

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

فرع : التدريب الرياضي

تخصص : تحضير بدني، و ذهني،

كلية / معهد : علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم : 12/D10/521

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب(ة) : بن ثامر بلال

تحت عنوان

**التصور العقلي ودوره في تحسين مهارة الشقلبة إلى  
الخلف على اليدين في الجمباز لدى الاعبين اقل من 15  
سنة**

دراسة ميدانية - نادي نجوم الجمباز دار الشيوخ الجلفة -

لجنة المناقشة :

رئيسا	: الجامعة	د. كمال مقاق
مشرفا و مقررا	: الجامعة	بن التومي بلال
مناقشا	: الجامعة	حمريط سامي

السنة الجامعية : 2016 / 2017

## إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم و الصلاة و السلام على اشرف المرسلين

نبدا حديثنا على قوله تعالى " و قل ري زدني علما "

بداية وقبل كل شيء نشكر الله عز وجل على توفيقه لنا في إتمام هذا العمل سائلين إياه أن يتقبله ويجعله خالصا

و بعيدلوجهه الكريم.

كما نتقدم بالشكر الجزيل والتقدير الكبير

الأم الغالية "دليلة" إلى الأب الغالي، الذي افتخر بنسبي إليه المحترم "احمد" و اخوتي جمال ورضوان ومخطار وفريد

وصبرينة و شهرة وجميلة

إلى أنوار البيت ابناء اخي واخواني: سلمى وعبدو وايهم ومحمد و وايمان و و اسعد و قصي و اية إلى أبناء

أعمامي وعماتي، جميعا

إلى أبناء خالي وخالتي جميعا.

إلى كل من يحمل لقب "بن تامر" ومن يعرفه .

وكل التقدير والاحترام الى الاستاذ المشرف بلال بن تومي وجميع الاساتذة الاعزاء سواء من قريب او بعيد وجميع

الطلبة رفقاء الدرب الدراسي

بلال .....

. الشكر

. الإهداء

. مقدمة

الصفحة	العنوان	الرقم
	الفصل الاول :الخلقية النظرية و الدراسات السابقة	
4	التصور العقلي	I
4	مفهوم التصور العقلي	-1
5	نظريات كيفية حدوث التصور العقلي	2
8	أنواع التصور العقلي	3
9	أهمية التصور العقلي	4
9	التفسير النظري للتصور العقلي	5
13	مبادئ تدريب التصور العقلي	6
18	الجمباز	II
18	تعريف الجمباز	1
19	مواصفات أجهزة الجمباز	2
22	الجمباز الأرضي	3
27	المراهقة	III

27	تعريف المراهقة	1
27	خصائص النمو في المراهقة	2
30	مظاهر البلوغ عند الجنسين	3
36	مشاكل المراهقة	4
39	الدراسات السابقة	II
<b>الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة</b>		
42	تحديد المفاهيم و المصطلحات	.I
43	اشكالية الدراسة	.II
44	اهداف الدراسة	.III
44	اهمية الدراسة	.IV
44	فرضيات الدراسة	.V
<b>الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة</b>		
47	الدراسة الاستطلاعية	1
47	المنهج المتبع في الدراسة	2
47	مجتمع و عينة الدراسة	3
48	أدوات جمع البيانات و المعلومات	4
<b>الفصل الرابع : عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها</b>		
52	المحور الأول : عرض وتحليل النتائج في الموقف الأول – الممارسة الفردية.	1.

54	المحور الثاني : عرض وتحليل النتائج في الموقف الثاني-الأداء أثناء المنافسة-	2.
59	المحور الثالث: عرض وتحليل النتائج في الموقفين مع الممارسة الفردية والأداء أثناء المنافسة.	3.
63	مناقشة نتائج الدراسة	4.
	<b>الفصل الخامس : استنتاجات و اقتراحات</b>	
66	استنتاجات عامة	1.
66	الاقتراحات و التوصيات	2.
66	الافاق المستقبلية للدراسة	3.

## أ - قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
52	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في الموقف الأول الممارسة الفردية.	01
55	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار في الموقف الثاني-الأداء أثناء المنافسة-	02
59	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار في الموقفين معا	03

## ب- الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
52	قيمة المتوسط الحسابي لقدرة التصور البصري في الممارسة الفردية	01
53	قيمة المتوسط الحسابي لقدرة التصور السمعي في الممارسة الفردية	02
53	قيمة المتوسط الحسابي لقدرة الإحساس الحركي في الممارسة الفردية	03
54	قيمة المتوسط الحساب لقدرة التصور للحالة الانفعالية في الممارسة الفردية.	04
54	قيمة المتوسط الحسابي للقدرة على التحكم في التصور العقلي في الممارسة الفردية.	05
55	قيمة المتوسط الحسابي للتصور العقلي في الممارسة الفردية	06
56	قيمة المتوسط الحسابي للتصور البصري في الأداء أثناء المنافسة	07
56	قيمة المتوسط الحسابي لقدرة التصور السمعي في الأداء أثناء المنافسة.	08
56	قيمة المتوسط الحسابي لقدرة الإحساس الحركي في الأداء أثناء المنافسة.	09
57	قيمة المتوسط الحسابي لقدرة تصور الحالة الانفعالية في الأداء أثناء المنافسة.	10
58	قيمة المتوسط الحسابي للقدرة على التحكم في التصور العقلي في الأداء أثناء المنافسة.	11
58	قيمة المتوسط الحسابي لقدرة التصور العقلي في الأداء أثناء المنافسة	12
59	قيمة المتوسط الحسابي لقدرة التصور البصري في الموقفين معا.	13
60	قيمة الانحراف المعياري للتصور السمعي في الموقفين.	14
60	قيمة المتوسط الحسابي للإحساس الحركي في الموقفين معا.	15
61	قيمة المتوسط الحسابي لتصور الحالة الانفعالية في الموقفين معا.	16
61	قيمة المتوسط الحسابي لقدرة التحكم في التصور الموقفين معا.	17
62	قيمة المتوسط الحسابي الكلي للتصور العقلي في الموقفين معا.	18

## ج- المدرجات البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
59	قيمة الانحراف المعياري للتصور البصري في الموقفين.	01
60	قيمة المتوسط الحسابي للتصور السمعي في الموقفين معا.	02
60	قيمة الانحراف المعياري للإحساس الحركي في الموقفين	03
61	قيمة الانحراف المعياري لتصور الحالة الانفعالية في الموقفين.	04
61	قيمة الانحراف المعياري للقدرة على التحكم في التصور العقلي في الموقفين.	05



# مقدمة

لقد مر النشاط الرياضي بمراحل عديدة عبر مختلف العصور حتى بلغ ما هو عليه في وقتنا الحالي إذ أصبحت ممارسة الرياضة موجة وهدافة بعدما كانت قد بما تعتمد على الجهود العضلي لسد حاجات الإنسان. وتعتبر الرياضة في السنوات الأخيرة عاملا هاما في الحياة اليومية بحيث أصبحت تجلب إليها عددا كبيرا من الممارسين يختلف هدف كل واحد منهم حسب دوافعهم وغاياتهم فنجد من يمارس الرياضة بهدف التسلية والترويح ومنهم من يضعها نصب عينيه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات والمسابقات ونظرا لما للرياضة من أهمية لم تبقي حبيسة مجال الترقية والنشاط الثانوي والانشغال الكمالي بل تحولت إلى علم من علوم التربية فأنشأت لها المعاهد وأقيمت مراكز للتوثيق وأصبح لها مجال واسع وصارت خاضعة لأسس منهجية وعلمية مدروسة سواء في الطب أو الميكانيكا الحيوية وفي علم النفس الرياضي كما سعى القائمون على هذا المجال إلى تذليل الصعاب المرتبطة بالرياضة بتوفير الوسائل والظروف المساعدة والمحيط المناسب.

بحيث تعتبر الممارسة الرياضية جزء من التربية العامة أو مظهر من مظاهر التربية الكلية، وتهتم التربية الرياضية الحديثة بعناية العقل وصقله مقدار رعايتها بالجسم وصحته، ما دفع أهل الاختصاص إلى الاهتمام بالجانب العقلي والنفسي للرياضي في كل مرحلة من مراحل نموه.

ومن بين الأنشطة الرياضية التي تندرج ضمن التربية البدنية والرياضية رياضة الجمباز الذي يعتبر القاعدة الأساسية لجميع الألعاب الرياضية، كما أن حركاته تعتبر من بين أصعب الحركات أداء وذلك نظرا لتعقيدها وترابطها فيما بينها، مما يلزم الرياضي إضافة إلى قدراته البندين تطوير قدراته العقلية كالذكاء والانتباه والتصور، هذا الأخير (التصور) الذي يعتبر من أهم الصفات العقلية في الجمباز، كونه يساعد الجمبازي على الاستيعاب الجيد والفهم الدقيق للحركة، ويعد كأداة لكشف عن المستوى الحقيقي للممارس من خلال قدرته على التوفيق بين قدراته البدنية والعقلية وأي ممارس لرياضة الجمباز عليه الاعتناء بهذا الجانب، كونه لا يستطيع الوصول إلى أعلى المستويات دون الإلمام به.

( أسامة كامل راتب ، 2000، ص 120- 122 .)

و 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.

( محمد العربي : 2000 ، ص 225 – 226 .)

ونظرا لكون مرحلة المراهقة مرحلة تغيرات فيزيولوجية ونفسية كبيرة وجب تسليط الضوء عليها من خلال دراستنا حيث تطرقنا للقدرات العقلية للمراهق من خلال قدرة التصور العقلي ومدى تأثيرها على أدائه.

وللوصول إلى هذا قمنا بتحضير خطة لبحثنا وكانت كالآتي:

الجانب النظري: وتطرقنا فيه إلى مفهوم التصور العقلي، نظريات حدوث التصور العقلي، أنواع التصور العقلي، أهمية التصور العقلي وخطوات التصور العقلي.

و تعريف الجمباز نبذة تاريخية للجمبازيين، الجمباز الأرضي مع تعريف المراهقة، خصائص المراهقة مظاهر البلوغ عند الجنسين، مشاكل المراهقة مميزات المراهقة.

أما الجانب التطبيقي فقد تضمن:

وضع الطرق المنهجية للبحث، مع تحليل ومناقشة النتائج ودراستها بالإضافة إلى الاستنتاجات والخلاصة العامة، لنخرج بمجموعة من الاقتراحات التي نراها عبارة عن حلول لهذه الدراسة.

# الفصل

## الأول

## الخلفية النظرية

## 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 صورة عقلية لبعض مهارات ضرب الكرة بالرأس، ثم يحاول استرجاع هذه الصور وإنتاج هذه المهارات في العقل. (محمد العربي ، 1996 ، ص 218 .)

ولا يقتصر التصور العقلي على الخبرات السابقة، ولكن يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل، فعند وضع إستراتيجية 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 visualization فهو خيرة 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. (عبد الستار جبار الصمد ، ص 197 ..)

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.

( schmidt A.richard, craig A.wrisberry.2000, p 223 )

وبأني 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 وتحديدها 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.

( يحيى كاظم النقيب ، 1990 ، ص 223 .)

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

التصور البصري visualization النمذجة modling، التدريب التصوري imaginal practice التدريب البصري الحركي visuomotor training، الاسترجاع المعرفي cognitive training، التدريب الفكر حركي ideomotor training وتناول 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 المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى ... (محمد العربي ، ص 221 .)

## 2- 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 .  
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 ( 1994 , prinz w .p 218 )

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

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

## 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. (محمد العربي، ص 238).

## 2-2- 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 ) .

## 2-3- نظرية معالجة المعلومات النفس فسيولوجية ( لانج ) :

وضع هذه النظرية " بيتر لانج " 1977 lang petre بهدف تفهم الكم الهائل من البحوث حول الخوف المرضي phobia واضطرابات القلق 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 بالعرض 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. (محمد العربي، ص 240).

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

الأولى: تعليمات تميل إلى المثيرات الافتراضية .

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 انتاج 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 .

## 2-4- نظرية الرموز الثلاثة لأسين :

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

ويتضمن هذا النموذج الرموز الثلاثة التالية :

الصورة والاستجابة الحسية والمعنى. (محمد العربي ، 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 " كيوزن " 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، وبناءً 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 تماماً إلى جانب التعرف على الخبرة التصويرية للفرد وذلك من خلال أسلوب تحليل المستوى. ( محمد العربي ، ص 243 .)

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

3- تقديم معنى الصورة لدى الفرد بواسطة المختبر .

وعموماً فإن العلماء يجمعون على طريقتين من طرائق الرياضة في أداء التصور العقلي، هذا ما أشار إليه ( عنان

1995 ) نقلاً عن ماهوني ( وافنر 1977 ) وهاتين الطريقتين هما :

أ- التصور العقلي الداخلي : internal imagery

يعد هذا النوع من التصور حركياً 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 عقلياً وداخلياً ومن دون الفعل الحركي .

ب- التصور العقلي الخارجي : Exteryor imagery

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



3- أنواع التصور العقلي :

3-1- 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 .

3-2- 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 ازالة المخاوف والتغلب على حالات الاحباط أو الشعور بالفشل وعن طريق التكرار سيتمكن الرياضي من ربط النجاح بالبيئة التي يتصورها في ذهنه .

3-3- 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 أداء 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 الاشارة 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.

( محمد العربي ، ص 227 .)

