



جامعة قاصدي مرباح ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية
شعبة نشاطات التربية البدنية والرياضية



رقم الترتيب:.....
رقم التسلسل:.....

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات شهادة ماستر أكاديمي
تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي
بعنوان:

علاقة التدريب الذهني بالتعلم الحسي الحركي لدى تلاميذ الطور المتوسط

دراسة ميدانية لتلاميذ السنة الرابعة بمتوسطة "علي بن أبي طالب" ولاية غرداية

أجيزت بتاريخ: 2021/06/13

✓ بوشارب محمد يوسف

من قبل اللجنة التالية :

الأستاذ (ة):عبدي صالح (دكتور محاضر قسم أ – جامعة ورقلة -) رئيسا
الأستاذ (ة):عايدي مراد (دكتور محاضر قسم أ – جامعة ورقلة -) مشرفا
الأستاذ (ة):كواش رضا توفيق (دكتور محاضر قسم ب – جامعة ورقلة -) ممتحنا

السنة الجامعية: 2020 / 2021م



جامعة قاصدي مرباح ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية
شعبة نشاطات التربية البدنية والرياضية



رقم الترتيب:.....
رقم التسلسل:.....

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات شهادة ماستر أكاديمي
تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي
بعنوان:

علاقة التدريب الذهني بالتعلم الحسي الحركي لدى تلاميذ الطور المتوسط

دراسة ميدانية لتلاميذ السنة الرابعة بمتوسطة "علي بن أبي طالب" ولاية غرداية

أجيزت بتاريخ: 2021/06/13

✓ بوشارب محمد يوسف

من قبل اللجنة التالية :

الأستاذ (ة):عبدي صالح (دكتور محاضر قسم أ – جامعة ورقلة -) رئيسا
الأستاذ (ة):عايدي مراد (دكتور محاضر قسم أ – جامعة ورقلة -) مشرفا
الأستاذ (ة):كواش رضا توفيق (دكتور محاضر قسم ب – جامعة ورقلة -) ممتحنا

السنة الجامعية: 2020 / 2021م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ

لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا))

سورة الكهف الآية (10) صدق الله العظيم

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى أعز الناس إلى فيض الحنان وينبوع الحبة...

إلى من تهدأ حياتي بقربها ويبتهج قلبي بعدوبة صوتها...

إلى الحصن الدافئ إلى التي الجنة تحت أقدامها...

أمي أمي أمي

إلى من يعلو به إسمي وترهو به نفسي...

إلى المصباح الذي لم يبخل في إمدادي بالنور الذي أنار مسيرتي...

وعلمي بسلوكه خصالا أعتز بها في حياتي حتى وصلت إلى هدي هذا أبي العزيز

إلى من تقاسمت معهم حلوة الحياة ومرها، الذين كانوا معي في مسيرتي إخواني و أخواتي...

وإلى جميع الأساتذة الذين أشرفوا على تدريسي عبر مختلف الأطوار التعليمية، فهم كالشموع التي

تحترق لتضيء الآخرين.

إلى كل من ارتبط ببني وبينهم مودة.

إلى زملاء وزميلات الدراسة، إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل.

إلى كل من تعرّفت عليهم يوماً وكانوا سبباً في إسعادي.

إلى هؤلاء جميعاً أهدي هذا العمل المتواضع.

شكر وعرفان

أرى لزاما علي تسجيل الشكر و إعلامه و نسبة الفضل لأصحابه، استجابة لقول النبي : «من لم يشكر الناس لم يشكر الله»
و كما قيل :

علامة شكر المرء إعلان حمده فمن كتم المعروف منهم فما شكر
فالشكر أولا لله عز و جل على أن هداني لسلوك طريق البحث و التشبه بأهل العلم و إن كان بيني و
بينهم مفاوز.

كما أخص بالشكر أستاذي الكريم و معلمي الفاضل المشرف على هذا البحث... ، فقد كان حريصا
على قراءة كل ما أكتب ثم يوجهني إلى ما يرى بأرق عبارة و ألطف إشارة، فله مني وافر الشاء و
خالص الدعاء.

كما أشكر السادة الأساتذة و كل الزملاء و كل من قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع، أسأل الله أن
يجزيهم عني خيرا و أن يجعل عملهم في ميزان حسناتهم.

ملخص :

يشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا وسريعا في شتى المجالات الحياة، وقد حظي مجال التعليم والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات زاد هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وإنما نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف، وما توصل إليه العلماء والباحثون والمختصون بشؤون التدريب الذهني والتعلم الحسي الحركي والإستفادة من نتائج أبحاثهم ودراساتهم في إرساء قواعد البناء الرياضي وتقدمه.

وأصبح تحقيق الفوز نتيجة لجهد مدرب كفاء يعتمد استعمال مختلف الأساليب والطرق العلمية واختيار أفضلها من اجل الإرتقاء بمستويات التلاميذ في المؤسسة بالرياضة الفنية و العقلية و البدنية.

وفي الآونة الأخيرة ازداد الإهتمام بالنواحي العقلية و من المختصين بعلم النفس والباحثين المدربين الرياضيين نظرا لأهميتها في الإرتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية.

فهما كانت لياقة اللاعب عالية وبنيته الجسدية قوية فلا بد من وجود موجه وقائد لهذه الإمكانيات الجسمانية و اللياقة البدنية العالية، الذي يقوم بهذا الدور والعقل الذي يمكن استعمال هذه الإمكانيات في الإتجاه السليم الذي يخدم تحقيق الهدف .

الكلمات المفتاحية :

التدريب الرياضي , التدريب الذهني , و اللياقة البدنية , المهارات الحركية

Résumé

Notre époque actuelle est témoin d'un développement rapide et important dans divers domaines de la vie, et le domaine de l'éducation et de la formation sportive a connu une part abondante de succès et une accumulation d'expériences. Ces succès se sont accrus, non par hasard, mais grâce à une planification scientifique solide et l'utilisation de diverses sciences et connaissances, et ce que les scientifiques, chercheurs et spécialistes en matière de formation et d'apprentissage mentaux ont atteint. Les kinesthésiques et bénéficient des résultats de leurs recherches et études pour jeter les bases de la construction et du progrès mathématiques .

La victoire est devenue le résultat de l'effort d'un entraîneur compétent qui s'appuie sur l'utilisation de diverses méthodes et méthodes scientifiques et sur la sélection des meilleures afin d'élever le niveau des étudiants de l'institution dans les sports artistiques, mentaux et physiques.

Ces derniers temps, l'intérêt pour les aspects mentaux et de la part des psychologues et des chercheurs sportifs formés a augmenté en raison de son importance dans l'amélioration de la vitesse d'apprentissage des habiletés motrices.

Quelle que soit la forme physique élevée et la structure physique solide du joueur, il doit y avoir un mentor et un leader pour ces capacités physiques et physiques élevées, qui remplit ce rôle et l'esprit qui peut utiliser ces capacités dans la bonne direction qui sert la réalisation de l'objectif. .

Mots clefs :

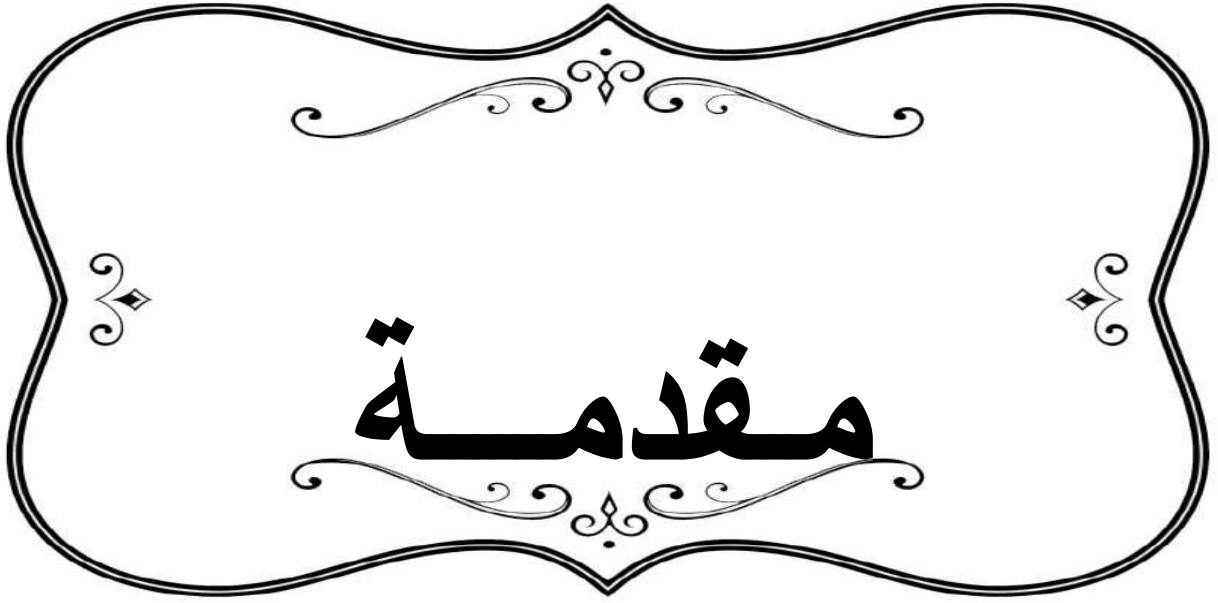
la formation sportive , habiletés motrices , aptitudes physiques , hautement qualifiée

قائمة الجداول

رقم الصفحة	إسم الجدول	الرقم
24	يبين معامل الارتباط بيرسون بين محاور الدراسة	01
24	يبين قيمة معامل Cronchsleh	02
28	يوضح نتائج العبارة الأولى في المحور الأول	03
28	يوضح نتائج العبارة الثانية في المحور الأول	04
29	يوضح نتائج العبارة الثالثة في المحور الأول	05
30	يوضح نتائج العبارة الرابعة في المحور الأول	06
30	يوضح نتائج العبارة الخامسة في المحور الأول	07
31	يوضح نتائج العبارة السادسة في المحور الأول	08
31	يوضح نتائج العبارة السابعة في المحور الأول	09
32	يوضح نتائج العبارة الثامنة في المحور الأول	10
32	يوضح نتائج العبارة التاسعة في المحور الأول	11
33	يوضح نتائج العبارة العاشرة في المحور الأول	12
33	يوضح نتائج العبارة الحادي عشر في المحور الأول	13
35	يوضح نتائج العبارة الأولى في المحور الثاني	14
36	يوضح نتائج العبارة الثانية في المحور الثاني	15
36	يوضح نتائج العبارة الثالثة في المحور الثاني	16
37	يوضح نتائج العبارة الرابعة في المحور الثاني	17
38	يوضح نتائج العبارة الخامسة في المحور الثاني	18
38	يوضح نتائج العبارة السادسة في المحور الثاني	19
39	يوضح نتائج العبارة السابعة في المحور الثاني	20
39	يوضح نتائج العبارة الثامنة في المحور الثاني	21
40	يوضح نتائج العبارة التاسعة في المحور الثاني	22
41	يوضح نتائج العبارة العاشرة في المحور الثاني	23
41	يوضح نتائج العبارة الحادي عشر في المحور الثاني	24
45	يوضح نتائج المحورين	25

رقم الصفحة	فهرس المحتويات
	الإهداء
	الشكر و العرفان
	الملخص
أ-ج	المقدمة
	الجانب النظري
	مدخل للدراسة
04	الإشكالية
05	الفرضية العامة
05	الفرضيات الجزئية
05	اهمية الدراسة
06	اهداف الدراسة
06	أسباب إختيار الموضوع
07	المفاهيم والمصطلحات
11	اهم النظريات المفسرة و التي تناولت متغيرات الدراسة
15	الفصل الأول: الدراسات المرتبطة (الدراسات السابقة و المشاهدة)
16	عرض الدراسات السابقة
17	تعليق عام
18	الجانب التطبيقي
19	الفصل الثاني : منهجية الدراسة
20	منهجية الدراسة
20	الدراسة الاستطلاعية
21	مجتمع و عينة الدراسة
21	حدود الدراسة

22	أدوات جمع البيانات
25	أساليب التحليل الإحصائي
27	الفصل الثالث : عرض و مناقشة و تحليل النتائج
28	عرض و تحليل نتائج الدراسة
44	مناقشة الفرضية الرئيسية للدراسة
45	الاستنتاج العام للدراسة
46	التوصيات و الاقتراحات
47	الخاتمة
52	قائمة المراجع
--	قائمة الملاحق



مقدمة

مقدمة :

إن الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة اليد تعتمد المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدرسين والمدربين يقضون معظم الوقت في تعليم والتدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها واعطاء حصة أكبر لها في النماذج التعليمية والتدريبية ' ولكن الوقت الطويل في التدريب البدني ليس الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية الأساسية فهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها ومنها استعمال التدريب على التدريب الذهني حيث يعمل هذا التدريب على تخفيف العبء الملقى على اللاعب من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني.

