1989. 1990.
- 02 ابن منظور، لسان العرب، دار المعارف، ط3، القاهرة.1994.
- 03 أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط14، 1992.
- 04 أسامة كامل راتب، تدريب المهارات العقلية، والتطبيقات في المجال الرياضي دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1994.
- 05 أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة المفاهيم- التطبيقات - دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة ، مصر ، 1995 .
- 06 أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- 07 أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، ط 3، القاهرة، مصر، 2000.
- 08 بحوش عمار، د. الدنبيبات محمد ، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001.
- 09 بسطويس أحمد: أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة ، مصر، 1996.
- 10 بوداود عبد اليامين: أثر الوسائل السمعية البصرية في تعلم المهارات التكتيكية في كرة القدم ، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر، رسالة غير منشورة، 1989.

- 11 تشارلز بيوكر، أسس التربية البدنية، ترجمة لحسن كامل، دار النشر و التوزيع بغداد.1964.
- 12 حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ط2، القاهرة، 1999.
- 13 حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو الطفولة و المراهقة، الشركة الدولية للطباعة، مصر 2001.
- 14 حامد كامل راتب: النمو الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 15 حسن السيد معوض، كرة السلة، دار الفكر العربي، ط 6، القاهرة، مصر . 1994.
- 16 حمد عبد الرحمن إسماعيل، الأساسيات المهارية والخطية في كرة السلة، منشأة المعارف، ط2، الإسكندرية، مصر، 2003.
- 17 خير الدين عويس : دليل البحث العلمي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- 18 دروس في التربية و علم النفس، مدرسة التربية و التكوين خارج المدرسة، الجزائر، 1994.
- 19 سعدية محمد علي بهادر. سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت 1980.
- 20 سعدية محمد علي بهادر، علم النفس النمو، دار البحوث، ط.2، الكويت.1980.
- 21 شمعون محمد العربي، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 22 ضياء جابر محمد: تأثير أساليب مختلفة في التدريب الذهني وتعليم عدد من مهارات كرة القدم، رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2002م.
- 23 عبد الرحمن العيسوي: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، القاهرة1995.
- 24 عبد الغني الديدي، ظواهر المراهقة، مشاكلها وخفياتها ،دار الفكر اللبناني، ط2، بيروت 1995.

- 25 عمر محمد الشيباني، الاسس النفسية و التربوية لرعاية الشباب ،دار الثقافة، بيروت، 1977.
- 26 علاوي محمد محسن ، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2004.
- 27 علي بشير فاندي- إبراهيم رحومة زايد - فؤاد عبد الوهاب : المرشد الرياضي التربوي، المنشآت العامة للنشر والتوزيع والإعلام ، ط1 ، طرابلس، ليبيا ، 1983.
- 28 علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، القادسية، الطيف للطباعة، 2004.
- 29 عيساوي عبد الرحمن، سيكولوجية النمو دراسة في نمو الطفل و المراهق، دار النهضة العربية. بيروت، 1987.
- 30 فاخر عاقل: علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، ط1، بيروت. 1972.
- 31 قاسم لزام صبر، نظريات الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم، دار الكتب والوثائق بغداد، ، ط1، العراق. 2009.
- 32 قاسم المندلأوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989.
- 33 قيس ناجي وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1987.
- 34 كمال الدسوقي، النمو التربوي للطفل و المراهق، دار النهضة العربية، ط2، بيروت، 1979.
- 35 ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط3 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2005.
- 36 مالك سليمان مخول، علم النفس الطفولة و المراهقة، عالم الكتب، ط4، القاهرة 1972.
- 37 مدحت صالح سيد، البرامج التعليمية والتدريبية في كرة السلة، 2004.

- 38 مجدي محمد الدسوقي، سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، المكتبة الأنجلو
مصرية. 2002.
- 39 محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم
النفس الرياضي ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
- 40 محمد خليفة بركات: علم النفس التعليمي، ج1، دار التعلم، بيروت، لبنان،
1975.
- 41 محمد رفعت ،المراهقة و سن البلوغ. ، دار المعارف للطباعة و النشر، بيروت
لبنان.1974.
- 42 محمد السيد محمد الزعبلوي:المراهق المسلم،حاجيات المراهق و المشاكل التي تنشأ
عنه،مؤسسة الكتب الثقافية،مكتبة التوبة،الجزء6.السعودية1998.
- 43 محمد عادل الحطاب: كمال الدين التركي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية.
دار النهضة القاهرة . 1965.
- 44 محمد عبد الرحمن إسماعيل،كرة السلة . أهم المبادئ التعليمية . 2003.
- 45 محمد القومي الشيباني، الأسس النفسية و التربوية لرعاية الشباب، دار العربية
للكتاب، ليبيا، 1973.
- 46 محمد مصطفى زيدان ،الطفل والمراهقة والنظريات الشخصية،دار الشرق للنشر
والتوزيع ،جدة السعودية،1986.
- 47 محمد مصطفى زيدان وآخرون، علم النفس التربوي، دار الشرق للنشر والتوزيع
والطباعة،ط2، السعودية 1985.
- 48 محمود محمد إقبال: المراهقة مكتبة المجتمع العربي، ط1، الاردن، 2006.
- 49 محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات
الجامعية، الجزائر، 1982.
- 50 مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية ودار
الثقافة، ط1 ، عمان، الأردن، 2002.