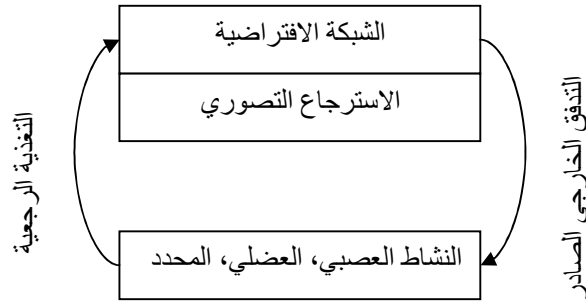
## 4- أهمية التصور العقلي :

- 1- 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 .
- 2- 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.
- 3- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات فلاعب الوثب العالي يسترجع المرور فوق العارضة. والجمباز الأداء الأمثل للجملة 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 .
- 4- يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء المثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف .
- 5- يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة المنافسة بذلك مثل تتابع المحاولات في مسابقات الوثب والرمي أو التصفيات في السباحة وألعاب القوى أو تحقيق الفوز داخل المجموعات مثل المباراة والملاكمة و حيث تعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الابعاد الناجحة للأداء .
- 6- استبعاد التفكير السلبي واعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الايجابي وتحقيق الأهداف. (محمد العربي ، ص 227 .)
- 7- 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 .
- 8- مواجهة الألم والاصابة يمكن تخفيف الألم من خلال تصور أداء زملاء اللاعب المصاب. (أسامة كامل راتب ، 2000، ص 120- 122 .)

## 5- التفسير النظري للتصور العقلي :

## 1-5- 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 ) arpenfer مبدأ الفكر الحركي ideo- motor للتصور العقلي، والذي يفترض أن العضلة تساهم في تعلم المهارات الحركية من خلال فعاليات أنماط الأنشطة العصبية العضلية العاملة أثناء عملية التصور .



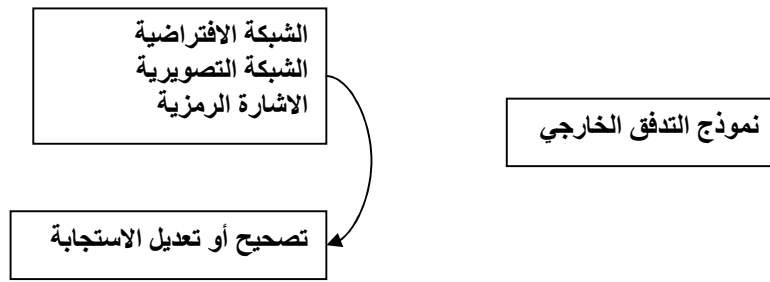
شكل 01: نموذج التدفق الداخلي

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 .

#### 5-2- 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 اجراء التعديل والتصحيح في الشبكة، وهذه التغيرات المفترضة تستخدم بعد ذلك كأساس لارسال 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 .

3-5- النموذج الموحد : **unfying model**

1-3-5- 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 .

2-3-5- العمليات: يفترض أن اتجاه الانتباه لدى اللاعب يحدد محتوى التدريب قبل التصور العقلي، انطلاقاً من الشبكة الافتراضية للمهارة. (أسامة كامل راتب ، 2000، ص 146- 147 .)

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

3-3-5- 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 محاصراً في كهف به مئات الثعابين والعناكب، وليس هناك مخرج للهروب، فإن غالباً ما تتم الاستجابة النفسية سلبية إلى محتوى التصور، ولكن إذا كان السؤال أن تتصور أنك في خط الرمية الحرة في كرة السلة في الدقيقة الأخيرة، فسوف تمارس أيضاً درجة التصور العقلي من الاستجابة النفسية فإنها تختلف عما إذا كنت تقوم بتصوير 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 قريباً 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. (أسامة كامل راتب ، 2000، ص 249 – 250).

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 .

6- التغذية الرجعية : feed back

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

6-1- 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 .

6-2- المستوى الفسيولوجي :

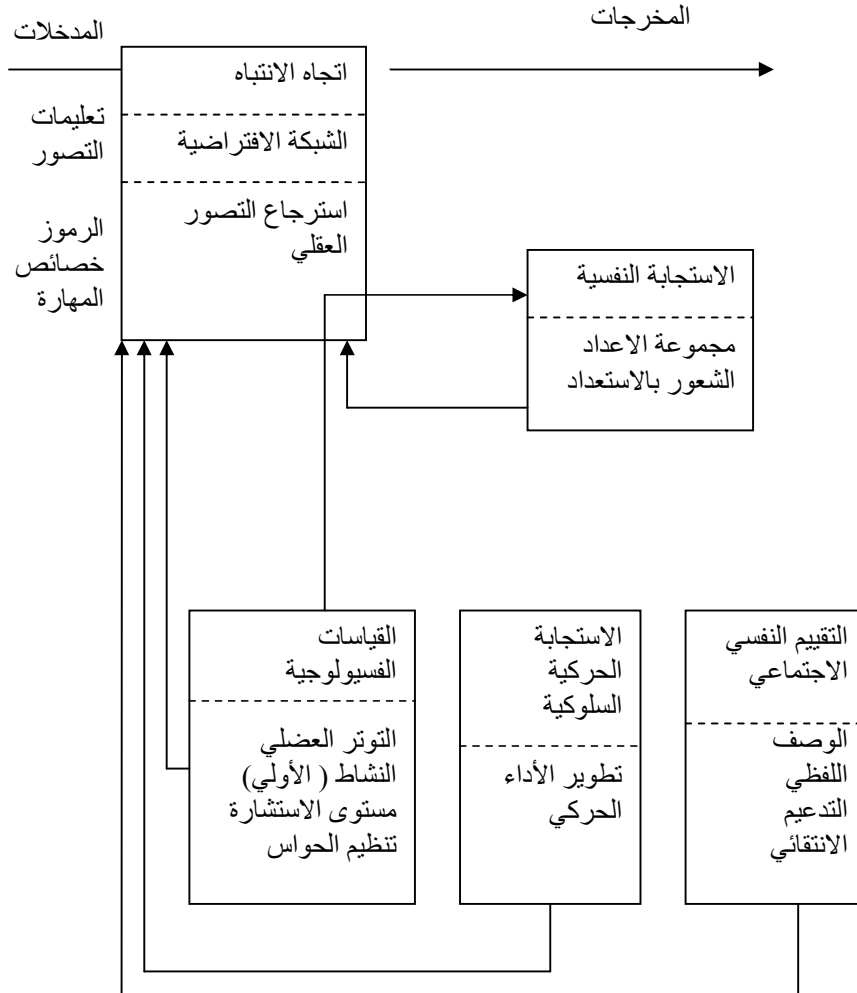
الدور الذي تلعبه التغذية الرجعية الفسيولوجية في عملية التصور ليس واضحاً تماماً فإن كانت الاستشارة العصبية للعضلات محددة فإن التغذية الرجعية الافتراضية تستخدم لتعديل وتحديث الشبكة الافتراضية، أما إذا كانت غير محددة فهي إما غير مرتبطة بالأداء أو هي أصلية أو موجهة للعضلات للاستجابة في المستقبل .

6-3- المستوى الحركي :

تمد الاستجابة الحركية التغذية الرجعية لاجراء 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. (أسامة كامل راتب ، 2000، ص 250 – 251).

والتدريب العقلي ليس في اتجاه واحد one set deal ويحتاج إلى تخطيط وإدارة وتكرارات، وعلى الرغم من أن الباحثين تجمعتم 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 .  
( أسامة كامل راتب ، 2000 ، ص 120 - 122 ) .



شكل 03: التصور والنموذج الموحد .

#### 7- مبادئ تدريب التصور العقلي :

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

#### 7-1- 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 يراعي أن يؤدي تمرينات الاسترخاء من وضع الجلوس وليس الرقود، حيث إن الأخير قد يقود اللاعب إلى النوم ويضعف قدرة التركيز. (أسامة كامل راتب ، 2000، ص 325).

### 7-1-1- 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 اجل 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 .

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. (أسامة كامل راتب ، 1995 ، ص 287 .)

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 .

### 7-1-2- 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:

أ- الاستجابة للاسترخاء : ويقصد منه الوصول إلى حالة عقلية تتسم بالوعي والإدراك الكامل، وعدم الجهد وتركيز الانتباه وصولا إلى الاسترخاء التلقائي. ( willams L.R. T.x I sooc A.R ، 1993,p 129 – 136 .)

### ب- التحكم في التنفس :

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

### ج- الاسترخاء المعرفي :

ويشمل 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 الاحتراق 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 هدفا، سنفوز).

### 7-2- 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 .

### 7-3- الأهداف النوعية :

يجب أن يتضمن التصور الواجبات البدنية والحركية التي يؤديها اللاعب في موقف المنافسة الفعلي، فيحدد أهداف 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. ( أسامة كامل راتب ، 2000 ، ص 325 - 326 .)

### 7-4- تعدد الحواس :

يعتمد نجاح التصور على استخدام العديد من الحواس، ويجب على اللاعب التعرف على الحاسة الأكثر ارتباطا بالأداء هل البصر أم السمع أو الإحساس الحركي ؟

ومع تقدم التمرين الذهني يتسع إلى حواس أخرى مثل حاستي الشم والتذوق .

### 7-5- 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 . ( أسامة كامل راتب ، مرجع سابق ، ص 327 .)

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

1- عندما يتعلم الرياضي مهارة جديدة أو يستخدم طريقة جديدة في الداء المهارة .



2- عندما يحتاج الرياضي إلى التخلص من بعض الأخطاء أو يريد إدخال بعض التعديلات.

### 7-6- 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 .

### 7-7- 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 .

### 7-8- 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.

( محمد العربي : 2000 ، ص 225 - 226 . )

### 7-9- التركيز على الايجابيات :

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

### 7-10- الممارسة المنتظمة:

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

### 7-11- الاستمتاع بممارسة التصور الذهني :

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

( أسامة كامل راتب ، 2000، ص 328 . )

### 8- 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، اضف 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 .
  - 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.
- ( محمد العربي : 2000 ، ص 236.)

الجمباز

## 2- تعريف الجمباز:

إن الجمباز مصطلح عالمي قديم وحديث شأنه في ذلك شأن بقية الألعاب الثابتة التي أخذ شأنها يرتقي إلى مستويات أولمبية وعالمية واسعة، بعد أن تطورت وتقدمت تقدما ملموسا حتى أمست فنا من الفنون الجميلة التي لا يستغني عنها لما تتمتاز به هذه اللعبة الصعبة من قدرة في بناء الأجسام إلى خفة الحركة ورشاققتها إضافة إلى الأجهزة الحديثة والقاعات الكبيرة التي أصبحت خير عامل لنشر وبث الوعي الرياضي في صفوف الشباب.

وكلمة الجمباز مشتقة من كلمة يونانية (جنوس) ومعناها التمرين متعريا أو شبه متعري، فقد كان المتسابقون يقومون بأداء تمريناتهم وسباقاتهم وهم عراة أو شبه عراة ولذا كان محرما على النساء دخول صالات التمرين أو الحضور لمشاهدة السباقات الرياضية وكانت تزاو في المدارس اليونانية القديمة

ولقد أطلق الإغريق هذا المعنى حديثا في ألمانيا وبعده استعمله يان (Yahn) ولكن أراد أن يستبدله بكلمة ألمانية TURNEN التي تعني بالألمانية الجمباز للدلالة على جميع التمرينات الرياضية، وبالرغم من أن مصطلح TURNEN قد استخدم منذ القرن التاسع عشر الميلادي في اللغة الألمانية القديمة حيث كان ينطق TURNEN إلا ميوشوروش قال سنة 1946م أن كلمة TURNEN كانت تطلق على لاعب الجمباز وهو شاب يؤدي التدريب على ألعاب الفروسية إلا أن أصلها عن اللاتينية ومعناها ثني الجسم ودورانه والتي اشتق منها أخيرا المصطلح الألماني TURNEN. (يوركن لا يرش ، 1978 ، ص3-13-54).

أما في اللغة الإنجليزية فكلمة الجمباز تعني «GYMNASTIC» وجمباز الأجهزة «GYMNASTICS APPARATUS». أما في مصر والدول العربية فلقد أُصطلح على التسمية (الجمباز) لتعني ممارسة الفرد نشاطا رياضيا على أجهزة محدودة لأداء مهارات ذات طبيعة خاصة لكل جهاز بما يؤدي إلى تنمية بدنية ونفيسة للفرد. (محمد إبراهيم شحاتة ، 2003م ص 11).

2- الجمباز في الجزائر: تاريخ الجمباز في الجزائر يرجع إلى نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين أثناء الاستعمار الفرنسي وتعتبر من أقدم أنواع الرياضات في الجزائر آنذاك ويعود الفضل إلى نشر هذه الرياضة بين أوساط الجزائريين إلى الشيخ عمر بن محمد علي رايس سنة 1895.

ويعتبر الجزائري لزهري محمد بطل فرنسا سنة 1961 قبل الاستغلال من أشهر رياضي الجمباز في تلك الفترة وقد حاز على عدة بطولات وميداليات في فرنسا وفي الجزائر بعد الاستقلال وكان للجزائر مشاركة رمزية في الألعاب

الأولمبية بطوكيو سنة 1964 برياضي واحد " لزهرى محمد " وحصل على الرتبة 91 بـ 106.65 نقطة وتلتها مشاركة ثانية في ألعاب مكسيكو الأولمبية سنة 1968 برياضي واحد أيضا هو لزهرى العري وتعتبر هذه المشاركة للجزائر على المستوى الاولمبي لهذه الرياضة.

أول مشاركة في ألعاب البحر الأبيض المتوسط لمنتخب الجميز الجزائري كانت بتونس 1967 بمشاركة كل من لزهرى محمد ولزهرى العري وكان ظهور الفريق النسوي هذه المسافات على المستوى العالمي في ألعاب البحر الأبيض المتوسط بأزمير التركية سنة 1975 بمشاركة كل من لزهرى سامية وحمادي مريم.