إن التدريب البدني فقط على أداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة ' حيث ان العملية التعليمية والتدريبية في مجال التربية الرياضية نعتد أساسا على الترابط البدني والعقلي والتنوع في استعمال أساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولا سيما أثناء تعلم المهارات الجديدة ومن خلال خبرة الباحث لكونه تدريسياً لسنوات عدة لمادة كرة اليد لاحظ بان التدريب الذهني لا يدخل ضمن الوحدات التعليمية المتبعة في منهاج الكلية الى جانب ذلك قلة الاهتمام بالوسائل التعليمية (البصرية ' السمعية ' الحسية) التي تعد وسائل مهمة وفاعلة في التعلم مهارات كرة اليد إذا ما اقترنت بالتدريب الذهني لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال استعمال التدريب الذهني كوسيلة مصاحبة للتعليم المهاري والارتقاء بالعملية التعليمية للأفضل ((إن الممارسة العقلية كإستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكاملة مع الممارسة لبدنية لاعطاء نتائج أفضل))

إن الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة اليد تعتمد المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدرسين والمدربين يقضون معظم الوقت في تعليم والتدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها واعطاء حصة أكبر لها في النماذج التعليمية والتدريبية ' ولكن الوقت الطويل في التدريب البدني ليس الأسلوب

الوحيد لتعلم المهارات الحركية الأساسية فهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها ومنها استعمال التدريب على التدريب الذهني حيث يعمل هذا التدريب على تخفيف العبء الملقى على اللاعب من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني .

ويعد التدريب الذهني أحد إستراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي الذي حظي باهتمام العديد من المختصين في هذا المجال ' لما له من دور ايجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء لاسيما بعد أن أصبحت المهارات الذهنية والنفسية تمثل أهمية في الارتقاء بمستوى الأداء، أن القدرة على التدريب الذهني من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء حيث يستعمل لغرض تجسيد الأداء وعن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء، وان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسة للمهارة يستطيعون بواسطة التدريب الذهني مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم يصحح الاستجابات الخاطئة.

إن أهمية البحث تكمن بالتوجه إلى مجال تعليم المبتدئين في لعبة كرة اليد ومحاولة تسهيل المهمة التعليمية ' كذلك ارتباط التدريب الذهني في عمليات السيطرة والتحكم في الأفكار والحركات البدنية وتنظيم السلوك الحركي واستغلال العبارات والأفكار الإيجابية والنماذج المناسبة للمساعدة في القدرة على التدريب الذهني المنتظم وعملية التوافق بين التدريب الذهني والتعلم المهاري المتبع.



مدخل التراسية

1- الإشكالية :

إن التدريب البدني فقط على أداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة، حيث إن العملية التعليمية والتدريبية في مجال التربية الرياضية تعتمد أساساً على الترابط البدني والعقلي والتنوع في استعمال أساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بمهدين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولا سيما أثناء تعلم المهارات الجديدة ومن خلال خبرة الباحث لكونه تدريسيًا لسنوات عدة لمادة كرة اليد لاحظ بان التدريب الذهني لا يدخل ضمن الوحدات التعليمية المتبعة في منهاج الكلية الى جانب ذلك قلة الاهتمام بالوسائل التعليمية (البصرية، السمعية، الحسية) التي تعد وسائل مهمة وفاعلة في التعلم مهارات كرة اليد إذا ما اقترنت بالتدريب الذهني لذا ارتأينا إلى دراسة هذه المشكلة من خلال استعمال التدريب الذهني كوسيلة مصاحبة للتعليم المهاري والارتقاء بالعملية التعليمية للأفضل ((إن الممارسة العقلية كإستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكاملة مع الممارسة لبدنية لاعطاء نتائج أفضل)) .

وتعتبر مرحلة التعليم المتوسط هي فترة مراهقة والتي تعني محاولة المراهق الانتقال من كائن يعتمد على الآخرين إلى راشد ومستقل متكيف مع ذاته، حيث تعرف هذه الفترة تطورات جديدة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط وإنما تتحداها إلى كمال الجسم، كما تعرف أيضا تغيرات نفسية وعاطفية وعقلية مع ظهور مشاكل في أوجه التطوير النفسي، وإذا كانت هذه المشاكل راجعة إلى أسباب

نفسية اجتماعية أو عضوية فان بعضها الآخر راجع إلى الاضطرابات في الرعاية أو الإهمال التربوي مثل التربية البدنية والرياضية.

وأكثر ما يجلب التلاميذ في هذه المادة هو اللعب بأشكاله المختلفة، سواء كان جماعي أو فردي لذا ألفتنا انتباهنا في هذا البحث إلى: الألعاب الشبه رياضية التي يراها المختصون في مجال التربية البدنية والرياضية بأنها جزء هام في حصة التربية البدنية والرياضية وهذا الأخير يهتم كثيرا بتعلم المهارات الحركية للتلاميذ لتحقيق أفضل النتائج مستقبلا. هذا ما دفعنا في بحثنا إلى طرح الإشكال التالي:

***هل هناك علاقة بين التدريب الذهني والتعلم الحسي الحركي لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟**

ومن خلال هذه الإشكالية استخلصنا التساؤلات الفرعية التالية:

-هل هناك علاقة بين التدريب الذهني والتعلم الحسي لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟

-هل هناك علاقة بين التدريب الذهني و التعلم الحركي لدى تلاميذ الطور المتوسط؟

2- الفرضيات:

انطلاقا من جوهر الموضوع وإيماننا بدور التدريب الذهني والتعلم الحسي الحركي في مجال الرياضي وخاصة في حصة التربية البدنية و الرياضية تمت صياغة الفرضيات على النحو التالي:

● الفرضية العامة :

هناك علاقة بين التدريب الذهني و التعلم الحسي الحركي لدى تلاميذ الطور المتوسط .

* الفرضيات الجزئية:

- هناك علاقة بين التدريب الذهني و التعلم الحسي لدى تلاميذ الطور المتوسط .

- هناك علاقة بين التدريب الذهني و التعلم الحسي لدى تلاميذ الطور المتوسط .

3- أهمية الدراسة :

إيماننا منا بأهمية التدريب الذهني والتعلم الحسي الحركي و نظرا للاختلافات العديدة الموجودة و التي تساهم في عدم أبراز فاعلية هذه التقنيات منها عدم وجود مناهج تعليمية تهتم بدراسة تلك التقنيات وتفعيلها ودراستها في مدارسنا و تجاهل الأساتذة بمدى أهميتها و أحيانا سوء توظيفها في بناء أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية و خاصة في المتوسط لأهمية المرحلة العمرية و مدى فعاليتها في نجاح التعلم الحسي الحركي العام.

4- أهداف الدراسة:

من خلال الأهمية السابقة التي أدت إلى القيام بهذا البحث نجد أنفسنا نسعى إلى تحقيق الأهداف التالية:

-ى إبراز وظيفة التدريب الذهني لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-15 سنة) و دوره في تنمية التعلم الحسي الحركي.

-معرفة دور التدريب الذهني والتعلم الحسي الحركي في تنشيط الحصة التعليمية أي زيادة من دافعية التلاميذ ومحاولة جعلها مدخل الحصة.

-إبراز دور التدريب الذهني والتعلم الحسي الحركي في تعليم التلميذ وإستفاده من بعض التقنيات الحديثة في إطار رفع كفائته البدنية والعقلية إتجاه أي رياضة يمارسها و تنمية روح التعاون داخل المجموعة.

-معرفة دور الذي يلعبه التدريب الذهني والتعلم الحسي الحركي في تنمية المسؤولية لدى التلاميذ وزيادة دافعية الانجاز لديهم.

5-أسباب اختيار الموضوع:

يمكن أن نصنف أسباب اختيار الموضوع إلى أسباب ذاتية وموضوعية كما يلي:

* أسباب ذاتية:

رغبنا وميولنا إلى البحث عن دور التدريب الذهني في تنمية التلاميذ من الناحية العقلية من ناحية التركيز وسرعة الإستيعاب في التفكير والتخطيط لأداء أي مهارة بسرعة وثبات ، كذلك التركيز على دور التعلم الحسي الحركي في بناء القدرة البدنية والحركية باعتبار موضوع دراسة بحثنا في المرحلة السنية (11_15 سنة) ألا وهي مرحلة من مراحل المراهقة .

*أسباب موضوعية :

- اختيارنا لهذا الموضوع والمتمثل في دور التدريب الذهني وعلاقته بالتعلم الحسي الحركي سواء كان تعليمي أو ترفيهي ليرجع إلى أسباب عديدة قد نلخصها

فيما يلي :

-تدني مستوى تطبيق المهارات العقلية والحركية والمقصود بهذا (التدريب الذهني) وهذا بسبب عدم تطبيق هذا النموذج في المدارس مما ينقص من تنمية المهارات الذهنية الحركية للتلاميذ خلال الحصص التعليمية .

-نقص العتاد الرياضي الذي اثر سلبيا على برمجة تطبيق الجزء المهم من بحثنا ألا وهو التعلم الحسي الحركي .

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات

● مفهوم التدريب الذهني

أ- المفهوم الإصطلاحي : كلمة التدريب مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية "

AREREH" وتعني "سحب" أو "يجذب" وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح إلى اللغة

الإنجليزية، و كان يقصد به قديما "سحب" أو جذب بالجواد من مرتبط الجياد لإعداده

للاشتراك في المسابقات. وبمرور الزمن انتشر استخدام مصطلح استخدام "التدريب" نقلاً عن اللغة الإنجليزية في المجال الرياضي واعتري مفهوم ومعناه القديم الكثير من التعديل والتهديب¹.

ب- المفهوم اللغوي: وفي لغتنا العربية يقال "درب فلان بالشيء" وعليه وفيه عودة مرنة ويقال درب البعير، أدبه و علمه السير في الدرب².

ت- التعريف الإجرائي:

يعرف التدريب الذهني بأنه نوع من التدريب الهادف إلى الوصول إلى حاله من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية 'مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت الحكم في الأداء' وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والاعدادات للمنافسات ويرى أن الهدف من استخدام التدريب الذهني انه يهدف الى تنمية وتطوير الفرد للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات الذهنية المرتبطة 'وزيادة القدرة على إعادة التكرار التثبيت والتحكم في الأداء المثالي' والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى المرتبطة . وهناك نوعان من التدريب الذهني هما :

-التدريب الذهني المباشر: ويشتمل على التطور الذهني والانتباه

-التدريب الذهني غير المباشر: ويشتمل على القراءة لوصف مهارة معينة 'مشاهدة الأفلام والاستماع لوصف المهارة ومشاهدة النماذج الحية وكتابة التعليمات والدمج بين الوسائل السمعية والمرئية ,ويؤدي التدريب الذهني لدى الرياضي بالأشياء المدركة وهي مرتبطة به فقط أو ينعكس في شعوره فقط الأشياء المؤثرة عليه مباشرة في تفش اللحظة، أي أن التحكم في الصور العقلية اصبح أحد

1 - جمال الدين بن منظور، لسان اللسان تهذيب لسان العربي، دار الكتب العلمية، ط1، بيروت1993. ص122.

2 - أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة المفاهيم و التطبيقات، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة1999. ص33.

المهارات الهامة في تطوير الأداء وانه يتضمن ممارسة الخبرة الكلية وجميع الأبعاد في الموقف مع تعاون جميع الحواس في ممارسة الأداء.

• مفهوم بالتعلم الحسي الحركي:

أ- المفهوم الإصطلاحي للتعلم الحسي الحركي :

هو الحاسة التي تمكننا من تحديد وضع أجزاء الجسم وحالتها وإمتدادها وإتجاهها في الحركة ،فضلا عن الوضع الكلي للجسم ومواصفات حركة الجسم ، وهو سلسلة من التغيرات التي تحدث في الجهاز العصبي المركزي لتعديل سلوك الإنسان نتيجة تراكم الخبرات، وجاءت التسمية من التسمية العامة للتعلم.

ب- المفهوم اللغوي للتعلم الحسي الحركي : هو كل ما يسعى إليه الإنسان من(اكتساب

معلومات أو عادات أو إتجاهات متنوعة) وهو احد فروع علم النفس، لكونه محاولة معرفة العوامل النفسية المرتبطة بالتعلم.

ت- المفهوم الإجرائي للتعلم الحسي الحركي :

التعلم الحسي الحركي (المعروف أيضاً باسم التعلم عن طريق اللمس) هو أحد أساليب التعلم يحدث فيه التعلم عن طريق قيام الطلاب بأنشطة بدنية وليس الاستماع إلى مُحاضر أو مشاهدة شرح.