- 51 مصطفى غالب:سيكولوجية الطفولة و المراهقة،منشورات دار الهلال،بدون طبعة.1981.
- 52 مصطفى محمد زيدان و جمال رمضان موسى، تعليم ناشئي كرة السلة، كلية التربية الرياضية، جامعة الأزهر، مصر.2007 .
- 53 مصطفى محمد زيدان، كرة السلة للمدرس والمدرّب، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2009.
- 54 المنجد في اللغة و الاعلام، دار المشرق ، ط3، بيروت.1991.
- 55 موفق اسعد محمود، التعليم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، دار دجلة للنشر، ط1، عمان. 2008.
- 56 ميخائيل ابراهيم سعد .دور التربية البدنية و الرياضية في تربية المراهق. دار الآفاق الجديدة.ط2.بيروت.1991.
- 57 ميخائيل ابراهيم أسعد، مشكلات الطفولة و المراهقة، دار الآفاق الجديدة،بيروت،1991.
- 58 ميخائيل خليل معوض: مشكلة المراهقين في المدن و الريف، القاهرة. دار المعارف، 1974. ص162.
- 59 يحي كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، مطابع الأيوبي، السعودية، 1990.

الرسائل و المذكرات:

- 01 رسالة ماجستير غير منشورة ، إعداد داود عبد الحق.
- 02 رسالة ماجستير غير منشورة ، إعداد ماهر رزاق ، كاظم الحقاقي.

قائمة المراجع باللغة الاجنبية:

- 01 ben smail citein.la psychiatrie aujourd'hui.opu.alger.1994.
- 02 Chazaud.P: scionces humaines, édition vigot ,paris,France,1994.
- 03 Daniel gessas.l'echec scolaire 2eme editionKparis.1987
- 04 Dornhoff. HM :l'éducation physique, un élément de base pour le développement de la culture physique, édition OPU , Alger , 1993.
- 05 G cazorla et autres.manuel de l'educatin sprtive.edition vigot.paris.1984.
- 06 Haget jacques, le basket ball, Edition, chiromk. Paris, 1986.
- 07 Jeanm Bewers, votre sport le Basket Ball, Edition Amphora, Paris, Franc, 1976.
- 08 Jürgen Weineck, Manuel d'entraînement. Édition Vigo T86.
- 09 Norbert . S: dictionnaire de psychologie, édition K. bordas ,1983.
- 10 Schmidt A.Richard, craig A.wrisberry: motor learning and performanee, second edition, humankneteism 2000
- 11 Simonet .P: apprentissage moteur et processus et procédé d'acquisition, édition vigot ,paris,

- 12 Prinz w: motor imager are action plans, behvier and brain scienees,no,17; 1994
- 13 White A.and hardy L : use of differend imagery on the learning and performance of different motor skills british journal of psychology no,86,1995

ملخص الدراسة

• عنوان الدراسة:

" أثر برنامج تربيوي رياضي بالتصور العقلي في تعلم بعض المهارات القاعدية في كرة السلة لدى تلاميذ

السنة الأولى متوسط

- دراسة تجريبية على تلاميذ السنة الأولى متوسط بمتوسطة

عماري العماري بالمدينة -

• إشكالية الدراسة:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التسديد نحو السلة بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية لصالح العينة التجريبية ؟

* فرضية الدراسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التسديد نحو السلة بين أفراد العينة الضابطة.

• أهداف الدراسة:

- التعرف على تأثير مهارات التصور العقلي في هذه المرحلة العمرية على التعلم المهاري في كرة السلة.
- التركيز على مهارة التسديد نحو السلة باعتبارها مهارة تستدعي تصورا عقليا نموذجيا لإنجازها بصفة فعالة.

* إجراءات الدراسة الميدانية:

- العينة: اخترنا نظام العينتين الضابطة والتجريبية لاعتمادنا على المنهج التجريبي ومجموعها 20 تلميذ سنة أولى متوسط ، 10 كعينة ضابطة ، و 10 كعينة تجريبية.
- المجال الزمني والمكاني: تمت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة ما بين يوم 02 مارس 2016 إلى غاية يوم 05 ماي 2016.
- منهج الدراسة: اعتمدنا على المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث المراد عمله أو القيام به.
- الأدوات المستعملة: تم إتباع البرنامج للتصور العقلي والتعلم المهاري للتسديد نحو السلة، إختبار t لقياس دلالة الفروق ، المتوسط الحسابي.
- النتائج المتوصل إليها: أثبتت الدراسة أن التعلم للمهارات القاعدية في كرة السلة خاصة مهارة التسديد من الثبات ومع الارتقاء عن طريق برنامج للتصور العقلي المقترح.
- الاستخلاصات والاقتراحات:

• توظيف التصور العقلي ومختلف المهارات العقلية المختلفة في عملية التعلم المهاري القاعدي لمختلف الأنشطة الرياضية.

• اهتمام المناهج التربوية للأنشطة المقررة كتعليمية للمادة بهذا النوع من التدريب العقلي.