3- مواصفات أجهزة الجميز: ( Hamide Gime, 1990, p22 ).

### 3-1- مواصفات أجهزة جميز الرجال:

#### أ- الجميز الأرضي:

1- تحديد منطقة الجميز بمربع مساحة 12م في 12م.

2- توضع مراتب أولمبياد تملأ المساحة 14م في 14م ثم تعطي ببساط من قماش ذلك وتحدد عليها المنطقة القانونية للحركات الأرضية بخطوط بيضاء.

3- سمك الخط الأبيض 5م.

#### ب- جهاز المتوازيين:

1- ارتفاع العارضتين عن الأرض من 170 سم إلى 175 سم.

2- المسافة بين العمودين بطرق المتوازيين 2.3 سم.

3- المسافة بين العارضتين من الداخل من أعلى العمودين من 42 سم إلى 52 سم.

4- المسافة بين العمودين أسفل البارين من 47 سم إلى 52 سم.

5- المسافة بين الطرف العمودي إلى المسار الحركي 65 سم.

6- ارتفاع القاعدة الرياضية للمتوازيين 10 سم.

7- طول العارضة 3.5 سم.

8- قطاع العارضة يضاوي من جزأين متطابقين بأقسام وأجزاء بوضع كلا منها بجانب الأخرى ومساحة 41 مم في 51 مم.

#### ج- حصان الحلق:

- 1- طول الحصان 1.60 سم.
- 2- عرض الحصان 40 سم إلى 50 سم.
- 3- ارتفاع مسطحة عن الأرض 130 سم.
- 4- يغطي الحصان بجلد من نوع جيد وأرجل الحصان مصنوعة من الخشب أو الصلب.
- 5- يثبت الحصان من أسفل الوسط سلسلة حديدية.
- 6- سلم القفز يصنع من الخشب ويغطي من الأعلى بالكوتش أو باللباد للأمان:
- طول السلم 120 سم
- عرضه 60 سم
- ارتفاعه 20 سم
- د- جهاز الحلق:
- 1- المسافة بين قائمي الكوبري 280 سم.
- 2- ارتفاع الكوبري عن الأرض 5.50 م + 10.
- 3- قطر الحلب بين 5 مم إلى 6 مم.
- 4- سير الجلد المتصل بجبال طول 70 سم وعرض 35 سم وسمك 4 مم.
- 5- قطر الحلقة من الداخل 18 سم والسمك 20 سم.
- 6- المسافة بين الحلقتين 50 سم.
- 7- ارتفاع الحلقتان عن الأرض 2.50 م.
- 8- المسافة بين الشدادات بطول البار 400 سم + 15.
- 9- المسافة بين أسفل القائم والشدادات بطول البار 155 سم.
- 3-2- مواصفات أجهزة الجمباز ( أنسات):
- أ- العارضتان المختلفتان الارتفاع: الجمباز عبارة عن عارضتين يضاوي الشكل من خشب بداخلها أسياخ من الحديد، حاليا يصنع من الفيبر جلاس.
- 1- ارتفاع العارضة من سطح الأرض 2.30 م + 0.10.
- 2- ارتفاع العارضة السفلى من سطح الأرض 1.50 م + 0.10.

3- المسافة بين العلوي الموازيين من النهايتين 2.40 م + 0.10.

4- المسافة بين القائمين 54 سم توجد صلة برميرك تسمح بمدى إزاحة العمودي البارين عن بعضهما.

5- المسافة بين العمودين من 48 سم إلى 50 سم.

6- قطاع العارضة ببيضاوي ومساحة القبضة 41 سم × 15 مم.

ب- عارضة التوازن:

1- تصنع العارضة من الخشب بطريقة الكبس طولاً وعرضاً وبشكل ذا استقامة من أعلى وبيضاوي من كل الجانبين.

2- طول العارضة 5 م.

3- ارتفاع العارضة عن سطح الأرض 120 سم بحد أقصى سم بحد أدنى.

4- المسافة بين العمود الحامل لطرف العارضة 40 سم.

5- مساحة العارضة عرض 10 سم، ارتفاع 12 سم، عرض العارضة من الوسط 13 سم.

ج- حصان الحلق:

1- طول الحصان 1.60 م.

2- عرض الحصان من 40 سم إلى 56 سم.

3- ارتفاع سطح الحصان عن الأرض 110 سم.

4- المسافة بين الحلقين من 40 سم إلى 50 سم.

5- طول الحلقة 15 سم.

6- قطر القبضة 34 سم.

د- جهاز العقلة:

1- ارتفاع العقلة عن سطح الأرض 255 سم + 5 سم.

2- المسافة بين القائمين ( عرض جهاز ) 240 سم.

3- قطر البار 28 سم.

4- المسافة بين الشدادات بعرض البار 550 سم + 5 سم. ( بن حامد عفيف ، ص35).

4- أهم الصفات البدنية والحركية للجمازيين:

\* المرونة: وهي القدرة عن تحريك الجسم أو أجزائه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة.

\* **الرشاقة:** يتفق بعض العلماء على أن الرشاقة تعني القدرة على تغيير أوضاع الجسم في الهواء ويرى العالم مانيل 1970 أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد لحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدمين أو الرأس. (صائب عطية أحمد العبيدي ، ص15).

\* **السرعة:** وهي عبارة عن قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع إلى أقصى مدى أو هي عدة حركات في وحدة زمنية.

\* **التوافق:** وهي القدرة على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية.

\* **الدقة:** وهي قدرة الفرد في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء ما، وقد يكون هذا الشيء مسافة ما وقد يكون متصلا بجزء من الجسم مباشرة.

\* **القوة:** وهي مقدار تحمل العضلات ثقل معين.

5- الجمباز الأرضي:

5-1- الحركات الأرضية:

كان يطلق على الحركات الأرضية قديما التمرينات الحركية أما في عصر الحالي فتطورت ووضع لها قواعد أساسية هامة حتى أصبحت عنصرا مهما في جهاز الأجهزة. (صائب عطية أحمد إبراهيم خليل مراد، 1985، ص22)

كما يجب فهم أداء هذه التمرينات بحيث تكون متناسقة إيقاعيا تتضمن التوازن والثبات والقوة والمرونة والقفزات والدوران الهوائي والوقوف على اليدين، يجب ان تؤدي في كافة الاتجاهات داخل مساحة معددة لإظهار شخصية اللاعب في تأدية الحركات المختلفة كالذراعين والجذعين والرجلين واليدين والقدمين والرأس والتي يجب ان تؤدي بطريقة فنية صحيحة وفقا لمبادئ الأوضاع الجياستيقية. (R. Rthumagkian.1976, p28).

كما يجب الجري الطويل قبل الوثبات والشقلبات والدورات الهوائية حتى لا تحتسب نقاط عقوبة عليه، لذلك حدد القانون الدولي للتحكم ( مادة 33 فقرة 19) خطوات الجري قبل الوثبات على اليدين والشقلبات الهوائية بالإضافة إلى الوثبة الأخيرة بثلاث خطوات على أن يكون الزمن المقرر للأداء دقيقة واحدة ويسمح بعشرة ثواني زيادة أو نقصان بالنسبة للرجال ( مادة 30 فقرة 15).

أما بالنسبة للنساء فقد حدد زمن الأداء من دقيقة إلى دقيقة ونصف ( المادة 16) على أن يبدأ التوقيت عند الابتداء في أداء التمرين ويتوقف لحظة التوتر من الحركة والبقاء في الوضع الثابت، وقد حدد الجمباز المادة 30 فقرة

05 المساحة المتاحة لأداء التمرينات الأرضية بمربع أبعاده  $12 \times 12$  م، يجب على اللاعب ألا يلمس الأرض خارجه بأي جزء من أجزاء جسمه. (صائب عطية احمد إبراهيم خليل مراد، 1985، ص22)

### 5-2- خصائص الحركات الأرضية:

من خصائصها أن لاعب الجمباز في الحركات الأرضية يستطيع أن يتحرك باتجاهات مختلفة على العكس من الأجهزة الأخرى والحركات الأرضية تشمل الحركات الأكروباتيكية والجماستيك والربط بينهما وكذلك الحركات الراقصة بمصاحبة الموسيقى وخاصة البنات كما أن إمكانية ربط الحركات مع بعضها كبيرة في الحركات الأرضية التي تعطي في الفترة التحضيرية للاعب.

وقد قسم أوكران الحركات الأرضية إلى:

### 5-2-1- الحركات الأكروباتيكية: تعتبر الشيء الأساسي في الحركات الأرضية وأهمها تظهر من ناحية الصعوبة في

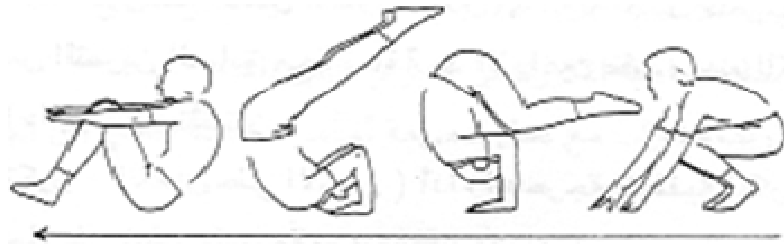
المستويات العالمية وأن هذه الصعوبة ناتجة من أداء الحركات الأكروباتيكية من عدو تقريبي (2-3)

خطوات كما حددها القانون الدولي للتحكيم أولاً ثم أداءها من بدايات ونهايات مختلفة بصورة معتادة ثانياً وهذا يتطلب تدريبات خاصة وتحسين النواحي الفنية بصورة مستمرة للإتقان تلك الحركات.

ومن بين الحركات الأكروباتيكية نجد: (يوركن لايرش، ص219-220)

أ- **الدرجة الأمامية:** تبدأ الحركة من وضع الجلوس على الأربع (أسفل وضع الحركة) ويضع اللاعب اليد على الأرض

وقريبة من وضع القدمين ثم يميل بالجسم إلى الأمام مع ثني الذراعين لتدرج على محوره العرضي الوهمي.



شكل رقم (1) يمثل الدرجة الأمامية

ب- **الدرجة الخلفية:** لا تختلف عن الدرجة الأمامية من حيث القوانين الميكانيكية والنواحي الفنية

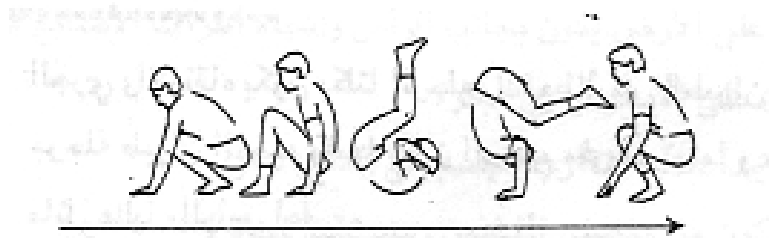
(تكتيك) كثيراً ولكنها أصعب من الدرجة الأمامية للأسباب التالية:

1- سير الجسم للخلف.

2- الرأس يكون عائقاً للحركة.



3- دحرجة الجسم على اليدين. ( رودولف فيشر و هلمت كمبر شيجر ، 1967 ، ص 47).



شكل رقم (2) يمثل الدحرجة الخلفية

ج- الدحرجة الجانبية ( المستقيمة): تؤدي الحركة من وضع الاستلقاء على الظهر أو الانبطاح وتتم عن طريق دحرجة الجسم حول محوره الطولي الوهمي ويجب على الطالب أن يظل محتفظاً بهذا الوضع الذي بدأت منه الحركة. ( موسى فهمي إبراهيم ، 1970 ، ص 55).

د- العجلة البشرية: تؤدي عن طريق قطع الجسم بحركته في دورة كاملة (  $360^{\circ}$  ) بالاتجاه الجانبي حول محوره الأفقي ونقاط الارتكاز بالحركة في اليدين ( واحدة بعد الأخرى ) ثم القدمان ( واحدة بعد الأخرى ) ولهذا السبب سميت بالعجلة البشرية. ( صائب عطية أحمد العبيدي، عبد السلام عبد الرزاق ، ص 22).



شكل رقم (3) يمثل العجلة البشرية

### 5-2-2- الحركات الثابتة:

إن المتطلبات الخاصة بها تؤدي بشكل متكامل وبوقتها المحدد لها وعند ربطها مع الحركات الأخرى يجب أن تكون حركات الثبات مميزة وبصورة واضحة عند أدائها كما يمكن اعتبارها فترة راحة للاعب خلال تمرينه أما أشكال الدحرجات الموجودة في الحركات الأرضية فبالإضافة إلى كونها حركات بسيطة فإنها تعتبر حركات ربط في التمرين.

ولما كان أداء حركات الدرجة بسيطاً وصحيحاً كان أداء وإنهاء الحركات التي قبلها وبعدها بسيطاً أيضاً، ومن خصائصها أيضاً أنها تعتبر من الألعاب التي تكلف كثيراً ويمكن مزاومتها في القاعات على الأشرطة وأخرى في الخارج على رمال الساحل.