وعادة ما يُطلق على من يفضلون التعلم الحسي الحركي "الفاعلون"، ويُشكل المتعلمون بطريقة اللمس - الحسية الحركية خمسة بالمائة من السكان.

• دور التدريب الذهني في التعلم الحركي

من المهم أن يتعرف المرابي الرياضي على ما يدور في عقل اللاعب والطالب عند تعلمه مهارات حركية فالتفوق في المجال الرياضي يتطلب التكامل التام بين العقل والجسم.

إن ((التدريب الذهني للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم الطيبة أداء المهارات 'ولا شك أن ذلك يعاونه في أن يصبح أكثر ألفه بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية)) أجريت أيضا تجارب على العلاقة بين التدريب الذهني واكتساب المهارات الحركية وتم التوصل إلى وجود علاقة إيجابية 'وان التدريب الذهني يساهم في اكتساب المهارات الحركية .

• المهارات الأساسية بكرة اليد

إن كل فعالية أو نشاط من الأنشطة الرياضية تعتمد على عدد من المهارات الأساسية التي تعد القاعدة الهامة التي تبنى عليها اللعبة . وللمهارات الأساسية في كرة اليد أهمية كبيرة تجعل الأشخاص القائمون على العملية التعليمية يقضون معظم الوقت بالتدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها بالشكل الصحيح واعطاء حصة أكبر لها في البرامج التعليمية.

ونرى بانه من المستحسن أن يتم تعليم المهارات الأساسية للمبتدئين من خلال إدخالها ضمن ألعاب صغيرة إعدادية وكذلك إدخال عنصر الإثارة والتشويق إذ إن هذه الألعاب سوف تساهم بصورة كبيرة في ضبط المهارات الأساسية ولإتقانها وإبعاد الملل عن اللاعبين وتبعث في نفوسهم التشويق وروح المنافسة والرغبة في التعليم.

إن لعبة كرة اليد تمتاز بتعدد المهارات الأساسية فيها وهذا ما دفع المختصين والمهتمين بهذه اللعبة وعبر مدد زمنية متعاقبة الى تصنيفها إلى العديد من التصنيفات ويتفق الباحث مع تصنيف جيرد لا نجهوف ويترندرات الى:

1-التمرير 2-الاستلام 3- التصويب 4- الطبطبة 5- الحركات الخداعية .

المرحلة السنوية (12 -15 سنة) "المراهقة المبكرة":

أ -التعريف الإصطلاحي :

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس " بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد.

ب - التعريف اللغوي :

المراهقة معناها النمو " نقول " : راحق الفتى وراقت الفتاة بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا ومستمرًا .

ج- التعريف الإجرائي : هي فترة انتقالية حساسة من الطفولة إلى مرحلة أخرى و هي فترة صعبة لأنها تتميز بتراكم الطاقات عند الفرد و يكتشف أنه أقوى و باستطاعته تغيير العالم و ذلك لأن المراهق كبير جسميا و متعصب نفسي³.

7- اهم النظريات التي تناولت أهم مفاهيم والمصطلحات :

1-7 نظريات التدريب الذهني:⁴

استخدمت النظريات في مجال التدريب الذهني لتفسر لنا العديد من المظاهر التي لها علاقة بهذا المجال، ومن

أهم تلك النظريات:

1-1-7 النظرية الترابطية والتدريب الذهني:

تشير هذه النظرية إلى ان التدريب الذهني يؤدي إلى استجابات عضلية محدودة في

مدى ضيق، أي ان الاستجابات ناتجة عن مثيرات التدريب الذهني، وان تكرار المثير

(التدريب الذهني) مع الاستجابات المطلوبة ينتج عنها ارتباطاً قوياً بين المثير والاستجابة مما يؤدي إلى تطوير المهارة

التي تمت ممارستها ذهنياً.

2-1-7 نظرية الإطار المرجعي الكلي للتدريب الذهني

تشير هذه النظرية إلى تكوين إطار عام عن المهارة المراد تعلمها من خلال توجيه انتباه المتعلم للإطار الكلي

للمهارة بعيداً عن التفاصيل الدقيقة لتكوين فكرة عامة عن العمل المطلوب وهذا التطوير في الأداء من أهم

الشروط المتعلقة بالتعلم الحركي.

³ - بد السلام الجسماني : "سيكولوجية الطفل والمراهقة"، دار العربية للعلوم، ط1، 1999، ص32.

⁴ محمد العربي شمعون، مصدر سبق ذكره، 1996، ص 54-56.

7-1-3) نظرية الانتباه والتدريب الذهني

تشير هذه النظرية إلى أن أوليات الاهتمام في تعلم المهارات الحركية هو الانتباه الانتقائي الذي يتم من خلال توجيه الانتباه للمتعلم في الأبعاد المهمة المكونة للمهارة لانتقاء بعض الجوانب في الأداء والتركيز عليها مع عزل الانتباه عن التفاصيل غير المؤثرة وغير المهمة في الأداء.

7-1-4) نظرية الاستبصار الداخلي والتدريب الذهني:

وهي تعتمد على تعديل السلوك الناتج من الداخل. حيث أن التدريب الذهني قد لا يؤدي إلى تطوير الأداء والتعلم ولكنه سوف يعمل على تنظيم جديد للإدراك من الداخل.

7-2) نظريات التعلم الحركي :

7-2-1) نظرية الدائرة المغلقة (نظرية الاثر الحسي) :

بحث Adams وطور نظرية التابع المغلقة او ان صح التعبير النظرية المتسلسلة المغلقة والذي استطاع فيها من استخراج قوانين تجريبية بخصوص التعلم الحركي. حيث اعتقد ان مبادئ الاداء والتعلم التي تستخدم لاستجابة معينة هي نفسها لجميع أنواع الاستجابات ولكنها تستطيع من استنباط قوانين تجريبية جديدة تتكون من خلال القديمة حيث ان هذه القوانين الجديدة تعطي صلابة وقوة لفرضيته . ويذكر وجيه محجوب 2001 ان الواجبات المهارية التي استخدمت تختلف عن الواجبات الحركية المتشابهة في البحوث القديمة وهذا ما اعطى نوع من العدالة لبداية جديدة للبحث في موضوع التعلم الحركي. وتعتمد هذه النظرية على مبدأ ان الإنسان يتحرك بموجب مرجع معين قد تعلمه مسبقا وقد اقترح هذه النظرية (ADAMS 1971) حيث افترض ان الحركة الجديدة تولد ارتباط معين بين بعض المراكز الدماغية وان هذا الارتباط يكون عبارة عن اشارة كهربائية بين تلك المراكز . وكلما تكررت الحركة تركت الاشارة الكهربائية اثرا بين هذه المراكز وان التكرارات تزيد من عمق وعرض هذا الاثر ولذلك تسمى نظرية الاثر الحسي.

وأكدت نظرية آدم 1971 في الدائرة المغلقة بان الحركات تنفذ عن طريق المقارنة بين التغذية الراجعة من أعضاء الجسم وبين المرجع التصحيحي والذي تعلمه الفرد سابقا . ان المرجع التصحيحي الذي يعتمد الفرد يسمى الاثر الحسي . ان الاثر الحسي عبارة عن مجال حسي او اثر يشبه خط الدبوس في الجهاز العصبي المركزي . وكلما تكررت الحركة تكرر خط هذا الدبوس ، بحيث يترك اثرا أعمق . ولذلك فان التدريب يعني ايجاد اثار عميقة في

الجهاز العصبي المركزي بحيث يكون مرجعا سهلا لمرور الاستجابة عند تكرارها وتحديد مدى دقتها بالاعتماد على هذا الاثر الحسي . ان هذا الاثر يتكون نتيجة المعلومات الراجعة والتي تحدد نسبة الخطأ او البعد المرجع الصحيح.

مميزات نظرية الدائرة المغلقة:

ان الشيء الجوهرى والذي يميز هذه النظرية عن غيرها هو اعتقاد Adams بأن جميع الحركات التي تظهر هي مجرد مقارنات للتغذية الراجعة المتسلسلة، مبتدئة من الاطراف خلال الحركة لغاية منافذ تصليح وتزويد المعلومات والتي تظهر خلال التدريب غير ان التصحيح يظهر من خلال الادراك وان المتعلم يغير أي جزء من جسمه خلال المعلومات الادراكية في داخل الجسم وليس من خارجه ولهذا يستطيع هنا أن يفرق بين التغذية الراجعة ومصادر تصليح الخطأ . وأوضح Adams بأن الادراك استحضر مرتين الاولى رسم طريقة العمل باتجاه الهدف ورسم طريق العمل الى نقطة النهاية وأن عملية التغذية الراجعة ماهي الا لتعداد الحركة وهناك نقطة واضحة في هذه النظرية، ان رسم الادراك للأداء هي اهم نقطة وعامل على الاطلاق وان استجابة عامل الدقة يعتمد على القوة او على حجم القوة لهذا الرسم .

نقاط ضعف النظرية ومحدداتها :

ان هذه النظرية لا تنسجم مع الحركات السريعة، اذ لا يتمكن الفرد من المقارنة بين التغذية الراجعة والمرجع الحسي وبذلك فلا يكون هناك عملية تصحيح او استثمار للتغذية الراجعة . وعندما طرح Adams هذه النظرية ظهرت امور جديدة فيها وجرت تجارب عديدة اخرى قسم منها دعمت النظرية وقسم ذكرت ان النظرية غير صحيحة وناقصة وفيما يلي نلخص بعض الآراء حول عدم كفاءتها :

اولاً / النقص في الصلابة : من صفات النظرية الجيدة وجب احتوائها على صلابة داخلية جيدة حيث لا يستطيع الفرد ان يجد هنالك اي تناقض بين الفرضيات والاستجابات ويكون التنبؤ فيها سهلاً . لقد طرح Adams الاحساس الادراكي للأمر التالية : وضع الساق في المكان الصحيح . كيفية معرفة بعد او مسافة الساق من الهدف الصحيح . وهنا تتم المعارضة والمناقشة من قبل Schmidt 1975 اذ قال: عندما يظهر الادراك الحسي ويوضع الساق في المكان الصحيح سوف لا تكون بعدها معلومات حقيقية توضح حجم الخطأ او الخطأ الحقيقي . ومن الناحية التجريبية والبحثية التي قام بها Schmidt Russell , بأنه لا يوجد احتمال اكتشاف الخطأ الميكانيكي بعد التباطؤ في الاستجابة وحتى بعد 100 محاولة من اداء التمرين .

حيث لاحظ الباحثين عندما طبقا نظرية Adams ظهور الاخطاء بعد الاداء ومن الممكن عدم الاستجابة الى تلك النظرية .

ثانياً / وضوح النقص في النظرية : ان النقص الجوهرى هو التأكيد على المهارة ذات الطابع البطئ واستجاباتها . حيث عمل في هذا المضمار علماء كثيرون واعطوا انطباعاتهم غير المرضية وانها لا تنطبق على فعاليات ومهارات كثيرة . علماً ان الاستجابة الكامنة في هذه النظرية مسارها بطئ جداً .

ثالثاً / حقائق في التناقض : ان واحدة من جملة المتناقضات في حقائق Adams الامر الاول هو التفريق بين الحيوانات والعنصر البشري . وبأختصار ان التنظيم منع احساس التغذية الراجعة من الاطراف من اظهار استجابة مهارة ممتازة ولولا هذا لتعلموا عمل جديد Taub, Berman 1968 واذا كانت الميكانيكية هي التي تسيطر على المهارة بواسطة التغذية الراجعة من قبل الاحساس الادراكي عليه ان الفرد لا يستطيع من اداء عمل جيد .

2-2-7) نظرية الدائرة المفتوحة (نظرية البرامج الحركية) :

ظهرت في عام 1975 نظرية منافسة لنظرية Adams اذ اكدت النظرية الجديدة على نظام التعلم المفتوح واكدت ايضاً على التحفيز الداخلي للفرد علماً انها ركزت على الاستجابة البطيئة والاحتياج الى ذاكرتين الاولى تعطي الاستجابة والاخرى تزودنا بالتقييم . ولهذا استعار الباحث من فكرة Adams والاخرين واستخرج نظريته حيث اكدت النظرية الجديدة على معلومتنا الخارجية حول السيطرة الحركية والتي وضحت عملية التعلم منذ الاستجابة السريعة والبطيئة . وتقول هذه النظرية بان للإنسان برنامج حركي معين يحتفظ فيه في الذاكرة الحركية ويقوم باستدعاء وتنفيذ عند الحاجة . كما ان البرامج الحركية "مجموعة من الاوامر الاتية من الجهاز العصبي المركزي الى العضلات لاداء الحركة المطلوبة، حيث يتم تنفيذ هذه الحركات كاملة مقننة مع البرنامج الموضوع مسبقاً حتى في حالة تدخل جهاز التغذية الراجعة الحسية او عائد المعلومات في منتصف الاداء بهدف التغيير".

الفصل الأول:

الدراسات المرتبطة

(الدراسات السابقة و المشابهة)

1- الدراسات السابقة :

رغم المكانة الهامة التي اكتسبها التحضير النفسي الرياضي في البلدان المتقدمة، إلا أننا نلاحظ نقص الدراسات العلمية الخاصة بهذا الموضوع ولاسيما فيما يتعلق بالتصور العقلي الحسي الحركي إلا أنه توجد دراسات مشابهة ومن بينها ما يلي:

في الدراسة الأولى : أطروحة دكتوراه في التربية البدنية و الرياضية بجامعة الجزائر للطلاب : بلقاسم علاوي 1997. التعديل النفسي للفعل الحركي المعقد: تطبيق لعملية تقنية تكتيكية في كرة القدم .

● الاستنتاج العام من الدراسة :

النتائج التي توصلت اليها الدراسة حول المميزات النفسية الحركية بينة أن طرق التعديل النفسي (regulation psychique) تساهم بشكل نسبي في تحكم وتطوير العملية التقنية حركية ، وتثري أشكال جديدة لحالات اللعب ، ومن بين وسائل التعديل النفسي الفعالة طريقة التدريب العقلي.

● دراسة الثانية : دراسة رسالة الماجستير في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر للطلاب قاسمي

باسين 2005. تأثير التصور العقلي على اصلاح المهارات عند الرياضي ، المستوى العالي .

المهارية مكونه عامل أساسي ومكمل لجناح هذه العملية وذلك اقتصادا في الجهد وتفادي الاصابات والسماح للرياضي باستدعاء قدرات خفية تنميتها وتوظيفها مهم لتحقيق الانجاز المثالي .

- الاستنتاج العام من الدراسة :

توصلت الدراسة الى ابراز أهمية التصور العقلي و مكانته في العملية التدريبية و بالخصوص في اصلاح الأخطاء 6.

● الدراسة الثالثة : دراسة رسالة ماجستير في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر للطلاب عبد

العزير الوصابي "2005 تأثير المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي

الكاراتيه قتال فعلي كوميتيه ."

- الاستنتاج العام من الدراسة:

أثبتت الدراسة أن تدريب المهارات النفسية العقلية لها تأثير بشكل إيجابي على التحكم بنسبة الفلق الذي يصيب رياضي الكاراتيه في منافسة قتال فعلي كوميثيه , وأن نوع القلق الذي يصيب رياضي الكاراتيه ذو الخبرة الكثيرة والمستمرة هو حال القلق المعرفي والقلق الذي يصيب رياضي الكاراتيه ذو خبرة قليلة ومتقطعة هو حالة القلق الجسمي.

- تعليق عام على الدراسات السابقة :

من خلال استعراض الباحث للدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة الحالية بشكل مباشر أو غير مباشر أخذ الباحث تصور كامل عن علاقة التدريب الذهني بالتعلم الحسي الحركي لدى تلاميذ الطور المتوسط من خلال ابحاث عربية و أجنبية ، ولقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في معرفة واقع البحث في هذا الموضوع ، ومن بلورة التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة وتحديد بعض المتغيرات والاطلاع على التوصيات التي ذكرت في البحوث السابقة مما ساعد الباحث في تهيئة البحث واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة وصياغة فروض الدراسة وكذلك أدوات الدراسة حيث استعان الباحث بأدوات طبقت في الدراسات السابقة .

الجانب التطبيقي

الفصل الثاني : منهجية الدراسة

1- المنهج المتبع في الدراسة:

إن اختيار منهج البحث المتبع يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقاً من موضوع البحث الذي يهتم بدراسة مدى دافعية الانجاز لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في ظل المقارنة بالكفاءات. فإن المنهج الذي اتبعناه في الدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الواقعة السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع. (حسين عبد الحميد رشوان، 2003، ص 66).

ويعرف المنهج الوصفي أيضاً بأنه " : مجموعة البحث الإجرائية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج. (بشير صالح الرشدي، 2000 ، ص 59).

2- الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بإجراء دراسة استطلاعية في أوائل شهر جانفي 2021 متوسطة علي ابن أبي طالب ببلدية غرداية ولاية غرداية، حيث اتصلنا مدير المؤسسة من أجل تسهيل مهمة العمل الاستطلاعي وتم الاتصال بأساتذة مادة التربية البدنية والرياضية وعابنا المكان والملاعب المخصصة لإجراء النشاطات الرياضية حيث طرحنا أسئلة مختلفة تخدم الموضوع الدراسة الحالية وكانت الإجابات مختلفة.

تهدف هذه الدراسة الاستطلاعية إلى تعميق المعرفة بالموضوع المقترح للبحث سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية، وتجميع الملاحظات و مشاهدات عن مجموع الظواهر الخاصة بالدراسة الحالية، وكذلك التعرف على أهميتها وتحديد فروض فروضها في وضع النقاط والخطوات الأولى للتخطيط للدراسة.

بينما الهدف الرئيسي من هذه الدراسة الاستطلاعية التأكد من مدى ملائمة مكان الدراسة ومدى صلاحية الأداة المستعملة في الدراسة وبعدها تمت الإحاطة بجميع هذه المعلومات والجوانب الخاصة بهذه الأخيرة استطعنا تحديد الأدلة العلمية المناسبة لهذه الدراسة ألا وهي " الاستبيان " وهذه الدراسة الاستطلاعية مكنتنا من الوقوف على بعض الحقائق حسب ما أكده لنا أساتذة المادة وهي:

هناك فرق واضح في طريقة التدريس التقليدية والطريقة الحديثة.

بعض التلاميذ يستخدمون التصور الذهني أثناء المباراة ويتلاشى هذا التصور بعدها مباشرة ماعدا الموهوبين منهم.

التلاميذ لديهم قابلية الأداء لبعض المهارات الأساسية في رياضة الكرة اليد ولهم أيضا جاهزية للأداء. كل هذه العوامل يرجع سببها حيث أساتذة التربية البدنية متوسطة علي ابن أبي طالب بلدية غرداية ولاية غرداية إلى ما يلي:

التلميذ في حد ذاته (قابلية التلميذ لتعلم مهارة ما).

طريقة تدريس الأساتذة.

كفاءة الأساتذة من حيث الشرح الجيد مع الأداء الجيد والمبسط للمهارات. الوسائل المتاحة والمتوفرة.

ملخص القول أن هذه الدراسة الاستطلاعية أفادتنا في مدى إمكانية تطبيق الدراسة الميدانية الحالية، وأيضا مدى توافق الأداة المستخدمة الاستبيان مع العمل الميداني الذي أجريناه في شهر مارس 2021.

3- مجتمع وعينة الدراسة:

يقتصر المجتمع الإحصائي في البحوث التربوية البدنية والرياضية في معظم الحالات على الأفراد، والذي يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تملك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

ومن الناحية الإصلاحية هو: تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس - فرق تلاميذ - كتب - سكان أو أية وحدات أخرى).

(عمار بوحوش 1995، ص 56).

المجتمع الأصلي للدراسة الحالية هو تلاميذ الطور البني والبالغ عددهم الإجمالي 442 تلميذ وتلميذة.

4- عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

في دراستنا الحالية قدر حجم العينة بـ 167 تلميذ وتلميذة من أصل 442 من متوسطة علي ابن أبي طالب بلدية غرداية بولاية غرداية، وقدرت نسبة هذه العينة 11". أخذت بشكل عشوائي.

5- حدود الدراسة:

المكان: مكان إجراء البحث الميداني هو متوسطة علي ابن أبي طالب ولاية غرداية.

الزمان: شرع في إنجاز الجانب النظري بحث ابتداء من الأسبوع الثاني لشهر ديسمبر 2020 إلى غاية بداية شهر فيفري 2021.

أما الجانب التطبيقي من البحث فقد شرع فيه من أواخر شهر مارس إلى غاية نهاية شهر أبريل 2021.

6- متغيرات الدراسة:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا حليا أن هناك متغيران الأول مستقل، والثاني تابع ..

المتغير المستقل:

هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغيير في قيم متغيرات أخرى، وتكون ذات صلة بها، كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة، أي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج والمتغير المستقل في الدراسة هو: **التدريب الذهني** .

المتغير التابع:

هو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع. والمتغير التابع في الدراسة هو: **التعلم الحسي الحركي** .

7- أدوات جمع البيانات :

الاستبيان:

يعرف على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة الاقتصاد في الوقت، الجهد، كما أنها تساهم في الحصول على بيانات العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنيين من صدق وثبات وموضوعية.

(حسين أحمد الشافعي: بدون سنة، ص 205).

إذا اعتمدنا على ما يعرف باستمارة الاستبيان الذي يعتبر أحد الوسائل العديدة للحصول على البيانات وهي أداة من أدوات البحث العلمي للحصول على الحقائق والتوصل إلى الواقع والتعرف على الظروف والأحوال ودراسة المواقف والاتجاهات والآراء.

هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية يتم وضعها في استمارة لترسل أو تسلم إلى الأفراد الذين تم اختيارهم لموضوع البحث ليقوموا بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة وإعادتها

للباحث التي تخدم الأهداف التي يسعى لتحقيقها، ويشترط أن تكون واضحة وتتميز بعدم التحيز، ويجب أن تكون الألفاظ والكلمات التي تتضمنها الأسئلة بسيطة وسهلة. وتضمنت استمارة الاستبيان 22 سؤالاً " أنظر إلى قائمة الملاحق". ومن بين أنواع الأسئلة التي اعتمدنا في الاستبيان هي:

الأسئلة المغلقة:

هي أسئلة في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهام وتكون الإجابة ب (نعم) (لا)، وقد يتحتم في بعض الأحيان على المستجوب أن يختار الإجابة الصحيحة، تكمن خاصتها في تحديد مسبق للأجوبة بالنوع موافق غير موافق وتتضمن أجوبة محددة وعلى المستجوب اختيار واحد منها.

(عمر مصطفى التير: 1986، ص 54).

الأسئلة نصف المغلقة:

وهي أسئلة مقيدة ولكن باستطاعة المجيب إعطاء رأي أو تقييم لإجابته.

إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

لقد تم إنجاز الاستبيان من خلال التنسيق مع الأستاذ المشرف حيث حددنا مجموعة من الأسئلة التي رأينا أنهما تخدم موضوعنا دراستنا هذه، ثم قمنا بتحكيمة من طرف بعض الأساتذة ودكاترة المعهد، وقد قمنا بطباعته في شهر مارس 2021، وتم توزيعه و جمعه بعد العطلة، ثم قمنا بتحليل نتائجه في أواخر شهر أبريل 2021.

الأدوات السيكمترية للأداة:

ثبات الاستبيان :

يقصد بثبات الاستبيان، أنما تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع الاستبيان أكثر من مرة، تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى، أن ثبات الاستبيان، يعني الاستقرار في نتائج الاستبيان، وعدم تغييرها بشكل كبير فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة عدة مرات، خلال فترات زمنية معينة، وقد تم التحقق من ثبات استبيان الدراسة، من خلال معامل كرونباخ، والجدول رقم 5 يبين معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبيان.

معامل الارتباط بيرسون بين محاور الدراسة

جدول رقم (01) : يبين معامل الارتباط بيرسون بين محاور الدراسة

المحور الثالث	المحور الثاني	المحور الاول	
0.848	0.460	1	المحور الأول
0.860	1	0.460	المحور الثاني
1	0.860	0.848	المحور الكلي

من اعداد الطالب بناء على برنامج spss.

جدول رقم (02) : يبين قيمة معامل Cronchsleh

معامل ألفا كرونباخ Cronchsleh	عدد الفقرات	عنوان المجال
0,717	11	المحور الأول
0,506	11	المحور الثاني
0,726	22	جميع فقرات الاستبيان

من اعداد الطالب بناء على برنامج spss.

ومنه نستنتج أن أداة الدراسة التي أعدناها لمعالجة المشكلة المطروحة هي صادقة وثابتة في جميع فقراتها وهي جاهزة للتطبيق على عينة الدراسة.

صدق الاستبيان:

يقصد بصدق أداة الدراسة، أن تقيس فقرات الاستبيان ما وضعت لقياسه، وقام الطالب بالتأكد من صدق الاستبيان من خلال الصدق الظاهري للاستبيان (صدق المحكمين)، وصدق الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان، والصدق البنائي لمحاور الاستبيان.