ومن بين الحركات الثابتة نجد:

أ- **وقوف الميزان الأمامي**: يعتبر وقوف الميزان الأمامي من أسهل الموازين الموجودة في الجمباز، ولا يخلو أي تمرين أرضي منه ويكون الجسم في هذه الحركة متزاناً على رجل واحدة وهي ممدودة مع رفع الرجل الثانية إلى الخلف إلى أن تصل إلى أعلى ويكون الرأس مرفوعاً للأعلى. (يوركن لايرش، ص 225.226)

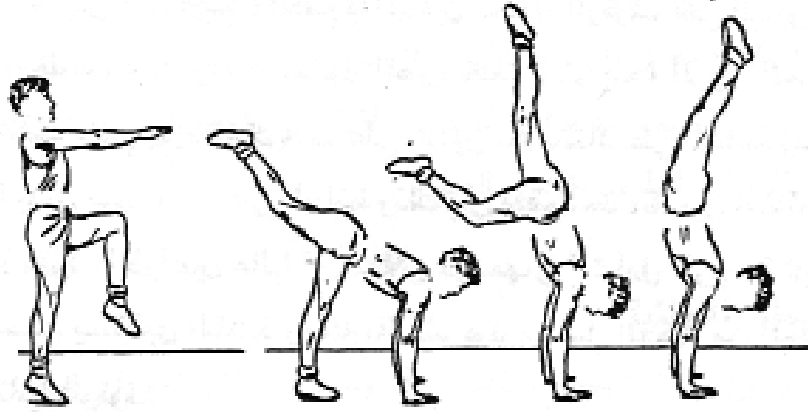
ب- **الوقوف على الرأس**: يعتبر الوقوف على الرأس من الحركات غير الصعبة والتي يميل في أدائها حتى الأطفال حيث تكون أصابع اليدين متجهة إلى الأمام وبانحراف قليلاً للخارج والمرفقات للداخل مع ثني الذراعين قليلاً لمساعدة على تثبيت وضع الجسم وعدم سقوطه.



شكل رقم (4) يمثل الوقوف على الرأس

ج- **الوقوف على اليدين**: يعتبر أصعب من الوقوف على الرأس والصعوبة ناتجة عن صغر الارتكاز ويكون شكل الجسم في الوقوف على اليدين خطاً مستقيماً يبدأ من الكفين ماراً بالذراعين ويكون بين الذراعين باتساع الصدر واتجاه أصابع اليدين للأمام مع انحراف بسيط للخارج والنظر للأمام نحو الأرض..

( رودولف فيشر و هلمت كمير شيجر ، 1967، ص47.)



شكل رقم (5) يمثل الوقوف على اليدين

## 5-2-3- الشقبة إلى الخلف على اليدين:

تعتبر هذه المهارة هي إحدى المهارات التي تتسم بالإحساس الحركي الجيد حيث تؤدي هذه المهارة والجزء الخلفي للجسم هو الذي يواجه اتجاه الحركة مما يتطلب مزيداً من الشجاعة وعدم الخوف والإرادة والقدرة على التخيل... ولا سيما أن اللاعب قد أتقن الدورة الأمامية الهوائية المتكورة إلا أنها مهارة تؤدي بالوجهة الأمامية للجسم.

شكل رقم (6) يمثل الشقبة إلى الخلف على اليدين:

## 3- المراهقة

## - تعريف المراهقة:

هناك عدة تعريفات تطرقت للمراهقة في مختلف المصادر المتعلقة بعلم نفس النمو وعلم النفس التربوي بحيث تناولت هذا الموضوع من مختلف الزوايا وتبعاً لذلك وضعت عدة تعريفات اخترنا منها ما يخدم هذه الدراسة.

## - تعريف محمد خير الدين الزارد:

المراهقة يمكن أن تدل على الفترة الزمنية التي غالباً ما تحدث بين 12 و 21 سنة تقريباً، وهي مرحلة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة إذ تبدأ حين ظهور علامات البلوغ ويقصد بالبلوغ تلك التغيرات التي ينتقل فيها الفرد من عالم الطفولة إلى بداية سن الرشد، وهذه المرحلة تصنف على أنها شديدة الحساسية والانفعال وشدة التأثير والقلق. (رفعت فيعان الرجحاني، 2000، ص 52).

وقد تناول هذا التعريف المرحلة العمرية وكذا بعض السمات والمميزات الخاصة بمرحلة المراهقة وما يصحبها من تغيرات باعتبارها الفترة النهائية للمراهقة وبداية الرشد.

## - تعريف عماد الدين اسماعيل:

كلمة مراهقة تستخدم للدلالة على المرحلة التي يتم فيها تحول الناشئ من الطفولة إلى الرشد، وهي لا ترتبط بفترة زمنية محددة البداية والنهاية بالدقة، إلا أن بدايتها تنطلق من ظهور أول علامات البلوغ وتستمر معها وتنتهي باكتمال نضج الفرد وبلوغ القامة إلى أقصى طولها، وكذا الذكاء إلى أعلى درجاته حسب روائد الذكاء المعيارية لفئة المراهقين. (محمد عماد الدين إسماعيل، 1980، ص 16).

## - التعريف الإجرائي :

المراهقة هي الفترة أو المرحلة التي يمر فيها الفرد الناشئ وهو غير الناضج حسيا واجتماعيا وانفعاليا وعقليا نحو النضج، وكل هذه الجوانب وهي الفترة التي لا يمكن ضبطها وتحدد معالمها عند جميع الأفراد إذ أنها تخضع لمتغيرات خارجية كالبيئة والثقافة والجنس والتنشئة الاجتماعية .

## 2- خصائص النمو في المراهقة:

تعتبر المراهقة تلك الفترة التي تبدأ من نهاية الطفولة وتنتهي عند بداية الرشد وهي فترة انتقالية يسعى الفرد فيها إلى الاستقلال الاجتماعي الأسري وتحقيق التوافق الشخصي. (فاخر عقل، 1982، ص 515).

وهي مرحلة تسودها الثورات والانفعالات الحادة والاستقرار والملاحظ أن المراهقة تتخذ صورا وأنماطا من بلد لآخر وفق الثقافات الموجودة والعادات المتبعة على الرغم من أن جميع المراهقين يمرون بنفس التحولات البيولوجية إلا أن التغيرات النفسية والسلوكية والاجتماعية ليست نمطية أو واحدة.

( محمد عماد الدين إسماعيل : مرجع سابق ، ص 19 .)

والحديث عن خصائص المراهقة وجوانب النمو فيها لا ينسبنا وحدة الشخصية عند المراهق وتفاعل مكوناتها وجوانبها، فنحن عندما نتكلم عن الجانب الحسي، فإن ذلك يعني حتما تأثره بباقي الجوانب الأخرى النفسي والعقلي والاجتماعي، أما بخصوص تحليلنا وتطرقنا لكل جانب ومعرفة خصائص نموه الطبيعي، إنما هو لتسهيل البحث العلمي النظري وذلك لتشخيص والتطرق لكل جانب على حدى، وبالتالي معرفة مختلف العوامل والمتغيرات التي تؤثر على كل جانب وعلى شخصية المراهق .

## 2-1- الجانب الجسمي الفيزيولوجي :

لا يمكننا فهم الفرد إلا بفهمنا لتاريخه النهائي، ومراحل نموه ما قبل الميلاد وحتى الشيخوخة مروراً بالطفولة والمراهقة حسب معظم الباحثين هي فترة الطفرة في النمو والنمو السريع في مختلف الجوانب والتي منها الجانب الجسمي أو العضوي والمتمثل في نمو أعضاء الجسم والهيكلي العظمي، والعضلات بالإضافة إلى هذا نجد كذلك الجانب الفيزيولوجي .

والذي لا يقل أهمية عن سابقه وهو مرتبط به، إذ معناه نضج العضلات والغدد والأعضاء الجسمية التي تصبح قادرة على تأدية وظائفها. (أحمد زكي صالح ، 1986، ص 224).

قوة العضلات تتطور بشكل غير مناسب لوزن الجسم وخاصة قوة عضلات الرجلين كما تتمازج بزيادة في قوة السرعة وكذا فترة الاستجابة العضلية والتردد يصل إلى أقصاه. (تري رايح ، 1990 ، ص 242).

تطور قدرة التحمل على ثبات ظروف الدورة الدموية، عمليات إعادة التكوين مرتبط بالنضج المستمر للأجهزة الداخلية وعكس ذلك يحدث انخفاض في قيم نبضات القلب عند القيام بأعمال خاصة كما يزداد الدم المدفوع من القلب في الدقيقة .

## 2-2- الجانب الجسمي:

يمتاز هذا الجانب بسرعة وتيرة النمو في فترة المراهقة بشكل ملفت للانتباه وهي تعرف بفترة الشباب الضيقة، فالطفل الذي تضاعفت قامته ما بين عمر ستة إلى خمسة سنوات تنخفض في سن العاشرة لتبلغ حدها الأدنى، ثم تعود

لنمو من جديد بسرعة قصوى في سن الحادية عشر عند البنت والثالثة عشر عند الصبي مسجلة أحيانا 25 سم سنويا. (عبد الغني الديدي ، 1995 ، ص 34 .)

وكما سبق ذكره فإن هذه الفترة تعتبر مرحلة الطفرة في النمو حيث يزداد وزن الأحشاء ووزن الجسم (نمو الوزن يسبق النمو في الطول) والملاحظ كذلك زيادة النمو لمدة تقارب الثلاث سنوات " 11 - 14 " وتستمر إلى غاية 18 سنة عند الإناث، حيث يبلغ النمو الأقصى سرعته في سن 12 سنة، هذا فيما يخص الإناث أما الذكور فإن زيادة النمو تزداد ما بين 12 - 16 سنة وتستمر إلى غاية 20 سنة ويبلغ النمو سرعته القصوى في حوالي السنة 13 عن عمر الطفل، كما يتغير شكل الوجه إلى حد كبير وتزول ملامح الطفولة لتحل محلها ملامح الرجولة، ويلاحظ كذلك اتساع محيط الكتفين والاردا ف ويزداد طول الجذع وعرض الحوض وطول الساقين ويزداد نمو العضلات والعظام ومختلف الأعضاء ( عند الإناث 12 - 14 ) سنة وعند الذكور من ( 14 - 16 سنة ).

( حامد عبد السلام زهران ، 1977 ، ص 235 .)

ومن المؤكد أن هناك فروق بين الجنس الواحد، وهذا يعود إلى عوامل عدة أهمها المحددات الوراثية والتغذية وإفرازات الغدد فالغدة النخامية تفرز الهرمونات المحرزة على النمو الجسمي، أو ما يعرف بهرمونات النمو growth hormone وكذلك هناك فروق واضحة في توقيت النمو الجسمي بين الجنسين، إذ يلاحظ تأخر مؤقت عند الذكور وتقدم مؤقت عند الإناث، حيث أنهن يسبقن الذكور بعامين تقريبا ثم يعود الذكور للتفوق عليهن من حيث النمو الطولي والعضلي والعظمي، فالذكور أقوى نسبيا في الجسم من الإناث حيث تنمو عضلاتهم نموا أسرع لتصبح مستعدة لمواجهة أعباء العمل، أما البنات فيتراكم الدهن ويتسرب على أماكن معينة كالحوض والفخذين تمهيدا لوظيفة الحمل والولادة. (كما دسوقي ، 1979 ، ص 98 .)

ومن الملاحظ أن النمو الجسمي لا يسير مع جوانب النمو الأخرى، حيث سبقها نوعا ما، فنجد أن الفتاة قد تم نموها الجسمي، بينما ما زال نموها العقلي والانفعالي متأخر في النمو وينقصه النضج، وقد يتأخر النمو الجسمي عن الجوانب الأخرى فنجد أن الفتى مثلا نضج عقليا لكن جسمه ما زال لم ينضج بعد.

ومن الملفت للانتباه في فترة المراهقة ظهور ما يسمى بحب الشباب وهو من أهم ما يشغل بال المراهقين ويسبب الحرج والمشاكل النفسية والمعروف عن المراهق أنه شديد النرجسية وشديد الانتباه بكل ما يمت له بصلة للإشارة فإن النرجسية تطلق على كل ما يركز اهتمامه في ذاته أو يجعل نفسه وبقيمتها ومشاعرها مركز العالم.

وللإشارة فحب الشباب عدة أنواع فمنه الحبيبي والنقطي، وذات الرؤوس السوداء وكذا العقدي والحويصلي، وتظهر كل هذه الأصناف نتيجة النشاط الزائد للغدد الدهنية في الجلد وخاصة في الوجه والذراعين مع العلم أنه لا وقاية منه الذي ينبغي التعامل معه على أنه تغير فسيولوجي عادي وطبيعي، وهو يزيد بزيادة القلق منه والتأثر به، وخاصة عند شديدي النرجسية وهو ما يؤدي بهم إلى سوء التوافق النفسي أو إلى سلك سلوكيات عدوانية كأساليب تعويضية. (عبد المنعم المليحي، وحلمي المليحي، 1973، ص 360)

وعند التطرق إلى النمو الجسمي، يجب أن نخرج على النشاط الحركي وما يمكن ملاحظته في هذه الفترة تنامي القدرات الحركية بشكل عام إلى جانب الميل نحو الخمول والكسل والتراخي، كما أن حركات المراهق تكون متعثرة وغير دقيقة ومرتبكة والسبب هو طفرة النمو التي تجعل الجسم ناقص الاتساق يضاف إلى ذلك عدم التوافق النفسي والجسمي، حيث تؤدي هذه التغيرات الجسمية إلى شعور المراهق بذاته وتغير صورة الجسم لديه مما يزيد ارتباكاً وعدم توازناً حيث يتعثر في مشيته ويصدم الأثاث وما إلى ذلك خاصة في المواقف الحرجة. ومن خلال هذه التغيرات يتضح أن هناك ارتباط وثيق بين النمو الجسمي والنشاط الحركي، وهو وحده الذي يؤدي إلى التوافق النفسي، هذا إذا كان متناسقاً حركياً، أما إذا كان غير ذلك فإنه سيؤدي إلى السلوكيات العدوانية كتعويض عن النقص وإعلاء لاحباطاته المختلفة والمؤثرة عليه .