صدق المحكمين (الصدق الظاهري): تم عرض أداة الدراسة (الاستبيان) في صورتها الأولية (أنظر الملحق رقم 01) قبل نشره لعملية تحكيم من قبل مجموعة من إلى أساتذة (أنظر الملحق رقم 3 ،

قائمة الاسمية للمحكمين)، وهذا بغية التأكد من سلامة بناء الاستبيان من مختلف الجوانب، خاصة من حيث:

✓ دقة الصياغة الأسئلة وصحة العبارات.

✓ مدى شمولية الاستبيان لمعالجة مشكل الدراسة.

✓ ومدى مناسبة كل عبارة للمحور الذي ينتمي إليه.

هذا بالإضافة إلى اقتراح ما يروونه ضروريا من تعديل صياغة العبارات أو حذفها، وإضافة عبارات جديدة وفي الأخير وبناء الملاحظات والتوصيات الواردة من لجنة التحكيم، استجاب الطالب لآراء السادة المحكمين وقام بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم وتمت صياغة الاستبيان بشكل نهائي.

3- الصدق البنائي :

قد تم حساب الاتساق البنائي لفقرات الاستبيان على عينة استطلاعية بلغ حجمها 16، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للاستبيان كما يلي:

يعتبر صدق الاتساق البنائي أحد مقاييس صدق أداة الدراسة، حيث يقيس مدى تحقق الأهداف التي تسعى الأداة الوصول إليها، وبين صادق الاتساق البنائي مدى ارتباط كل محور من محاور أداة الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات الاستبيان، والجدول رقم 4 يوضح ذلك.

8- أساليب التحليل الإحصائي :

كما قام الطالب بتفريغ وتحليل الاستبيان من خلال: برنامج التحليل الإحصائي حيث قام الطالب باستخدام الأدوات الإحصائية التالية:

اختبار ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات فقرات استمارة الاستبيان.

حساب التكرارات والنسب المئوية لتحليل إجابات أفراد عينة الدراسة وتعرف على اتجاهاتهم نحو أسئلة وعبارات أداة الدراسة.

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري .

إختبار كأي تربيع لدلالة إحصائية على وجود فروق في إجابات العينة على أسئلة أداة الدراسة

FO: التكرارات المشاهدة.

FE: التكرارات النظرية وهي ناتج قسمة مجموع تكرارات المشاهدة على عدد فئات المتغير النوعي وهي نفسها بالنسبة لكل الخانات.

- والقاعدة العامة في تحليل إجابة أفراد عينة الدراسة أي في دلالة إحصائية لإجابات على الأسئلة الاستبيان موجودة فروق في الإجابة.

دالة إذا كان $كا^2$ المحسوبة أكبر من $كا^2$ الجدولة.

غير دالة إذا كانت $كا^2$ المحسوبة أقل من الجدولة.

درجة الحرية ل (نعم، لا) هي: عدد البدائل 1- مثلا هنا 1.

درجة الحرية ل (نعم، لا، نوعا ما) هي: عدد البدائل 1 - مثلا هنا 1.

$كا^2$ الجدولة عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 هي 3.84.

$كا^2$ الجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 هي 5.99.

الفصل الثالث :

عرض و تحليل

و مناقشة النتائج

1. عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة

1.1 عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى : هناك علاقة بين التدريب الذهني و التعلم

الحركي لدى تلاميذ الطور المتوسط .

نتائج المحور الأول :

السؤال 1-1 هل مارست في حياتك لعبة كرة اليد

الاجابة	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	كا2	المتوسط الحسابي	معامل sig	درجة الحرية	الدلالة
نعم	162	82.5	98.2	153.21	1,02	0.00	1	دال
لا	3	82.5	1.8	8				إحصائيا
المجموع	165	165	100					

جدول رقم (03) : يوضح نتائج العبارة الأولى في المحور الأول

التعليق على الجدول :

من خلال الجدول رقم 3 نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 162 أي بنسبة 98.2

% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح لا بقيم 03 مشاهدة، وبنسبة 1.08 %

و نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ 1,02 و نلاحظ أن مستوى الدلالة 0.05 و معامل sig 0,00

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 98.5% على ممارسة كرة اليد في حياتهم

بينما نرى نسبة 1.8 % بالعكس.

السؤال 2-1

الاجابة	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	كا2	المتوسط الحسابي	معامل sig	درجة الحرية	الدلالة
نعم	146	82.5	88.5	97.75	1,12	0.000	1	

الجانب التطبيقي : الفصل الثالث : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

دال				11.5	82.5	19	لا
إحصائيا				100	165	165	المجموع

جدول رقم (04) : يوضح نتائج العبارة الثانية في المحور الأول

من خلال الجدول رقم 04 نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 146 أي بنسبة 98.5 % بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح لا بقيم 19 مشاهدة، وبنسبة 11.5 %

و نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ 1.12 و معامل sig 0,00

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 98.5% على مساعدة التدريب العقلي في تعلم مهارة التركيز و السرعة في اداء لعبة كرة اليد في الملعب بينما نرى نسبة 11.5 % بالعكس.

3-1

الاجابة	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	كا2	المتوسط الحسابي	معامل sig	درجة الحرية	الدلالة
نعم	135	82.5	81.8	66.818	1,18	0.000	1	دال
لا	30	82.5	18.2					إحصائيا
المجموع								

جدول رقم (05) : يوضح نتائج العبارة الثالثة في المحور الأول عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول رقم 05 نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 135 أي بنسبة 81.8 % بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح لا بقيم 30 مشاهدة، وبنسبة 18.2 %

و نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ 1.18 و معامل sig 0,00

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 81.8% على ان التدرج العقلي يساهم في تخليصك من ضغط و التوتر اثناء لعب كرة اليد بينما نرى نسبة 18.2 % بالعكس.

4-1

الاجابة	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	كا2	المتوسط الحسابي	معامل sig	درجة الحرية	الدلالة
نعم	123	82.5	74.5	39.76	1,25	0.000	1	دال
لا	42	82.5	25.5					إحصائيا
المجموع								

جدول رقم (06) : يوضح نتائج العبارة الرابعة في المحور الأول عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول رقم 06 نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 123 أي بنسبة 74.5% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح لا بقيم 42 مشاهدة، وبنسبة 25.5%.

و نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ 1.25 و معامل sig 0,00

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 74.5% على ان لاكثر من ممارسة التدريب العقلي له اثار سلبية على نفسية اداء التلاميذ في كرة اليد بينما نرى نسبة 25.5% بالعكس.

5-1

الاجابة	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	كا2	المتوسط الحسابي	معامل sig	درجة الحرية	الدلالة
نعم	59	82.5	35.8	13.388	1,64	000.	1	دال
لا	106	82.5	64.2					إحصائيا
المجموع								

جدول رقم (07) : يوضح نتائج العبارة الخامسة في المحور الأول عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول رقم 07 نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 59 أي بنسبة 35.8% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح لا بقيم 106 مشاهدة، وبنسبة 64.2%.

و نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ 1.64 و معامل sig 0,00

الجانب التطبيقي : الفصل الثالث : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يفون بنسبة 64.2% على ان الاكثار من ممارسة التدريب العقلي له اثار سلبية على نفسية اداء التلاميذ في كرة اليد بينما نرى نسبة 35.8% بالعكس.

6-1

الاجابة	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	كا2	المتوسط الحسابي	معامل sig	درجة الحرية	الدلالة
نعم	142	82.5	86.1	85.825	1,14	0.00	1	دال
لا	23	82.5	13.9					إحصائيا
المجموع								

جدول رقم (08) : يوضح نتائج العبارة السادسة في المحور الأول عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول رقم 08 نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 142 أي بنسبة 86.1% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح لا بقيم 23 مشاهدة، ونسبة 13.9%

و نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ 1.14 و معامل sig 0,00

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 86.1% على ان التدريب العقلي يساهم في رفع مستوى الاداء اللعب لدى تلاميذ المتوسط في كرة اليد بينما نرى نسبة 13.9% بالعكس.

7-1

الاجابة	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	كا2	المتوسط الحسابي	معامل sig	درجة الحرية	الدلالة
نعم	149	82.5	90.3	107.206	1,10	0	1	دال
لا	16	82.5	9.7					إحصائيا
المجموع								

جدول رقم (09) : يوضح نتائج العبارة السابعة في المحور الأول عند مستوى الدلالة 0.05

الجانب التطبيقي : الفصل الثالث : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

من خلال الجدول رقم 09 نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 149 أي بنسبة 90.3% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح لا بقيم 16 مشاهدة، وبنسبة 9.7%

و نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ 1.10 و معامل sig 0,00

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 90.3% التدريب العقلي يساهم في سرعة رد الفعل في الحركة و الاستقبال عند تلاميذ المتوسط في كرة اليد بينما نرى نسبة 9.7% بالعكس.

8-1

الاجابة	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	كا2	المتوسط الحسابي	معامل sig	درجة الحرية	الدلالة
نعم	133	82.5	80.6	61.824	1,19	0.000	1	دال
لا	32	82.5	19.4					إحصائيا
المجموع								

جدول رقم (10) : يوضح نتائج العبارة الثامنة في المحور الأول عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول رقم 10 نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 133 أي بنسبة 80.6% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح لا بقيم 32 مشاهدة، وبنسبة 19.4%

و نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ 1.19 و معامل sig 0,00

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 80.6% التدريب الذهني يساعد في تطوير سرعة البديهة و توقع الحركة للاعب في كرة اليد بينما نرى نسبة 19.4% بالعكس.

9-1

الاجابة	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	كا2	المتوسط الحسابي	معامل sig	درجة الحرية	الدلالة
نعم	137	82.5	83	72.006	1,17	0	1	دال
لا	28	82.5	17					إحصائيا
المجموع								

جدول رقم (11) : يوضح نتائج العبارة التاسعة في المحور الأول عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول رقم 11 نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 137 أي بنسبة 83 % بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح لا بقيم 28 مشاهدة، وبنسبة 17%

و نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ 1.17 و معامل sig 0,00

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 83% على أن التدريب الذهني يساعد على دقة الملاحظة بالعين المجردة للاعبين كرة اليد بينما نرى نسبة 17% بالعكس.

1-10

الإجابة	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	كا 2	المتوسط الحسابي	معامل sig	درجة الحرية	الدلالة
نعم	128	82.5	77.6	50.188	1,22	0	1	دال
لا	37	82.5	22.5					إحصائيا
المجموع								

جدول رقم (12) : يوضح نتائج العبارة العاشرة في المحور الأول عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول رقم 12 نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 128 أي بنسبة 77.6 % بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح لا بقيم 37 مشاهدة، وبنسبة 22.5%

و نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ 1.22 و معامل sig 0,00

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 77.6% على أن التدريب الذهني يساعد في تنشيط الإدراك السمعي للتلاميذ في كرة اليد بينما نرى نسبة 22.5% بالعكس.

11-1

الاجابة	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	كا 2	المتوسط الحسابي	معامل sig	درجة الحرية	الدلالة
نعم	154	82.5	93.3	123.933	1,07	0	1	دال
لا	11	82.5	6.7					إحصائيا

جدول رقم (13) : يوضح نتائج العبارة الحادي عشر في المحور الأول عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول رقم 13 نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 154 أي بنسبة 93.3% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح لا بقيم 11 مشاهدة، وبنسبة 6.7%

و نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ 1.07 و معامل sig 0,00

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 93.3% على ان التدريب الذهني يعمل على تسهيل فهم حركات الهجوم و الدفاع عند لاعبي كرة اليد بينما نرى نسبة 6.7% بالعكس.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

للتدريب الذهني أهمية كبيرة في التعلم الحسي الحركي عن طريق الممارسة و تنمية المهارات لدى تلاميذ الطور المتوسط و بالرجوع إلى إجابات أفراد العينة في المحور الأول و المتعلق ب دور التدريب الذهني في تطوير مستوى المهارات تلاميذ المتوسطة في كرة اليد نلاحظ أن إجاباتهم كانت موافقة على فقرات المحور حيث ترجمها المتوسط الحسابي الذي بلغ 1.19.

الاستنتاج الجزئي : من خلال المعطيات التطبيقية وبناء على النتائج التالية :

- ✓ نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 98.5% على ممارسة كرة اليد في حياتهم بينما نرى نسبة 1.8% بالعكس
- ✓ نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 98.5% على مساعدة التدريب العقلي في تعلم مهارة التركيز و السرعة في اداء لعبة كرة اليد في الملعب بينما نرى نسبة 11.5% بالعكس
- ✓ نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 81.8% على ان التدرّب العقلي يساهم في تخليصك من ضغط و التوتر اثناء لعب كرة اليد بينما نرى نسبة 18.2% بالعكس
- ✓ نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 74.5% على ان لاكثر من ممارسة التدريب العقلي له اثار سلبية على نفسية اداء التلاميذ في كرة اليد بينما نرى نسبة 25.5% بالعكس
- ✓ نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين ينفون بنسبة 64.2% على ان الاكثر من ممارسة التدريب العقلي له اثار سلبية على نفسية اداء التلاميذ في كرة اليد بينما نرى نسبة 35.8% بالعكس

- ✓ نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 86.1% على أن التدريب العقلي يساهم في رفع مستوى الاداء اللعب لدى تلاميذ المتوسط في كرة اليد بينما نرى نسبة 13.9% بالعكس
 - ✓ نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 90.3% التدريب العقلي يساهم في سرعة رد الفعل في الحركة و الاستقبال عند تلاميذ المتوسط في كرة اليد بينما نرى نسبة 9.7% بالعكس
 - ✓ نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 80.6% التدريب الذهني يساعد في تطوير سرعة البديهة و توقع الحركة للاعب في كرة اليد بينما نرى نسبة 19.4% بالعكس
 - ✓ نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 83% على أن التدريب الذهني يساعد على دقة الملاحظة بالعين المجردة للاعب في كرة اليد بينما نرى نسبة 17% بالعكس
 - ✓ نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 77.6% على أن التدريب الذهني يساعد في تنشيط الإدراك السمعي للتلاميذ في كرة اليد بينما نرى نسبة 22.5% بالعكس
 - ✓ نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 93.3% على أن التدريب الذهني يعمل على تسهيل فهم حركات الهجوم و الدفاع عند لاعبي كرة اليد بينما نرى نسبة 6.7% بالعكس.
- و قد توصلنا من خلالها إلى أن هناك أهمية كبير من التلاميذ بالتعليم الحسي الحركي عن طريق الممارسة و تنمية المهارات لدى تلاميذ الطور المتوسط ، وبالتالي فإن الفرضية محققة.

نتائج المحور الثاني : هناك علاقة بين التدريب الذهني و التعلم الحسي الحركي لدى تلاميذ الطور المتوسط .

1-2

الاجابة	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	كا2	المتوسط الحسابي	معامل sig	درجة الحرية	الدلالة
نعم	144	82.5	87.3	91.691	1,13	0	1	دال
لا	21	82.5	12.7					إحصائيا
المجموع								

جدول رقم (14) : يوضح نتائج العبارة الأولى في المحور الثاني عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول رقم 14 نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 144 أي بنسبة 87.3% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح لا بقيم 21 مشاهدة، وبنسبة 12.7%

الجانب التطبيقي : الفصل الثالث : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

و نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ 1.13 و معامل sig 0,00

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 87.3% على أن ممارسة الجانب الحسي الحركي بشكل يومي يجعلهم يتعلمون مهارة الهجوم بسرعة بينما نرى نسبة 12.7% بالعكس.

2-2

الاجابة	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	كا	المتوسط الحسابي	معامل sig	درجة الحرية	الدلالة
يساعد بشكل كبير	83	55	50.3	73.891	1,52	0.00	2	دال إحصائيا
احيانا	79	55	47.9					
لا يساعد	3	55	1.8					
المجموع								

جدول رقم (15) : يوضح نتائج العبارة الثانية في المحور الثاني عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول رقم 15 نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح يساعد بشكل كبير بقيم مشاهدة: 83 أي بنسبة 50.3% بينما احيانا كانت بقيم مشاهدة 79 بنسبة 47.9% بقيت أفراد العينة كانت لصالح لا يساعد بقيم 3 مشاهدة، وبنسبة 1.8%

و نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ 1.52 و معامل sig 0,00

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 50.3% على أن ممارسة التعلم الحسي الحركي يساعد بشكل كبير في تعلم المراوغة و التصويب بدقة عالية بينما نرى نسبة 1.1% بالعكس.

3-2

الاجابة	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	كا	المتوسط الحسابي	معامل sig	درجة الحرية	الدلالة
نعم	75	82.5	45.5	1.364	1,55	0.243	1	دال
لا	90	82.5	54.5					إحصائيا

المجموع

جدول رقم (16) : يوضح نتائج العبارة الثالثة في المحور الثاني عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول رقم 16 نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 75 أي بنسبة 45.5% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح لا بقيم 90 مشاهدة، وبنسبة 54.5%

و نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ 1.55 ومعامل sig 0,243

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 45.5% على أن لا يجد صعوبة في ممارسة و تعلم الحركات الحسية و الحركية في رياضة كرة اليد بينما نرى نسبة 54.5% بالعكس.

4-2

الاجابة	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	كا	المتوسط الحسابي	معامل sig	درجة الحرية	الدلالة
نعم	150	82.5	90.9	110.45	1,09	0	1	دال
لا	15	82.5	9.1					إحصائيا
المجموع								

جدول رقم (17) : يوضح نتائج العبارة الرابعة في المحور الثاني عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول رقم 17 نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 150 أي بنسبة 90.9% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح لا بقيم 15 مشاهدة، وبنسبة 9.1%

و نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ 1.09 ومعامل sig 0,00

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 90.9% على أن الحركات الحسية و الحركية تساهم في تعلم مهارة السرعة و التحمل بينما نرى نسبة 9.1% بالعكس.

5-2

الاجابة	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	كا2	المتوسط الحسابي	معامل sig	درجة الحرية	الدلالة
نعم	139	82.5	84.2	77.388	1,16	0	1	دال
لا	26	82.5	15.8					إحصائيا
المجموع								

جدول رقم (18) : يوضح نتائج العبارة الخامسة في المحور الثاني عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول رقم 18 نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 139 أي بنسبة

84.2% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح لا بقيم 26 مشاهدة، وبنسبة 15.8%

و نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ 1.16 ومعامل sig 0,00

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 84.2% على أن تعلم مزيد من

الحركات الحسية الحركية الرياضية يساعدكم في تعلم لعبة كرة اليد بينما ترى نسبة 15.8% بالعكس.

6-2

الاجابة	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	كا2	المتوسط الحسابي	معامل sig	درجة الحرية	الدلالة
نعم	140	82.5	84.8	80.152	1,15	0	1	دال
لا	25	82.5	15.2					إحصائيا
المجموع								

جدول رقم (19) : يوضح نتائج العبارة السادسة في المحور الثاني عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول رقم 19 نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 140 أي بنسبة

84.8% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح لا بقيم 25 مشاهدة، وبنسبة 15.2%

و نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ 1.15 و معامل sig 0,00

الجانب التطبيقي : الفصل الثالث : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 84.8% على أن تساهم الحركات الحسية و الحركية في زيادة القدرة البدنية لديكم بينما نرى نسبة 15.2% بالعكس.

7-2

الاجابة	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	كا2	المتوسط الحسابي	معامل sig	درجة الحرية	الدلالة
نعم	115	82.5	69.7	25.60	1,30	0	1	دال
لا	50	82.5	30.3					إحصائيا
المجموع								

جدول رقم (20) : يوضح نتائج العبارة السابعة في المحور الثاني عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول رقم 20 نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 115 أي بنسبة 69.7% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح لا بقيم مشاهدة، وبنسبة 30.3%

و نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ 1.30 ومعامل sig 0,00

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 87.3% على أن ممارسة الجانب الحسي الحركي بشكل يومي يجعلهم يتعلمون مهارة الهجوم بسرعة بينما نرى نسبة 12.7% بالعكس.

8-2

الاجابة	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	كا2	المتوسط الحسابي	معامل sig	درجة الحرية	الدلالة
كبيرة جدا	79	82.5	47.9	22.83	1,70	0	2	دال
بالغة	57	82.5	34.5					إحصائيا
عادي	29	82.5	17.6					
المجموع								

جدول رقم (21) : يوضح نتائج العبارة الثامنة في المحور الثاني عند مستوى الدلالة

0.05

من خلال الجدول رقم 21 نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح كبير جدا بقيم مشاهدة: 79 أي بنسبة 47.9% بينما كانت اختيار بالغة بقيمة مشاهدة 57 بنسبة 34.5% بينما جاء اختيار عادي بقيم 29 و نسبة 17.6%

و نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ 1.70 ومعامل sig 0,00

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 47.9% على أن الحركات الحسية و الحركية في بناء قدرتهم الجسمية و نفسية .

9-2

الاجابة	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	كا 2	المتوسط الحسابي	معامل sig	درجة الحرية	الدلالة
نعم	88	82.5	53.3	0.733	1,47	0.392	1	دال
لا	77	82.5	46.7					إحصائيا
المجموع								

جدول رقم (22) : يوضح نتائج العبارة التاسعة في المحور الثاني عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول رقم نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 88 أي بنسبة 53.3% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح لا بقيم 77 مشاهدة، وبنسبة 46.7%

و نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ 1.47 و معامل sig 0,392

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 53.3% على أن اختيار الحركات الحسية و الحركية وحدها في اللعب دون تدريب عقلي على تلك الحركات يساعد بشكل ايجابي على تعلم جميع المهارات كرة اليد بينما نرى نسبة 46.7% بالعكس.

10-2

الاجابة	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	كا2	المتوسط الحسابي	معامل sig	درجة الحرية	الدلالة
نعم	100	82.5	60.6	7.42	1,39	0.006	1	دال
لا	65	82.5	39.4					إحصائيا
المجموع								

جدول رقم (23) : يوضح نتائج العبارة العاشرة في المحور الثاني عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول رقم 23 نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 100 أي بنسبة 60.6% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح لا بقيم مشاهدة، ونسبة 39.4%

و نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ 1.39 ومعامل sig 0,006

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 60.6% على أن ياثر التعليم الحسي الحركي على باقي القدرات البدنية و العقلية لدى لاعبي كرة اليد بينما نرى نسبة 39.4% بالعكس.

11-2

الاجابة	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	كا2	المتوسط الحسابي	معامل sig	درجة الحرية	الدلالة
نعم	137	82.5	83	72.006	1,17	0.000	1	دال
لا	28	82.5	17					إحصائيا
المجموع								

جدول رقم (24) : يوضح نتائج العبارة الحادي عشر في المحور الثاني عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول رقم 24 نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 137 أي بنسبة 83% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح لا بقيم مشاهدة، ونسبة 17%

و نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ 1.17 ومعامل sig 0,00

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 83% على أن تحسن قدراتهم الحركية و النفسية عند تعلم مهارات التعلم الحسي و التدريب الذهني بينما نرى نسبة 17% بالعكس.

المحور	العينة N	كا	المتوسط الحسابي	معامل sig	القرار الاحصائي
المحور الاول	165	138.327	1.19	0.00	دال إحصائيا
المحور الثاني	165	46.03	1.33	0.00	دال إحصائيا
المحور الكلي	165	73.145	1.25	0.00	دال إحصائيا

جدول رقم (25) : يبين مقارنة بين الفرضيتين عند مستوى الدلالة 0.05

مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

في كرة اليد التدريب الذهني صلة بالتعلم الحسي الحركي في تحفيز القدرة البدنية و العقلية لدى تلاميذ الطور المتوسط في كرة اليد

بالرجوع للي إجابات أفراد العينة في المحور الأول و المحور الثاني حيث نلاحظ ان المتوسط الحسابي قد بلغ 1.26 حيث نستنتج ان إجابات العينة كانت في اتجاه نعم

الاستنتاج: من خلال المعطيات التطبيقية التي جاءت كالتالي :

- ❖ نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 87.3% على أن ممارسة الجانب الحسي الحركي بشكل يومي يجعلهم يتعلمون مهارة الهجوم بسرعة بينما نرى نسبة 12.7% بالعكس
- ❖ نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 50.3% على أن ممارسة التعلم الحسي الحركي يساعد بشكل كبير في تعلم المراوغة و التصويب بدقة عالية بينما نرى نسبة 1.1% بالعكس
- ❖ نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 45.5% على أن لا يجد صعوبة في ممارسة و تعلم الحركات الحسية و الحركية في رياضة كرة اليد بينما نرى نسبة 54.5% بالعكس.