### 2-3- الجانب الفيزيولوجي :

يعتبر النشاط الفيزيولوجي في هذه المرحلة أهم تغير يميزها عن غيرها، فهي فترة البلوغ وما يصاحبها من نضج للغدد وتمكنها من إفراز هرموناتها، ويمكن معرفة أهم التغيرات من خلال معرفة مظاهر البلوغ .

### 3- مظاهر البلوغ عند الجنسين:

إن الوراثة في الأساس هي التي تقرر سن البلوغ للفتاة هذا ومع عدم إهمال التغيرات الأخرى التي تتحكم في البلوغ كالبينة الجغرافية والثقافة والتنشئة الاجتماعية وما إلى ذلك.

وتبدأ التغيرات الفيزيولوجية التي يميز سن البلوغ من تشغيل المراكز المهادية (تحت السريير البصري) في الدماغ والتي تأمر الغدة النخامية بإفرازها هرمونات مسؤولة على حث الغدد الأخرى على النشاط مثل الغدد التناسلية، والغدة الكظرية، والمعلوم أن الغدد التناسلية عند الذكر هي الخصيتان المسؤولتان على إفراز السائل المنوي وهرمون التستوستون، أما عند الأنثى فنجد المبيضان وهما المسؤولان على تكوين البويضات والهرمونات الأنثوية الأخرى كالغولليكولين

يعتبر البلوغ الميلااد الجنسي أو اليقظة الجنسية للفرد ويتحدد هذا البلوغ عند الذكور بحدوث أو قذف منوي، وعند الإناث بحدوث أول حيض مع ظهور الخصائص الجنسية الثانوية الأخرى، ويختلف أفراد الجنس الواحد تبعاً لاختلاف العوامل المؤثرة فيه، ويختلف كذلك بين أفراد الجنسين، حيث نجد أن الإناث يبلغن بداية من سن 9 - 17 سنة والذكور يبلغون في سن 11 - 18 سنة وهكذا فإن الإناث يسبقن الذكور بعامين .

ويعتبر مرد البكور الجنسي أو البلوغ السريع والمبكر في أساسه إلى سرعة النمو الفيزيولوجية الحيوي والنمو السريع للغدد الصماء، خاصة النخامية منها وبالمقابل فإن تأخر البلوغ يعود أساسه إلى اضطرابات النمو الفيزيولوجي واختلاف في إفرازات الغدد الخاصة بالبلوغ. (عبد المنعم المليحي، وحلمي المليحي، 1973، ص 360)

وهكذا نلاحظ أن البلوغ يخضع إلى حالة النشاط الفيزيولوجي الغددي أساساً بالإضافة إلى العوامل الوراثية والاستعداد الفردي وبعض العوامل البيئية كالتغذية مع عدم إهمال الجوانب النفسية والانفعالية والتي هي مهمة كتوافق الشخصي والسلوك السوي والعادي، ويرى بعض العلماء أن المتوافقون شخصياً أسبق من غيرهم إلى البلوغ والمبكرين في بلوغهم عادة ما يكونون في حياة أفضل اتزاناً من الآخرين.

( سعدون سلمان، نجم الخليوشي وآخرون ، 2002 ، ص 182. 360 )

وعلى العموم فإن هناك نوعان من الهرمونات لها دور فعال في عملية البلوغ أو النضج الفيزيولوجي وهما :

- أ- **هرمونات الجونادوتروفين** : وهي التي تتكون في الفص الأمامي للغدة النخامية وظيفتها، تحفيز المبيض على انضاج البويضات وتحفيز عند الذكور في الهرمون الستوسترون، وتتحكم كذلك في الخصائص الجنسية الثانوية.
- ب- **الهرمونات الستيرويدية**: وهي تشمل عدة هرمونات أنثوية وذكورية مهمتها تحفيز الأعضاء التناسلية على تأدية وظائفها البيولوجية ومنها .

الاستروجين والبروجسترون وهما هرمونات عند الأنثى يساعدان على تحفيز الرحم وتقوية عضلاته وتكوين البطانة المستقبلية للبويضة والمساعدة على إفراز الجسم الأصفر ونمو الثديين، وكل ما يتعلق بالخصائص الجسمية الثانوية .

الاندروجين والتسترون حيث تلعب دوراً هاماً في تكوين صفات البلوغ الثانوية كالقدرة العضلية وخشونة الصوت ووبروز الحنجرة ونمو شعر الوجه والجسم عند الذكور. (والي كاظم اغا ، 1981 ، ص 235 .)

ومن هذا يتبين أن للنمو الفيزيولوجي تأثيرات على الجانب النفسي للمراهقين وهي تختلف باختلاف الجنسين فعند الإناث نجد استجابات مختلفة فهناك من تشعر بالخجل والقلق والخوف إزاء هذه التغيرات وهناك من تقابل ذلك



بالامبالاة والتكتم، وهناك من تشعر بالفخر والإحساس بالقيمة الأنثوية، وفي جميع الحالات فإن البنت البالغة لا تنكر هذه التغيرات بل تبتهج لها وتحس باكتمال أنوثتها وبعبار هذا البلوغ دليلاً على نضجها.

غير أن النضوج المبكر أو البلوغ المبكر في عمومه يعطي لصاحبه المزيد من الثقة بالنفس والشعور بالحرية وتكوين المفهوم الايجابي عن الذات وتقديرها النفسي والاجتماعي والانفعالي.

### 3-1- الجانب الانفعالي:

يسمى هذا البعد في المراهق لدى علماء النفس بالصراع الانفعالي كون المراهق ينتقل من حالة إلى أخرى متأرجحاً بين التدهور والجن من جهة وبين المثالية والواقعية من جهة أخرى، بالإضافة إلى الحنة والأنانية والغضب والقبول بين التدين والإلحاد كون المراهق شخصية مضطربة قلقة غير مستقرة ومن الواضح أن هذا الصراع الذي يتكون في أعماق ذاته ناتج عن الصراع بين انفعالاته التي لا يمكن تجاوزها بالتغلب عليها فيصاب المراهق بالقلق والخوف وعدم الاستقرار. (مالك سليمان مخول، 1984، ص 334).

والمراهقة مرحلة غامضة الانفعالات ومعقدة وسطحية، إذ أن المراهق ينتقل من الانفعال غير الواضح إلى التعبير الانفعالي البناء، ومن الدوافع الطفلية إلى المثيرات الناضجة ومن مواجهة الصراعات بالحيل الدفاعية والهروب منها، إلى موجهتها وحلها بكل رزانة وثقة بالنفس، والواقع أن كل ما يصادف في حياته هو مصدر انفعالاته وقادراً على إثارتها، إلا أن انفعالية المراهق تشد وتزداد حدة عندما يعجز عن تحقيق رغباته وتلبية حاجاته الخاصة أو تأكيد ذاته المستقلة فهو في حالات كهذه يفقد اتزانه العاطفي خاصة في ظل عدم توافقه وتكيفه النفسي والاجتماعي .

المستجدات والتغيرات التي تطرأ على المراهق والتي ضمنها التحولات الفيزيولوجية الجسمية والعقلية والتي تختلف من شخص لآخر يدل على الاختلاف بين انفعالات الطفولة والمراهقة كل حسب تكوينه الشخصي وتجسد هذه الانفعالات عدة عواطف أو بالأحرى مظاهر للانفعالات والتي منها الصداقة والغيرة والحب .

### 3-1-1- الحب: ليس الحب مجرد شهوة جنسية بل هو حالة معقدة من الانفعالات والأحاسيس والتصورات

بالإضافة إلى عنصر الانتقاء والاختيار اتجاه أحد دون غيره وهناك الرغبة المصاحبة في تملكه والاستشارة به وعدم السماح لأحد بأن يمسّه أو مجرد النظر إليه، وبالتالي فإنه من خلال الحب يعطي الشريك قيمة ومرتبة لا تقل عادة عن قيمة ذاته ويسقط عليه كل ما هو مفضل لديه، والملاحظ أنه إذا أحس هذا المراهق بأن الشريك لا يعيره نفس الاهتمام فإنه يشعر بالإحباط الذي يؤدي به إلى الصراع النفسي الحاد الذي ينجم عنه سوء التوافق النفسي أو انعدامه. (حلمي المليجي : مصدر سابق ، ص 233).

**3-1-2- الغيرة:** الغيرة هي الخوف من ضياع أو فقدان ما نملك حيث أنها تزداد حدة في المراهقة خاصة عند الفتيات وهي تتخذ أنواعا وأشكالا والتي منها الغيرة التنافسية حيث يحسد المراهق رفيقه الأغنى منه فيعاديته، وكذلك الغيرة الاسقاطية وفيها يسقط المراهق رغبة الذاتية على الشريك الذي يصبح متهما بالخيانة وبالتالي مصدر للغيرة عليه وكذلك الغيرة الهذائية وهي الشكل المرضي الذي نلاحظه في مرض البارانويا أو مرض جنون العظمة، وكل هذه تعتبر أنواع غير عادية فهي تؤدي إلى الشعور بعدم الثقة والانتماء وتؤدي إلى الأنانية وبالتالي فإن الاستجابات الناتجة عنها تكون غير سوية تجعل المراهق في حالة صراع دائم.

( فتحي السيد عبد الرحيم ، 1982 ، ص 317).

**3-1-3 الصداقة :** يظهر مصطلح الصداقة على تبادل الشعور بين الذاتين وهي مرحلة تمر عبر عدة مراحل حيث تبدأ بالاعلان ثم البوح ثم الاكتشاف ثم المرحلة الحقيقية وهي المرحلة الحاسمة، حيث يكتشف المراهق صديقه بكل محاسنه ومساوئه، فإن كان مناسباً تمسك به فهو مرآة لذاته ييوح له بأسراره ويثبه همومه وشجونته ويتقاسم معه أفراحه وأحزانه .

أما إذا رآه غير مناسب رفضه ورفض ذاته، وهو ما يسبب بعد ذلك العداية.

### 3-2- الجانب العقلي :

تتميز هذه المرحلة بأنها فترة نضج في القدرات وفي النمو العقلي عموماً، حيث تزداد قدرة المراهق على الانتباه، وكذا نمو التذكر وكذا استنتاج العلاقات بين الأشياء ويتجه خيال المراهق من المحسوس إلى المجرد، كما تزداد قدرته على التفكير والاستنتاج، وتنمو لديه المفاهيم المعنوية مثل الخير، التعاون، المنافسة، وفي نهاية مرحلة المراهقة يصل الذكاء إلى اكتمال نضجه تقريباً ويزداد نمو التفكير المجرد والتفكير المنطقي.

يصاحب النمو الجسماني والانفعالي النمو العقلي والاجتماعي ولكي نفهم تطور القدرات العقلية الفردية في مرحلة المراهقة يجب أن نتعرض للمراحل التي قبلها حسب ما جاء به " جون بياجيه " حيث يمر النمو المعرفي حسب حده خلال أربع مراحل :

المرحلة الحسية الحركية : العايمان الأولان يحدث التمييز بين الذات والبيئة .

المرحلة ما قبل الإجرائية : 2-8 سنة يحدث نمو التفكير الحدسي والحسي .

المرحلة الإجرائية : 8-11 سنة يحدث تصنيف الأشياء مع إدراك ثباتها وتوزيعها .

المرحلة العملية الشكلية :

حيث ينمو التفكير المجرد وإدراك أن الفئات ليست مجموعة من الأشياء المادية والحسية، ولكن يمكن فهمها وتصورها شكلياً كما يستخدم الرموز ويعطي لها تعريف مجرد في ذهنه فقط. (جون بياجي: 1990، ص 110).

وهكذا نستطيع القول أن القدرات العقلية تزداد خلال سن المراهقة وأنه في قرابة نهاية المراهقة تصل القدرة على التحكم ذروتها. (فاخر عاقل: 1978، ص 124).

ويمكن أن نتطرق إلى هذه القدرات بالتفصيل بدءاً بالذكاء ثم الانتباه .

### 3-2-1- الذكاء :

هو القدرة المعرفية العامة والقدرة على التصرف الهادف. (مني غالب. 1970، ص 271).

وحسب دراسة "هورك جون" horck jhon نقول بأن: "... نمو الذكاء ليس له في المدة التي يستغرقها معدل مستقر بل أنه ينمو بسرعة في زمن الطفولة ثم يأخذ معدل السرعة في زمن المراهقة في الانخفاض ... " بعد الخامسة عشر يزداد الانخفاض بسرعة.

### 3-2-2- التخيل :

يتجه خيال المراهق نحو الخيال المجرد المبني على الألفاظ أي الصورة اللفظية، ونمو قدرة المراهق على التخيل تساعد على التفكير المجرد في كل ما يواجهه في حياته خاصة في الموضوعات التي تتأثر وتأخذ منحى آخر إذا عولجت بالتفكير غير المجرد كالعاطفة والانفعال .

### 3-2-3- التذكر :

يبني تذكر المراهق ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر الموضوعات لديه على مدى فهمه لها وربطها بغيرها مما مر به من خبرات والفهم لهذه الموضوعات لا يتم إلا إذا كان الإنسان متوازناً في عناصر شخصيته واستجاباته في مجملها تكون عادية. (الزيني محمود محمد. 1969، ص 287).

### 3-2-4- الانتباه :

تزداد في هذه الفترة قدرة المراهق على الانتباه، وذلك في المدى والمدة، فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة الزمن ومعقدة التركيب في يسر وسهولة والانتباه هو أن يتبلور الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والذي هو الحيز المحيط بالذات، واستيعاب الفرد لمشاكله وحصرها في انتباهه يعني قدرته على معالجتها بطريقة لائقة واستجابات مناسبة، وهو ما يحقق للفرد كيفاً أكثر. (طلعت همام. 1970، 1989، ص 243).

### 3-2-5- الاستدلال والتفكير :

ينمو التفكير المجرد والقدرة على التحليل والتركيب وتكوين التصميمات الدقيقة وفهم الأفكار المجردة في فترة المراهقة بسرعة كبيرة، وهذا ما يساعد المراهق على فهم نفسه وتحليل مكونات وعناصر شخصيته وقدرته على تركيب هذه العناصر بتصميمات دقيقة.

### 3-3- الجانِب الاجتماعي :

يتأثر النمو الاجتماعي بالبيئة الاجتماعية الأسرية التي يعيش فيها ويتوقف النضج الاجتماعي على الخبرات التي يقوم بها والمعاملة التي يتلقاها في كل من المنزل والمدرسة وكذلك المجتمع، كلما كانت هذه البيئة مختلفة عن بعضها البعض من حيث المعاملة والخبرات التي تنتجها للمراهق، فإننا نتوقع اختلاف بين المراهقين عن بعضهم البعض في الخصائص الاجتماعية والانفعالية. ( أسامة راتب كامل : مصدر سابق ، ص 125 . )  
ومن بين العناصر والمؤسسات الاجتماعية التي ينشأ منها المراهق نجد الأسرة والمدرسة ومؤسسات أخرى أهمها :

### 3-3-1- الأسرة :

تعتبر الأسرة أول وسط تفاعل فيه بحيث يكتسب منها كثيراً من مقومات شخصيته، فإذا كانت الأسرة صالحة فإن شخصية المراهق تكون خالية من الصراعات، حيث يتعلم من الأسرة كل ما هو صالح وإيجابي فيعتمد على نفسه ويشعر بالانتماء، وهو أساس الشخصية المتوازنة والسوية، أما إذا كانت الأسرة فاسدة وغير صالحة في تنشئتها الاجتماعية فإنها حتما ستطغى على الفرد الصفات غير المحبذة والسلبية في نظر المجتمع ويكون ذلك المراهق مضطرباً وهذا ما يؤدي به إلى سلوكيات عداوية.

### 3-3-2- المدرسة :

تعتبر المدرسة بمثابة الأسرة الثانية بعد الأسرة الحقيقية فهي مكمل لما بدأت به الأسرة من أنواع النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو بصفة عامة واكتمال النضج بطريقة عادية ويتأثر المراهق بمدربه بحبه لهم وتقليدهم وتقمص شخصياتهم فإذا كانت سوية وخالية من الاضطرابات فإن المراهق يصبح سوي الشخصية.

### 3-3-3- جماعة الرفاق :

نجد أن المراهق يتأثر بجماعة الرفاق كما يتأثرون به فإن كان سلوكهم سوي، فإنه سيتبعهم ويسلك سلوكهم بالإضافة إلى هذا فإن لعنصر الانتماء والشعور به دور في التدريب على الحوار الاجتماعي، ويبرز مدى خضوعه وتألفه وتأثره بالجماعة وكذا القدرة على حل المشكلات بطريقة مقبولة اجتماعياً.

( عمر محمد الشباني . 1997، ص 104 )

### 3-3-4- العادات والتقاليد :

إن أهم ما يغرس المجتمع أو الضمير الجمعي، هو القيم والأعراف والتقاليد التي تساعد على تكوين شخصيته وتجعل منه عضوا فعالا في المجتمع، وهذا ما يحقق له توافقا أكبر من مجتمعه ومع نفسه، أضف إلى ذلك فإن العادات والتقاليد تساعد المراهق على إيجاد فضاء يمكنه من سلك سلوكات سوية متعارف عليها سلوك شخصي. ( يوسف ميخائيل أسعد ، ص 151 - 152 . )

ولتفادي السلوكات الشاذة والغير سوية والتي من بينها :

- ميل المراهق إلى مساعدة الآخرين وعمل الخير ويأخذ هذا الميل أشكالا كالايثار والتضحية .
- ميل المراهق للتكتل في جماعة مع تنامي الوعي الاجتماعي وروح المسؤولية لديه.
- وكذا ينمو الذكاء الاجتماعي للمراهق والذي هو القدرة على التصرف في المواقف الاجتماعية وتوضيح الرغبة في توجيه الذات .
- اتساع نطاق اتصال المراهق وخاصة الاتصال الشخصي، وهذا ما ينمي قدرة المراهق على الحوار وينمي ميوله واتجاهاته ويوسع وجهة نظره ويزيد من معلوماته العامة ويثري شخصيته بالتفاعل.

### 3-4- الجانب النفسي :

لقد انتبه الفرويديون وسواهم إلى أن الطفل قد يكون لديه الحاح وفصول جنسيان وبلوغه سن المراهقة فإن هذه الحاجات تكبر وتزداد.

ومن مظاهر هذا النمو النفسي كثرة الانفعالات وظهور العزلة أحيانا، وقد يلجأ على الاستغراق والتدين إلى حد الإلحاد والإنكار بالدين بالمرّة، وقد يلجأ إلى الاستماع إلى الناس لقوة غريزته الاندفاعية.

### 4- مشاكل المراهقة :

تتميز المراهقة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد على هوية جديدة، كما أن، المراهق يحاول تجاوز هذه الأزمات والتوترات بالرياضة والأعمال الفنية، وفي بداية الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر وسببها الإحساس بالخوف والحجل، وهي مرتبطة بمستوى الذكاء، كما أن إرجاع هذه المشاكل إلى عدة عوامل من بينها نفسية كالعزلة، واجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع " العدوانية "، وقد يبحث عن الذات وكذا العادات فيصبح قلقا ونستخلص أهم المشاكل التالية :

## 4-1- المشاكل النفسية:

انطلاقاً من العوامل النفسية التي تبدو واضحة في تطوع المراهق نحو التجديد والاستقلال وتأكيد الذات بشتى الطرق والوسائل، فالمراهق لا يخضع للأمر البيئية وقوانينها وأحكام المجتمع بل أصبح يقصد الأمور ويناقشها على حسب تفكيره وقدراته، وإذا أحس بمعارضة المجتمع يسعى لأن يؤكد نفسه بالتمرد فإن كانت المدرسة والأسرة والأصدقاء لا يهتمون بقدراته ومواهبه ولا يعاملونه كفرد مستقل، فهو يحس بذاته وأن يتعرف كل الناس على قيمته. ( ميخائيل خليل معوض ، 1981، ص 72).

## 4-2- المشاكل الاجتماعية :

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها، هذا الاندفاع الانفعالي ليس أسبابه نفسية خاصة بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية . ويتجلى ذلك بوضوح في خوف المراهق نتيجة انفعالاته وهي مرحلة مطلوب فيها التفكير في كونه طفلاً غير مسؤول عن تصرفاته إلى رجل مسؤول عنها، ولاشك أن توتر الآباء والأمهات قد يترك أثراً في نفس المراهق، يترتب على هذا أن نظرتهم للحياة تصبح كئيبة ومليئة بالحقد، غامرة بالقلق بدل التفاؤل بالسعادة .

## 4-3- المشاكل الانفعالية :

في الأسرة نجد المراهق يميل إلى الاستقلال والحرية والتمرد وعندما تتدخل الأسرة فإنه يعتبر هذا الموقف تصغيراً وانتقاداً لقدرته، لذلك نجده يميل إلى النقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من أفكار مما يؤدي إلى الصراع مع عائلته. أما في المجتمع نجد المراهق يواجه النقد من المجتمع والعادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة لكونه كفرد بانتمائه إلى المجتمع يؤكد رغبة في التعبير عن ذاته وشخصيته .

## 4-4- المشاكل الصعبة:

المشاكل المرضية التي يعاني منها المراهق هي السمعة البسطة والمؤقتة، لكن إذا كانت السمعة كبيرة يجب تنظيم الأكل وممارسة الرياضة وزيارة الطبيب المختص، لأن لدى المراهق إحساس خائف بأن أهله لا يهتمون به.

## 4-5- المشاكل الحركية :

وفي هذه المرحلة تظهر على المراهق تغيرات وخصوصاً المورفولوجية منها نمو العضلات والزيادة في الطول والوزن، وتكون القدرة على العمل المتزن ضئيلة لأن نمو العظام في الطول والعمق والكفاءة يتغير النظام الميكانيكي فيما يلي :

**4-5-1- الافتقار إلى الرشاقة :**

ويتضح ذلك بالنسبة للحركات التي تتطلب حسن التوافق لمختلف أجزاء الجسم .

**4-5-2- الزيادة المفرطة للتوكات:**

عادة ما ترتبط الحركات العادية للمراهق بحركات زائدة جانبية، وتعني تلك الزيادة الواضحة في الحركات وعدم القدرة على الاقتصاد الحركي .

**5-4-3- نقص في القدرة على التحكم :**

المراهق يبدي صعوبة في اكتساب المهارات الجديدة ويساهم الخوف في كسبها.

## 2- الدراسات السابقة :

1-2 بحث من إعداد محمد علي الأحمد أبو الكشك سنة 1995 تحت عنوان " أثر استخدام التدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري في الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية".

وقد استعمل فيه الباحث المنهج التجريبي على عينة تتكون من 28 طالبة وتمثل هذا البحث في محاولة التعرف على أثر التدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري في فعاليات الجمباز والمقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في تحسين مستوى الأداء المهاري.

وقد توصل الباحث إلى:

- تدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري له تأثير إيجابي على رفع مستوى أداء الطلاب في سباق الجمباز للمهارات الأساسية.

- تطبيق التدريب العقلي مقترنا بالتدريب المهاري له تأثير أفضل على مستوى الأداء المهاري.

2-2 بحث من إعداد زكريا سعد الشعراوي سنة 1996 تحت عنوان " استخدام التدريب العقلي في تطوير أداء نهايات الجمل الحركية لدى الناشئين في رياضة الجمباز".

وقد استعمل الباحث المنهج التجريبي على عينة تتكون من 36 ناشئ، وتمثل هذا البحث في التعرف على تأثير استخدام التدريب العقلي في تطوير أداء نهايات الجمل الحركية لدى الناشئين في رياضة الجمباز.

وقد توصل الباحث إلى أن التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري له تأثير إيجابي في تطوير أداء نهايات الجمل الحركية لدى الناشئين في رياضة الجمباز.

2-3 بحث من إعداد رضا يسين سنة 1998 تحت عنوان " تأثير برنامج التدريب العقلي على رفع مستوى الأداء لمهارة التكور داخلا على جهاز حصان القفز".

وقد استعمل الباحث المنهج التجريبي على عينة تتكون من 24 لاعب وقد توصل الباحث إلى أن التدريب العقلي يلعب دورا هاما في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الملاكمة وكذلك في تطوير القدرات العقلية.

## - تعقيب على الدراسات السابقة

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة التي تطرقت الى اهم المتغيرات المدروسة فاننا نجد انها ساهمت في مايلي

- مساعدة المدربين في تطوير التصور العقلي لدى لاعبي الجمباز

- النهوض برياضة الجمباز في الجزائر



- التحفيز على انتشار و ممارسة هذه الرياضة
- الوصول بالاعبين الى الاداء الادق للحركات المركبة والصعبة

# الفصل

## الثاني

## 1- الكلمات الدالة في الدراسة :

## 1- التصور العقلي:

\* لغة: تصور، تصورا [ صور] الشيء: توهم صورته وتخيله.(المنجد الأجنبي ، 1967، ص257).

تصور- يتصور- تصورا- الشيء تمثل صورته وشكله في ذهنه.

(علي بن هادية، بلحسن البليش، الجيلاني بن الحاج يحي ، 1991، ص195).

\* اصطلاحا: التصور هو لب عملية التفكير الناجحة وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم بالكليات والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور.

\* التعريف الإجرائي: هو استرجاع الفرد للخبرات السابقة سواء قام بها من قبل أو لم يقم بها أو شاهد شخصا آخر وهو يؤديها والتصور بالإضافة إلى حاسة البصر يتضمن مجموعة من الحواس مثل: السمع والملمس أو تركيبات منها.

## 2- المهارة:

\* لغة: الحذق في الشيء. (المنجد الأجنبي، 1967، ص831).

\* اصطلاحا: هي فن وكيفية تحكم في الكرة تحت ظروف اللعب.(محمد حسن علوي ، ، ص21).

ويعرف عصام عبد الخالق المهارة على أنها خاصية حركية للفرد الرياضي التي تظهر إمكانية التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي وأجهزة الجسم الحركي.

\* التعريف الإجرائي: وهي خاصية حركية يتسم بها الفرد وتختلف من شخص إلى آخر وقد تكون موهبة أو تتأتى بالتكرار والتدريب المتواصل.

## 3- المراهقة:

\* لغة: المراهقة [ رهق]: الغلام الذي قد قارب الحلم ( يقال) " صلى الصلاة مراهقا" أي مدارنيا لفوات وقتها.

والمراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج.(المنجد الأجنبي، مرجع سابق، ص931).

\* اصطلاحا: المراهقة اصطلاحا هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا من مرحلة البلوغ.

وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج، فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

(المنجد الأبجدي، مرجع سابق، ص931).

\* **التعريف الإجرائي:** المراهقة مرحلة انتقالية ما بين الطفولة والرشد وتمتد غالبا ما بين 11 إلى 21 سنة، وتعتبر من أصعب مراحل العمر، مما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية وعقلية ونفسية نتيجة ضغوط قد تفرضها الأسرة ( كساليب التربية الخاطئة، الفراغ الروحي...) إضافة إلى ضغوطات اجتماعية ( كجماعة الرفاق، المدرسة، الحي...).