- ❖ نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 90.9% على أن الحركات الحسية و الحركية تساهم في تعلم مهارة السرعة و التحمل بينما نرى نسبة 9.1% بالعكس.
 - ❖ نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 84.2% على أن تعلم مزيد من الحركات الحسية الحركية الرياضية يساعدكم في تعلم لعبة كرة اليد بينما ترى نسبة 15.8% بالعكس.
 - ❖ نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 84.8% على أن تساهم الحركات الحسية و الحركية في زيادة القدرة البدنية لديكم بينما نرى نسبة 15.2% بالعكس.
 - ❖ نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 87.3% على أن ممارسة الجانب الحسي الحركي بشكل يومي يجعلهم يتعلمون مهارة الهجوم بسرعة بينما نرى نسبة 12.7% بالعكس
 - ❖ نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 47.9% على أن الحركات الحسية و الحركية في بناء قدرتهم الجسمية و نفسية .
 - ❖ نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 53.3% على أن اختيار الحركات الحسية و الحركية وحدها في اللعب دون تدريب عقلي على تلك الحركات يساعد بشكل ايجابي على تعلم جميع المهارات كرة اليد بينما نرى نسبة 46.7% بالعكس.
 - ❖ نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 60.6% على أن ياثّر التعليم الحسي الحركي على باقي القدرات البدنية و العقلية لدى لاعبي كرة اليد بينما نرى نسبة 39.4% بالعكس.
 - ❖ نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون نسبة 83% على أن تحسن قدراتكم الحركية و النفسية عند تعلم مهارات التعلم الحسي و التدريب الذهني بينما نرى نسبة 17% بالعكس
- و عليه نستنتج ان للتدريب الذهني صلة بالتعلم الحسي الحركي في تحفيز القدرة البدنية و العقلية لدى التلاميذ الطور المستوى المتوسط.
- و عليه نستنتج ان للتدريب الذهني صلة بالتعلم الحسي الحركي في تحفيز القدرة البدنية و العقلية لدى التلاميذ الطور المستوى المتوسط في رياضة كرة اليد.

2. مناقشة نتائج فرضيات الدراسة:

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الرئيسية:

التدريب الذهني علاقة وطيدة بالتعلم الحسي الحركي في تحفيز القدرة البنية و العقلية لدى تلاميذ الطور المتوسط في كرة اليد

بالرجوع إلى إجابات أفراد العينة المدروسة حيث كانت إجاباتهم في المحور الأول الخاص بالتدريب الذهني و المحور الثاني الخاص ب التعلم الحسي الحركي موافقة بشكل كبير جدا حيث ترجمها علاقة الارتباط موجبة طردية الكبيرة بين المحورين حيث بلغ اكثر من 84%.

و عليه نستنتج أنه كلما زاد التدريب الذهني زاد معه التعلم الحسي الحركي و تطور المهارات البدنية و الذهنية للاعبين كرة اليد.

الاستنتاج العام :

بناء على النتائج التي قد توصلنا من خلالها إلى أن هناك أهمية كبير من التلاميذ بالتعليم الحسي الحركي عن طريق الممارسة و تنمية المهارات لدى تلاميذ الطور المتوسط ، توصلنا الى ان اغلبية استنتاجات المحور الأول تحقق الفرضية الأولى .

و بناء على النتائج السابقة التي توصلنا من خلالها إلى أن هناك إهتمام كبير من التلاميذ المتوسطة بالتدريب الذهني و له علاقة وطيدة بالتعلم الحسي الحركي في تحفيز القدرة البنية و العقلية في كرة اليد وبالتالي فإن الفرضية التي تقول بأن التدريب الذهني علاقة وطيدة بالتعلم الحسي الحركي في تحفيز القدرة البنية و العقلية لدى تلاميذ الطور المتوسط محققة.

و أيضا من خلال المعطيات التطبيقية و بناء على النتائج التي أسفرت عنها نتائج الفرضيتين الأولى و الثانية توصلنا من خلالها إلى أن هناك اهتمام كبير من التلاميذ بالتدريب الذهني ..

وبالتالي فإن الفرضية الرئيسية التي تقول بأن هنالك علاقة بين التدريب الذهني و التعلم الحسي الحركي لدى تلاميذ الطور المتوسط محققة.

الاقتراحات:

من خلال هذه الدراسة التي تطرقنا فيها التدريب الذهني وعلاقته بالتعلم الحسي الحركي ، واستنادا إلى آراء العينة المستجوبة فإن التدريب الذهني للحركة له دور كبير في تحسين المهارات الأساسية، ولهذا فقد كان من الواجب علينا إعطاء بعض الاقتراحات، والتي نتمنى أن تجد أذانا صاغية وقلوبا واعية لإعطاء قيمة للتدريب الذهني حصة التربية البدنية والرياضية وإعطائها الأهمية الكبيرة التي تستحقها وهذا لدوره الكبير، ومن بين هذه الاقتراحات ما يلي:

- ضرورة الاهتمام بالتدريب الذهني في حصة التربية البدنية والرياضية وإعطائها وقت من الحصة كما يحدث في بعض الدول الأوروبية كالسويد مثلا.
- التأكد على استعمال التدريب الذهني مع التعليم المهاري لما له من دور في عملية تسريع التعليم.
- تشجيع التلاميذ على التدريب على المهارات الأساسية والتدريب الذهني في أوقات غير أوقات

- حصة التربية البدنية والرياضية (الوقت الشخصي للتلميذ).
- ضرورة استخدام التدريب الذهني و الحسي المصاحب للأداء المهاري في البرامج التعليمية إذ أنه يساهم وبشكل كبير وإيجابي في تعلم واكتساب وإتقان المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد خاصة والألعاب الرياضية عامة.
- يجب استعمال التدريب الذهني في حصة التربية البدنية من أجل مساعدة التلميذ للتكفل بنفسه وجعل أدائه أكثر نجاعة.
- استعمال التدريب الذهني قبل أداء أي مهارة حركية حسية.
- يجب تطبيق نتائج البحوث العلمية في الميدان التطبيقي.
- العمل على نزع فكرة أن الرياضة جانب بدني فقط من أفكار بعض التلاميذ عن طريق تنمية قدراتهم العقلية.
- ينبغي الاهتمام أكثر بتوفير مراجع للتدريب الذهني في مكتبات الجامعات أو المعاهد المتخصصة في الرياضة.
- في الأخير نتمنى أن نكون عند حسن ظن الجميع، وذلك بالتوفيق من الله عز وجل في إنجاز هذا الموضوع المتواضع لتمهيد الطريق إلى بحوث أخرى.

الأفاق المستقبلية و التوصيات :

- إجراء دراسات مشاهمة على فئات عمرية أخرى ومهارات أخرى في لعبة كرة اليد.
- إجراء دراسات تضم التدريب العقلي وإدماج بعض المهارات الذهنية في متغيراتها ومؤشراتها في لعبة كرة اليد خصوصا والرياضات الأخرى عموما.
- إعداد برامج رياضية على أشربة الفيديو واستعمالها بطريقة عقلانية لتنمية التصور الذهني.
- إجراء دراسات أخرى ككرة السلة أو كرة الطائرة في مجال التربية البدنية والرياضية.



الخاتمة

إن الهدف المراد الوصول إليه هو معرفة ما إذا كان التدريب الذهني يلعب دورا إيجابيا في تنمية المهارات الأساسية في الكرة اليد من اجل الوصول إلى الأداء الجيد ، وما يمكن استنتاجه من تصفح نتائج الاستبيان أن التلاميذ يدركون فعلا وبشكل جدي ان التدريب الذهني له أهمية كبير وذلك لوعيهم وإدراكهم بأهمية التدريب الذهني و علاقته الإيجابية بالتعلم الحسي و من فوائد انه كلما كان التدريب الذهني كبير كلما زاد مستوى الحسي و الأداء بشكل جيد .

كذلك استنتجنا من خلال نتائج البحث إلى أن التدريب الذهني يكتسي أهمية كبيرة حيث أصبح من أهم الطرق التي تساعد على تحقيق جملة من الأهداف التي تسعى إليها الحصص التدريسية وذلك انطلاقا من التأثير على التلميذ من جميع الجوانب : الجانب العقلي ، الجانب الحركي ، الجانب الاجتماعي العاطفي .

وقد أثبتت الدراسة أن التدريب الذهني و الحسي الذهني لهما دور ايجابي في تنمية المهارات الأساسية للكرة اليد وهذا ما يؤدي إلى تحسين الأداء الحركي أو البدني للوصول إلى هذه النتيجة كان من الضروري معرفة علاقة التدريب الذهني بتنمية بعض المهارات الأساسية في الكرة اليد .

المصادر و المراجع

المصادر :

- سورة الكهف الآية (10)

المراجع :

الكتب باللغة العربية :

- 1- آرثر جيتس وآخرون، ترجمة إبراهيم حافظ: علم النفس التربوي، ط 5، مكتبة النهضة المصرية، 1996.
- 2- جابر عبد الحميد: سيكولوجية التعلم ونظريات التعلم، ط 3، دار النهضة العربية، القاهرة، 1976.
- 3- محمد مصطفى زيدان: نظريات التعلم وتطبيقاته التربوية، المنشورات الجامعية الليبية، 1972.
- 4- سيد خير الله: علم النفس التعليمي، المكتبة التربوية، القاهرة، 1973.
- 5- نبيل محمد زايد: الدافعية والتعلم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003.
- 6- محبوب إبراهيم وجيه: التعلم نظرياته وتطبيقاته، دار المعارف الجامعية، مصر، 1995.
- 7- مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني و التعلم الحركي، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، 2002.
- 8- طلحة حسام الدين: علم الحركة التطبيقي، ج1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 9- أحمد زكي صالح، نظريات التعلم، مكتبة النهضة العربية، القاهرة، 1971.
- 10- كورت مائيل، ترجمة عبد العالي نصيف: التعلم الحركي، ط 2، بغداد، 1987.
- 11- مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
- 12- يحي السيد إسماعيل الحاوي: الموهبة الرياضية والإبداع الحركي، المركز العربي للنشر، مصر، 2004.
- 13- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث " تخطيط تطبيق وقيادة " دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 14- محمد إبراهيم شحاتة: التحليل المهاري في الجمباز، دار المعارف، القاهرة، 1996.

- 15- علاوي محمد حسن، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- 16- أسامة كامل راتب، التدريب في المهارات العقلية- تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 17- محسن محمد حمص: المرشد في تدريس التربية الرياضية، نشأة المهارة بالإسكندرية، 1997.
- 18- زكي محمد محمد حسن: الكرة الطائرة، بناء المهارات الفنية والخططية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1998.
- 19- جميل ناصيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة، دار الكتب العلمية بيروت، لبنان، 1993.
- 20- احمد زكي صالح 1983 :نظرية التعلم، القاهرة، مكتبة النهضة العربية، (ماجدة محمد إسماعيل، محمد العربي.
- 21- احمد عبد الدايم الوزير وعلي مصطفى طه، 1999 دليل المدرب في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي.
- 22- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، 1997 احتراف الرياضي، الأسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 23- احمد عزت راجع ، 1979 أصول علم النفس، القاهرة ، دار المعارف.
- 24- أحمد عكاشة ، 1982 علم النفس الفسيولوجي، ط. 3
- 25- أحمد محمد خاطر، على البيك، 1978 القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية.
- 26 - أكرم زكي حطايبي ، 1996 موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر العربي ، عمان الأردن ط 1.
- 27- أسامة كامل راتب ، 1990 دوافع التفوق في النشاط الرياضي.
- 28- أسامة كامل راتب ، 1995 علم النفس الرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 29- أسامة كامل راتب ، 1997 احتراف الرياضي بين ضغوط التدريب والاجتهاد، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية.

- 30- أسامة كامل راتب، 1997 علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة
- 31- أمين أحمد فوزي وطارق محمد بدر الدين، 2000 سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، ط. 1.
- 32- أمين أحمد فوزي وطارق محمد بدر الدين، سيكولوجية الفريق الرياضي ، ، 2000. دار الفكر العربي، ط. 1.
- 33- أمين الخولي، محمود عنان ، المعرفة الرياضية، 1998 دار الفكر العربي، القاهرة.
- 34- أنور محمد الشرقاوي، الاختبارات المرجعية الميزان - وسائل جديدة في .القياس التربوي والنفس، 1977 .الكتاب السنوي في التربية وعلم النفس ،المجلد الرابع.
- 35- جابر عبد الحميد جابر، عماد الدين سلطان، 1964 الفرد وسيكولوجية الجماعة، دار النهضة
- 36- جابر عبد الحميد :التقويم التربوي والقياس النفسي، 1983 دار النهضة المصرية.
- 37- حسين عبد الجواد ، 1964 الكرة الطائرة المبادئ الاساسية ، دار العلم للملايين ،بيروت ، لبنان.
- 38- رمزية الغريب ، 1970 التقويم والقياس النفس التربوي، مكتبة الأنجلو المصرية.
- 39- زينب فهمي وآخرون، 1990 الكرة الطائرة، دار الفكر العربي ، عمان الاردن.
- 40- السيد عبد المقصود ، 1997 نظريات التدريب الرياضي، القاهرة.
- 41- طلعت منصور وآخرون، 1970 أسس علم النفس العام، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- 42- كاظم النقيب، 1997 علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي.
- 43- كيلين اكسرون و فرانس سكافس ، 1990 سلسلة الاكتشاف الرياضي للكرة الطائرة ، ترجمة فريق كمونة وآخرون . مطبعة بغداد ، العراق.
- 44_ محمد حسني حسنين وعبد المنعم ، 1988 الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل العلمية ، الطبعة الأولى، القاهرة.
- 45- محمد عصام الدين الوشاحي ، بدون سنة ، الكرة الطائرة للبنات والاولاد ، الشركة العربية للنشر والتوزيع ، بيروت، لبنان.
- 46- محمود فتحي محمود، ، 1991 أسس ومبادئ التعلم والتدريب في الألعاب ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

- 47- محمد العربي شمعون ، ، 1992 التدريب العقلي والأداء الرياضي، الكتاب العلمي :علوم التربية البدنية والرياضية.
- 48- محمد العربي ، ، 1987 التدريب العقلي في الرياضات، القاهرة الأولمبية، اللجنة الأولمبية المصرية.
- 49- محمد أنور محمد الشرقاوي، ، 1992 علم النفس المعرفي المعاصر، القاهرة.
- 50- محمد حسن علاوي، ، : 2002 علم النفس التدريب والمنافسة، دار الفكر العربي
- 51 - محمد حسن علاوي محمد الدين رضوان ، ، 1987 الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي نصر، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 52 - محمد حسن علاوي ، ، 1987 علم النفس الرياضي، الطبعة السادسة، القاهرة ، دار .المعارف
- 53- محمد شفيق :البحث العلمي الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، 1998 الإسكندرية، المكتب الجامعي.
- 54 - محمود عبد الفتاح عنان ، . 1995 سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي.
- المراجع باللغة الفرنسية :
- باللغة الفرنسية :

1-Habil-Dornhoff, Martin: l'éducation physique et sportive- un élément de base pour le développement de la culture physique, de la pédagogie du sport et de la science du sport, Ben Aknoun (Alger), office des publications universitaires, 1993.