#### 4- الشقلبة إلى الخلف على اليدين:

تعتبر هذه المهارة هي إحدى المهارات التي تتسم بالإحساس الحركي الجيد حيث تؤدي هذه المهارة والجزء الخلفي للجسم هو الذي يواجه اتجاه الحركة- مما يتطلب مزيدا من الشجاعة وعدم الخوف والإرادة والقدرة على التخيل.

#### 2- اشكالية الدراسة :

الجدير بالذكر أن هناك اعتقاد خاطئا في المجال الرياضي وهو أن الطريقة الوحيدة لاكتساب وتعلم المهارات الحركية هو ساعات عنيفة وطويلة من التدريب البدني وتكرار الممارسة على المهارة مما يؤدي إلى إتقانها إن التدريب الحديث يعتمد على أساليب وعلوم حديثة تعمل على اكتساب المهارة الحركية وسرعة تعلمها ومن هذه الأساليب والطرق المختلفة والمستخدمة هي التدريب الذهني ويقدم التدريب الذهني عن طريق التصور الذهني وتركيز الانتباه وقراءة الوصف الفني للمهارة ومشاهدة النماذج والأفلام.

وقد جاءت العلوم الباحثة في الجانب العقلي أو القدرات العقلية في طليعة هذه العلوم حيث تهتم بدراسة قدرات التفكير والتذكر والذكاء والتخيل وكذا التصور العقلي هذا الأخير الذي هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات، والأساس الفسيولوجي للتصور هو أيضا تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور، ان التصور العقلي يمثل محورا أو جانبا رئيسيا في القيام بأداء جيد لأي حركة رياضية في الجانب المهاري أو الحركات الأكثر تعقيدا مثل رياضة الجمباز التي تعتمد وبشكل كبير ودقيق على التوافق الجيد بين الحركة وطريقة الاداء سواء من الناحية الشكلية او الفنية والتي تعتمد على تصور قبلي لمهارات الجمباز من اجل

الوصول بالممارس لتدائية الحركات بالطريقة الصحيحة والمثلى ومن بين هذه المهارات الاساسية و الصعبة و التي تتطلب توافق عصبي عضلي هي مهارة الشقلبة على اليدين الى الخلف و لهذا فقد تم طرح إشكالية هذه الدراسة على النحو التالي:

إلى أي مدى يمكن أن تؤثر قدرة التصور العقلي على تحسين مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين في الجمباز لدى المراهقين؟، وقد نتج عن هذا التساؤل تساؤلات فرعية تتمثل في:

- 1- هل هناك علاقة بين قدرة التصور العقلي و فن الأداء المهاري لبعض الحركات الأساسية في الجمباز؟.
- 2- هل هناك علاقة بين قدرة التصور العقلي ومستوى الإنجاز في مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين في

الجمباز لدى المراهقين؟

### 3- أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على مدى تأثير قدرة التصور العقلي على الأداء المهاري للحركة.
- 2- معرفة أهم العمليات الحسية التي تعمل على الدعم الإيجابي للتصور العقلي.
- 3- معرفة أهمية الترابط والانسجام الموجود بين الجانبين الذهني والبدني الذي يعمل على الأداء الجيد للمهارة.

### 4- أهمية الدراسة :

- نظرا لما تحتاجه الحركات الأرضية في الجمباز من دقة في الأداء وإحساس بالجمال وجذب الأنظار فإنه يتحتم على الجمبازي التحضير البدني والعقلي الجيد وهذا الأخير موضوع دراستنا التي تظهر أهميته في النقاط التالية:
- إن هذه الدراسة تساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدققة الباقية على الانطلاق لتحقيق الهدف.
  - كما أن التصور يصبح ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك إذ تعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء.
  - وكذلك استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط للأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف.

### 5- فرضيات الدراسة :

#### الفرضية العامة:

للتصور العقلي أثر على تحسين مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين في الجمباز لدى المراهقين.

## الفرضيات الجزئية:

- أ- توجد علاقة معنوية بين قدرة التصور العقلي وفن الأداء المهاري لبعض الحركات الأساسية في الجمباز.
- ب- توجد علاقة معنوية بين قدرة التصور العقلي ومستوى الإنجاز في مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين في الجمباز لدى المراهقين.

# الفصل

## الثالث

**1- الدراسة الاستطلاعية :**

لضمان السير الحسن لدراسة البحث قمنا بإجراء دراسة استطلاعية وكان الهدف منها الوقوف على الصعوبات التي تواجه أفراد العينة المختارة في فهم أسئلة مقياس التصور العقلي المطبق نظرا لعدم تعودهم على مثل هذه الأسئلة من جهة وعدم استعابها من جهة أخرى، مما جعلنا نتابع عملية تطبيق مقياس التصور لمدة الدراسة كاملة والتي بلغت 15 يوما، حيث قمنا بشرح وتبسيط أسئلة المقياس المطبق لأفراد العينة كي يتسنى للجميع فهمها، حيث كان هناك تفاوت في درجة فهم الأسئلة بالإضافة إلى هذا ونظرا لعدم قدرة الأفراد على استيعاب الأسئلة للوهلة الأولى قمنا بتطبيق هذا المقياس تدريجيا إلى أن أصبح مفهوما كليا.

بالإضافة إلى هذا واجهت مجموعة البحث مشكلة التنقل إلى مكان تطبيق الدراسة كل يوم لتطبيق المقياس، مما جعلنا نضبط مع أفراد العينة موعد محدد كل يوم لمدة ساعة على مدة 15 يوما.

**1-1- المجال الزمني والمكاني:**

المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة ما بين 13 مارس 2017 إلى غاية 28 مارس 2017.

المجال المكاني: أجريت هذه الدراسة بالمركب الرياضي الجوارى بدار الشيوخ ولاية الجلفة.

**2- المنهج المتبع في الدراسة:**

لا يمكن لأي باحث في علم من العلوم أن يتوصل إلى استنتاجات واستدلالات صادقة قابلة للتعميم ما لم يعتمد على منهج معين ومحدد يمكنه من وصف وشرح وتحليل وتفسير الأبعاد المختلفة للمشكلة التي يتناولها بالتحليل والدراسة والمنهج ما هو إلا بمثابة "الطريقة التي يتبعها العقل في دراسته لمشكلة ما ، من أجل الوصول إلى قانون عام أو الكشف عن حقيقة مجهولة أو البرهنة معلومة أو البرهنة على حقيقة لا يعرفها الآخرون ويعتبر المنهج العلمي هو الإطار الموجه لمسار الدراسة او البحث لتحقيق أهدافه واختيار فروضه أو تساؤلاته، وعلى ذلك فهو طريقة علمية منظمة لتقصي الوقائع.

وانطلاقا من موضوع دراستنا فقد تم اختيار المنهج الوصفي الذي يهتم بجمع وتلخيص الحقائق الحاضرة المرتبطة بطبيعة ما، ويضع جماعة من الناس أو عدد من الأشياء في مجموعة من الظروف.

**3- مجتمع و عينة الدراسة :**

العينة هي مجموعة من الأطراف يبني الباحث عمله عليه وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي شريطة أن تكون ممثلة له أحسن تمثيل.



- إذ بلغ عدد أفراد المجتمع الأصلي المسجلين في جمعية نجوم الجمباز 47 لاعب واختيرت عينة البحث من 20 لاعبا بطريقة مقصودة حيث تم مراعاة السن الذي ينطبق مع مجال الدراسة أي مرحلة المراهقة. كما تم الأخذ في الحسبان التقارب في الصفات البدنية والأداء وذلك كي يؤدي مقياس التصور العقلي دوره العلمي المنشود

1-5- ضبط متغيرات العينة

من حيث العمر :

العينة	متوسط العمر	المدى
20	14.9	18-12

من حيث الجنس:

نوع الجنس	العدد(التكرار)	النسبة (%)
ذكور	17	85%
إناث	03	15%
المجموع	20	100%

#### 4- ادوات جمع البيانات و المعلومات :

لقد تم الاعتماد على نوعين من المصادر.

**المصادر النظرية:** يقصد بها جمع المعلومات حول موضوع البحث من الدراسات السابقة والتي تتناول بعض الجوانب أو العناصر للموضوع ويكون اعتماد هذه المصادر ضرورة حتمية للدراسة النظرية وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على ما يلي:

- المناجد والقواميس لضبط المصطلحات والمفاهيم
- الكتب التي تناولت العناصر والمعلومات المراد التطرق إليها.
- البحوث الجامعية

المصادر الميدانية:

1- مقياس التصور العقلي

شرح مقياس التصور العقلي:

هذا المقياس للدكتور محمد العربي شمعون والدكتورة ماجدة محمد إسماعيل لقياس قدرة التصور العقلي تم تعديله وتبسيطه كي يتلاءم مع عينة البحث.

يحتوي مقياس التصور العقلي على 05 أسئلة كل سؤال يمثل بعد من أبعاد التصور العقلي، ولكل سؤال 05 اختيارات للإجابة مرتبة من 01 إلى 05 كالآتي: عدم وجود صورة، صورة غير واضحة، صورة متوسطة الوضوح، صورة واضحة، صورة واضحة تماماً تكون الإجابة بوضع دائرة حول رقم الإجابة المختارة، أما السؤال رقم 05 فإجاباته كالتالي، عدم التحكم، صعوبة التحكم، تحكم متوسط، تحكم فوق المتوسط، تحكم كامل، تكون الإجابة عليه بنفس الطريقة لإجابات الأسئلة السابقة أي بوضع دائرة حول رقم الإجابة المختارة. كما أن هذا المقياس يطبق في موقفين الأول الممارسة الفردية أما الموقف الثاني فهو الأداء أثناء المنافسة.

البعد	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1	هل ترى الصورة	1	2	3	4	5
2	كيف تسمع الأصوات المصاحبة	1	2	3	4	5
3	كيف تشعر بجسمك أثناء الأداء	1	2	3	4	5
4	ما هي درجة تصور الحالة الانفعالية المصاحبة	1	2	3	4	5
	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فرق	تحكم كامل
5	ما مدى تحكمك في الصورة	1	2	3	4	5

ملاحظة: نفس الجدول لكلى الموقفين الممارسة الفردية والأداء أثناء المنافسة

2- قاعة جمباز

3- صافرة

## الخصائص السيكومترية

**الصدق:** قبل تطبيق المقياس في شكله النهائي على عينة البحث، عرض على مجموعة من الأساتذة المحكمين، الذين قدموا بعض التوجيهات ونصحوا ببعض التعديلات التي أخذت بعين الاعتبار كي يتلائم وطبيعة عينة البحث.

**الثبات:** إن فاعلية المقياس يكمن في مدى ثباته، وفي مدى قدرته على القيام بالمهمة التي صممت وأعدت من أجله، ولهذا كان لا بد من القيام بالتجريب قبل التطبيق الميداني لاختبار المقياس وتحري ثباته حيث قمنا بتطبيقه على مجموعة من الرياضيين ولقد استفدنا منه في تعديل بعض الجوانب

**5- إجراءات التطبيق الميداني للاداة:** بعدما تم وضع المقياس وتعديله والتحقق من أنه يغطي مختلف جوانب مشكلة البحث وكذا فرضياته تم الاتصال

بإدارة المركب وذلك للحصول على القائمة الاسمية لفريق الجمباز وقد كان المجتمع الأصلي لعينة البحث يتكون من 47 لاعبا مع مراعاة السن أي سن مرحلة المراهقة كما تم مراعاة التقارب في اللياقة البدنية والأداء وبعدها تم الشروع في تطبيق مقياس التصور العقلي على العينة.

**6- الاساليب الاحصائية :**

المتوسط الحسابي

الانحراف المعياري

دائرة نسبية

مدرج التكراري

# الفصل الرابع

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1-1- عرض وتحليل النتائج في الموقف الأول - الممارسة الفردية.

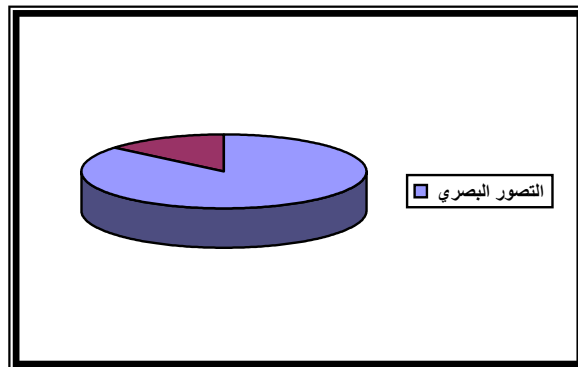
ملاحظة: نأخذ قيم المتوسطات الحسابية في جميع الأبعاد والانحرافات المعيارية

البعد	البعد 01	البعد 02	البعد 03	البعد 04	البعد 05
الإحصائية	التصور البصري	التصور السمعي	قدرة الإحساس الحركي	الحالة الانفعالية	التحكم في التصور العقلي
المتوسط الحسابي	4.3	3.95	3.6	3.45	3.50
الانحراف المعياري	1.42	2.11	1.10	1.58	1.11

جدول رقم (01)

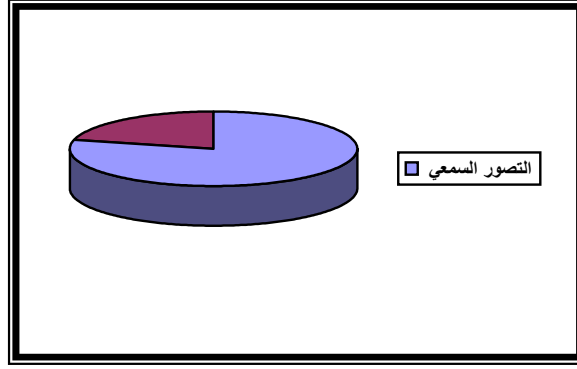
- الجدول رقم (01) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في الموقف الأول الممارسة الفردية.