2_ B .FROEHNER , 1990 , voliy ball entraînement par jeux édition, vigot, paris .

3_ BINET A , 1986 , la psychologie du raisonnement ,alcan.

4_ BINET A ,1903, expérimentale d'intelligence ,scliegencer .

5_ Chichj p. jacktem meriaux vemeyrem ,1979, pratique pédagogique de la gestion mentale .rets, paris.

- Applied 5_ Denism , 1985 , Mental practice and Imagery Ability canadian Journal of sport science .Vol
- 6_ Denism , 1989, Les image et cognition, paris.
- 7_ Denism , 1979, Les image mentale, puf ,paris.
- 8_ Docteur : édith pereaut-pierre, 2000, la gestion mentale du stress pour la performance sportive, Edition amphra.
- 9_ La scanf c , 1993, stratigier d'intervention mentale et résistance au stress contrat ,direction des recherche étude et techniques délégation générale de l'armement paris.
- 10_ The Influence of Anxiety on Performance .
- 11_ The Influence of Volleyball on the Socialisation of Young Athetes.
- 12 _ The Personality Profile of the Volleyball Player
- 1 3_ Relationship between Interapsychic and Interpersonal Processes and Sports Performance in Volleyball.

الملاحق

الملحق رقم 01 : الاستبيان

- البيانات الشخصية :

* الجنس

ذكر

أنثى

مدة الممارسة:

السن:

يمارس الرياضية :

مؤدي

مغفى

المحور الأول : دور التدريب الذهني في تطوير مستوى المهارات تلاميذ المتوسطة في كرة اليد

1- هل مارست في حياتك لعبة كرة اليد ؟

لا

نعم

2- هل يساعدك التدريب العقلي في تعلم مهارة التركيز والسرعة في أداء لعبة كرة اليد في الملعب ؟.

لا

نعم

3- هل التدريب العقلي يساهم في تخلصك من الضغط والتوتر أثناء لعب كرة اليد .

لا

نعم

4- هل التدريب العقلي يساعدك في تعلم مهارة الهجوم والدفاع في كرة اليد ؟

نادرا

أحيانا

5- هل الإكثار من ممارسة التدريب العقلي له آثار سلبية على نفسية أداء التلاميذ في كرة اليد؟.

لا

نعم

6- هل التدريب العقلي يساهم في رفع مستوى الأداء اللب لدى تلاميذ المتوسط في كرة اليد

لا

نعم

7- هل التدريب العقلي يساهم في سرعة رد الفعل في الحركة والإستقبال عند تلاميذ المتوسط في كرة اليد ؟

لا

نعم

8 - هل التدريب الذهني يساعد في تطوير سرعة البديهة وتوقع الحركة للاعب في كرة اليد؟ .

لا

نعم

9- هل التدريب الذهني يساعد على دقة الملاحظة بالعين المجردة للاعب كرة اليد؟.

لا

نعم

10- هل التدريب الذهني يساعد في تنشيط الإدراك السمعي للتلاميذ في كرة اليد ؟ .

لا

نعم

11- هل التدريب الذهني يعمل على تسهيل فهم حركات الهجوم والدفاع عند لاعبي كرة اليد؟

لا

نعم

المحور الثاني : دور التعلم الحسي الحركي في تطوير المهارات البدنية والذهنية للاعب كرة اليد

1- هل ممارسة الجانب الحسي الحركي بشكل يومي يجعلني أتعلم مهارة الهجوم بسرعة ؟

لا

نعم

الملاحق

- 2- هل ممارسة التعلم الحسي الحركي يجعلني أتعلم المروعة والتصويب بدقة عالية؟
يساعد بشكل كبير أحيانا لا يساعد
- 3- هل تجد صعوبة في ممارسة تعلم الحركات الحسية والحركية في رياضة كرة اليد؟
نعم لا
- 4- هل الحركات الحسية والحركية تساهم في تعلم مهارة السرعة والتحمل؟
نعم لا
- 5- هل تعلم مزيد من الحركات الحسية الحركية الرياضية يساعدكم في تعلم لعبة كرة اليد؟
نعم لا
- 6- هل تساهم الحركات الحسية والحركية في زيادة القدرة البدنية لديكم؟
نعم لا
- 7- هل الحركات الحسية والحركية كافية لتعلم لعبة كرة اليد؟
نعم لا
- 8- كيف ترون أهمية الحركات الحسية والحركية في بناء قدرتكم الجسمية والنفسية؟
كبيرة جدا بالغة عادي
- 9- هل إختيار الحركات الحسية والحركية وحدها في اللعب دون تدريب عقلي على تلك الحركات يساعد بشكل إيجابي على تعلم جميع المهارات كرة اليد؟
نعم لا
- 10- هل يؤثر التعليم الحسي الحركي على باقي القدرات البدنية والعقلية لدى لاعبي كرة اليد؟
نعم لا
- 11- هل تحسنت قدراتكم الحركية والنفسية عند تعلم مهارات التعلم الحسي والتدريب الذهني؟
نعم لا

الملحق رقم 02 : قائمة الأساتذة المحكمين للاستبيان

أسماء المحكمين	الدرجة العلمية	مكان العمل
عايدي مراد	دكتور محاضر قسم "أ"	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
قدور براهيم	دكتور محاضر قسم "أ"	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
بن عبد الواحد عبد الكريم	دكتور محاضر قسم "أ"	جامعة قاصدي مرباح ورقلة

الملحق رقم 03 : مخرجات برنامج SPSS

Statistiques descriptives

	N	Moyenne
السؤال 1_1	165	1.02
السؤال 1_2	165	1.12
السؤال 1_3	165	1.18
السؤال 1_4	165	1.25
السؤال 1_5	165	1.64
السؤال 1_6	165	1.14
السؤال 1_7	165	1.10
السؤال 1_8	165	1.19
السؤال 1_9	165	1.17
السؤال 1_10	165	1.22
السؤال 1_11	165	1.07
السؤال 2_1	165	1.13
السؤال 2_2	165	1.52
السؤال 2_3	165	1.55
السؤال 2_4	165	1.09
السؤال 2_5	165	1.16
السؤال 2_6	165	1.15
السؤال 2_7	165	1.30
السؤال 2_8	165	1.70
السؤال 2_9	165	1.47
السؤال 2_10	165	1.39
السؤال 2_11	165	1.17
N valide (listwise)	165	

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart-type
السؤال 1_1	165	1.02	.134
السؤال 1_2	165	1.12	.320
السؤال 1_3	165	1.18	.387
السؤال 1_4	165	1.25	.437
السؤال 1_5	165	1.64	.481
السؤال 1_6	165	1.14	.347
السؤال 1_7	165	1.10	.297
السؤال 1_8	165	1.19	.397
السؤال 1_9	165	1.17	.377
السؤال 1_10	165	1.22	.418
السؤال 1_11	165	1.07	.250
السؤال 2_1	165	1.13	.334
السؤال 2_2	165	1.52	.537
السؤال 2_3	165	1.55	.499
السؤال 2_4	165	1.09	.288
السؤال 2_5	165	1.16	.365
السؤال 2_6	165	1.15	.360
السؤال 2_7	165	1.30	.461
السؤال 2_8	165	1.70	.752
السؤال 2_9	165	1.47	.500
السؤال 2_10	165	1.39	.490
السؤال 2_11	165	1.17	.377

Test

	الاول_المحور	الثاني_المحور	الكلبي_المحور
Khi-deux	138.327 ^a	46.036 ^a	73.145 ^b
ddl	8	8	17
Signification asymptotique	.000	.000	.000

a. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 18.3.

b. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 9.2.

الملاحق

السؤال 1_2

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	146	82.5	63.5
لا	19	82.5	-63.5
Total	165		

السؤال 1_1

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	162	82.5	79.5
لا	3	82.5	-79.5
Total	165		

السؤال 1_3

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	135	82.5	52.5
لا	30	82.5	-52.5
Total	165		

السؤال 1_4

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
أحيانا	123	82.5	40.5
نادرا	42	82.5	-40.5
Total	165		

السؤال 1_5

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	59	82.5	-23.5
لا	106	82.5	23.5
Total	165		

السؤال 1_6

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	142	82.5	59.5
لا	23	82.5	-59.5
Total	165		

السؤال 1_7

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	149	82.5	66.5
لا	16	82.5	-66.5
Total	165		

السؤال 1_8

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	133	82.5	50.5
لا	32	82.5	-50.5
Total	165		

السؤال 1_9

الملاحق

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	137	82.5	54.5
لا	28	82.5	-54.5
Total	165		

السؤال 1_10

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	128	82.5	45.5
لا	37	82.5	-45.5
Total	165		

السؤال 1_11

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	154	82.5	71.5
لا	11	82.5	-71.5
Total	165		

السؤال 2_1

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	144	82.5	61.5
لا	21	82.5	-61.5
Total	165		

السؤال 2_2

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
يساعد بشكل كبير	83	55.0	28.0
أحياناً	79	55.0	24.0
لا يساعد	3	55.0	-52.0
Total	165		

السؤال 2_3

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	75	82.5	-7.5
لا	90	82.5	7.5
Total	165		

السؤال 2_4

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	150	82.5	67.5
لا	15	82.5	-67.5
Total	165		

السؤال 2_5

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	139	82.5	56.5
لا	26	82.5	-56.5
Total	165		

السؤال 2_6

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	140	82.5	57.5

الملاحق

لا	25	82.5	-57.5
Total	165		

السؤال 2_7

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	115	82.5	32.5
لا	50	82.5	-32.5
Total	165		

السؤال 2_8

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
كبيرة جدا	79	55.0	24.0
بالغة	57	55.0	2.0
عادي	29	55.0	-26.0
Total	165		

السؤال 2_9

	Effectif observé	Effectif	Résidu
السؤال 2_11			
	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	137	82.5	54.5
لا	28	82.5	-54.5
Total	165		

السؤال 2_10

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	100	82.5	17.5
لا	65	82.5	-17.5
Total	165		

Test

	Khi-deux	ddl	Signification asymptotique
السؤال 1_1	153.218 ^a	1	.000
السؤال 1_2	97.752 ^a	1	.000
السؤال 1_3	66.818 ^a	1	.000
السؤال 1_4	39.764 ^a	1	.000
السؤال 1_5	13.388 ^a	1	.000
السؤال 1_6	85.824 ^a	1	.000
السؤال 1_7	107.206 ^a	1	.000
السؤال 1_8	61.824 ^a	1	.000
السؤال 1_9	72.006 ^a	1	.000
السؤال 1_10	50.188 ^a	1	.000
السؤال 1_11	123.933 ^a	1	.000

الملاحق

السؤال2_1	91.691 ^a	1	.000
السؤال2_2	73.891 ^b	2	.000
السؤال2_3	1.364 ^a	1	.243
السؤال2_4	110.455 ^a	1	.000
السؤال2_5	77.388 ^a	1	.000
السؤال2_6	80.152 ^a	1	.000
السؤال2_7	25.606 ^a	1	.000
السؤال2_8	22.836 ^b	2	.000
السؤال2_9	.733 ^a	1	.392
السؤال2_10	7.424 ^a	1	.006
السؤال2_11	72.006 ^a	1	.000

a. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 82.5.

b. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 55.0.