أ- من خلال الاختبار كانت نتائج "البعد 01" أعلى قيمة 05 و أدنى قيمة 03 حيث بلغ المتوسط الحسابي ب 4.3 وانحراف معياري قدر ب 1.42 و نتائج هذا البعد تمثل قدرة التصور البصري.



دائرة نسبية رقم (01): توضح قيمة المتوسط الحسابي لقدرة التصور البصري في الممارسة الفردية

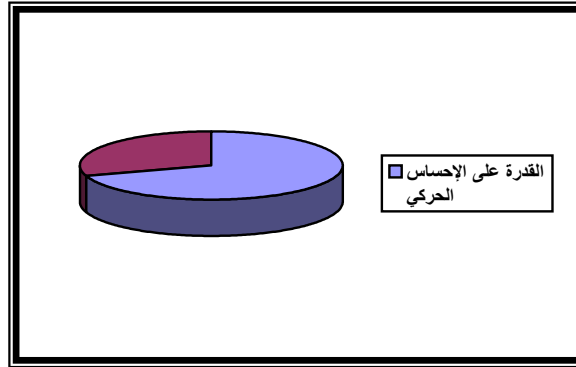
ب- من خلال الاختبار كانت نتائج "البعد 02" أعلى قيمة 05 وأدنى قيمة 03 حيث بلغ المتوسط الحسابي 3.95 وانحراف معياري قدر ب 2.11 و نتائج هذا البعد تمثل قدرة التصور السمعي.



دائرة نسبية رقم (02): توضح قيمة المتوسط الحسابي لقدرة

التصور السمعي في الممارسة الفردية

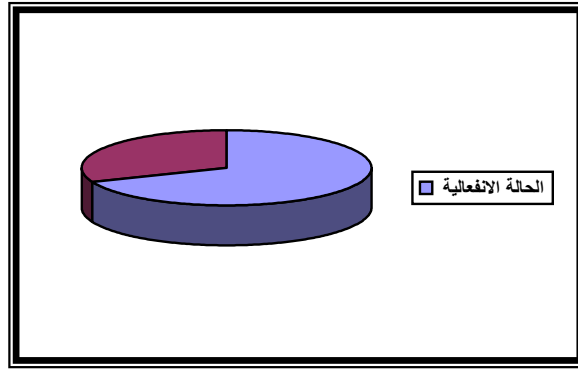
ج- من خلال الاختبار كانت نتائج "البعد 03" أعلى قيمة 04 وأدنى قيمة 03 حيث بلغ المتوسط الحسابي 3.6 وانحراف معياري قر ب 1.10 ونتائج هذا البعد تمثل قدرة الإحساس الحركي.



دائرة نسبية رقم (03): توضح قيمة المتوسط الحسابي لقدرة الإحساس

الحركي في الممارسة الفردية

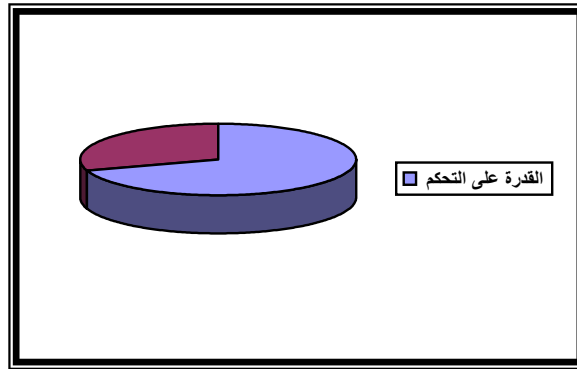
د- من خلال الاختبار كانت نتائج "البعد 04" إلى قيمة 04 وأدنى قيمة 02 حيث بلغ المتوسط الحسابي 3.45 وانحراف معياري قدر ب 1.58 ونتائج هذا البعد تمثل قدرة تصور الحالة الانفعالية.



دائرة نسبية رقم (04): توضح قيمة المتوسط الحسابي لقدرة التصور

للحالة الانفعالية في الممارسة الفردية

هـ- من خلال الاختبار كانت نتائج "البعد 05" أعلى قيمة 05 وأدنى قيمة 02 حيث بلغ المتوسط الحسابي 3.50 وانحراف معياري قدر بـ 1.11 ونتائج هذا البعد تمثل القدرة على التحكم في التصور العقلي.

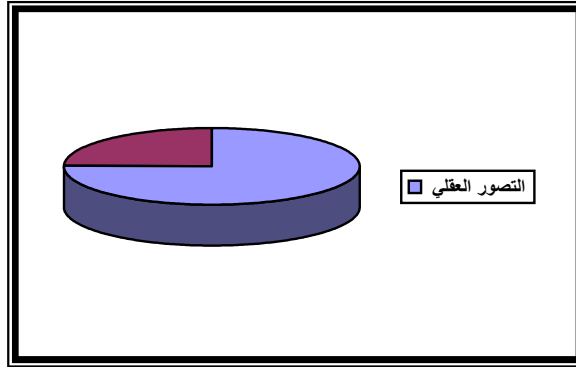


دائرة نسبية رقم (05): توضح قيمة المتوسط الحسابي للقدرة

على التحكم في التصور العقلي في الممارسة الفردية.

و- المجموع النهائي لإبعاد التصور العقلي في الممارسة الفردية: من خلال المتوسطات الحسابية لإبعاد التصور العقلي

نستنتج المتوسط الحسابي لمجموع أبعاد التصور في الممارسة الفردية والذي بلغ 3.76.



دائرة نسبية رقم (06): توضح قيمة المتوسط الحسابي للتصور العقلي في الممارسة الفردية

1-2- عرض وتحليل النتائج في الموقف الثاني-الأداء أثناء المنافسة-

ملاحظة: نأخذ قيم المتوسطات الحسابية في جميع الأبعاد والانحرافات المعيارية

جدول رقم (02)

البعد 05 التحكم في التصور العقلي	البعد 04 تصور الحالة الانفعالية	البعد 03 الإحساس الحركي	البعد 02 التصور السمعي	البعد 01 التصور البصري	البعد الإحصائية
3.45	3.15	3.4	3.55	4	المتوسط الحسابي
2.06	1.50	1.56	1.59	1.83	الانحراف المعياري

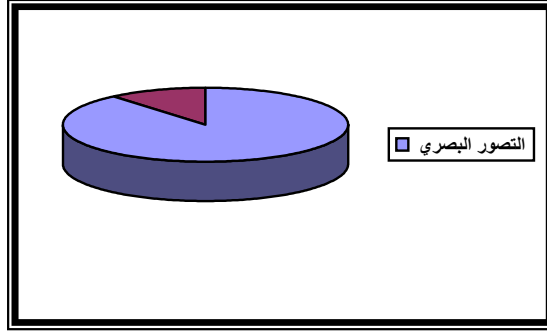
الجدول رقم 02: يبين قيمة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار في الموقف الثاني-الأداء

أثناء المنافسة-

أ- من خلال الاختبار كانت نتائج "البعد 01" أعلى قيمة 05 وأدنى قيمة 03 حيث بلغ المتوسط الحسابي 04

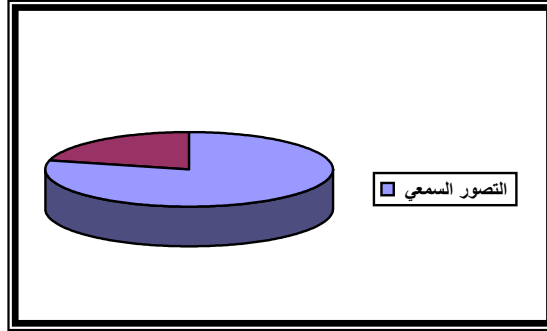
وانحراف معياري قدر بـ 1.83 ونتائج هذا البعد تمثل قدرة التصور البصري.





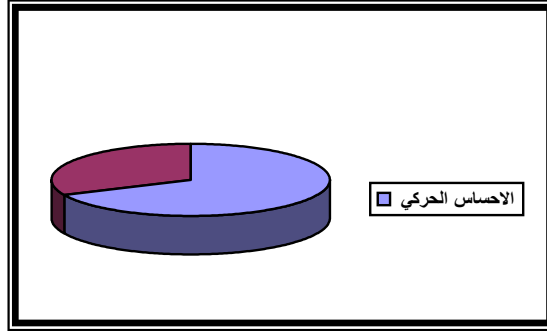
دائرة نسبية رقم (07): توضح قيمة المتوسط الحسابي للتصور البصري في الأداء أثناء المنافسة

ب - من خلال الاختبار كانت نتائج "البعد 02" أعلى قيمة 05 وأدنى قيمة 03 حيث بلغ المتوسط الحسابي 3.55 وانحراف معياري قدر ب 2.11 ونتائج هذا البعد تمثل قدرة التصور السمعي.



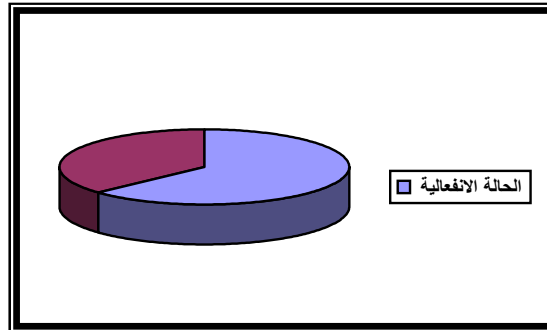
دائرة نسبية رقم(08): توضح قيمة المتوسط الحسابي لقدرة التصور السمعي في الأداء أثناء المنافسة.

ج - من خلال الاختبار كانت نتائج "البعد 03" أعلى قيمة 04 وأدنى قيمة 02 حيث بلغ المتوسط الحسابي 3.4 وانحراف معياري قدر ب 1.56 ونتائج هذا البعد تمثل قدرة الإحساس الحركي.



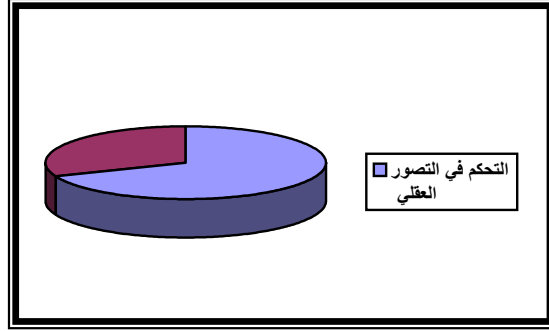
دائرة نسبية رقم(09): توضح قيمة المتوسط الحسابي لقدرة الإحساس الحركي في الأداء أثناء المنافسة.

د- من خلال الاختبار كانت نتائج "البعد 04" أعلى قيمة 04 وأدنى قيمة 02 حيث بلغ المتوسط الحسابي 3.15 وانحراف معياري قدر ب 1.50 ونتائج هذا البعد تمثل قدرة تصور الحالة الانفعالية.



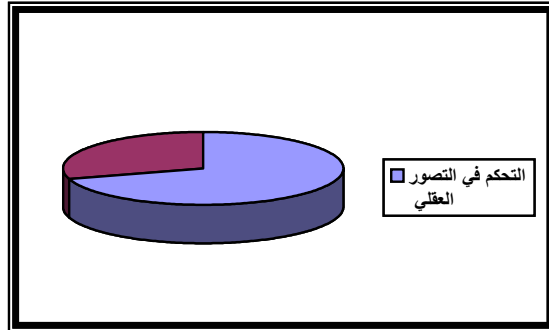
دائرة نسبية رقم(10): توضح قيمة المتوسط الحسابي لقدرة تصور الحالة الانفعالية في الأداء أثناء المنافسة.

هـ- من خلال الاختبار كانت نتائج "البعد 05" أعلى قيمة 04 وأدنى قيمة 03 حيث بلغ المتوسط الحسابي 3.45 وانحراف معياري قدر بـ 2.06 ونتائج هذا البعد تمثل القدرة على التحكم في التصور العقلي.



دائرة نسبية رقم(11): توضح قيمة المتوسط الحسابي للقدرة على التحكم في التصور العقلي في الأداء أثناء المنافسة.

و- المجموع النهائي لأبعاد التصور العقلي في الأداء أثناء المنافسة من خلال المتوسطات الحسابية لأبعاد التصور العقلي نستنتج المتوسط الحسابي لمجموع أبعاد التصور في الأداء أثناء المنافسة والذي بلغ 3.51.



دائرة نسبية رقم(12): توضح قيمة المتوسط الحسابي لقدرة التصور العقلي في الأداء أثناء المنافسة.

3-1- عرض وتحليل النتائج في الموقفين مع الممارسة الفردية والأداء أثناء المنافسة.

وهذه النتائج تمثل القيمة النهائية لقدرة التصور العقلي

ملاحظة: نأخذ قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في الموقفين معاً.

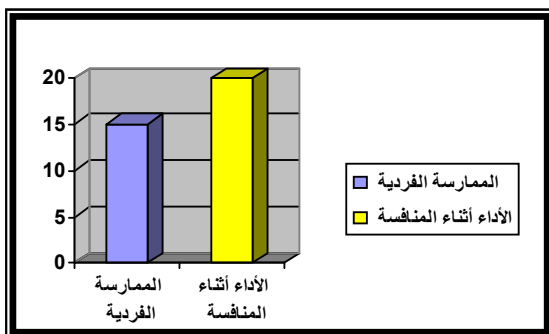
البعد	البعد 01	البعد 02	البعد 03	البعد 04	البعد 05
الإحصائية					
المتوسط الحسابي للموقفين معاً	4.15	3.75	3.50	3.3	3.47
المتوسط المعياري للموقفين معاً	1.625	1.85	1.33	1.54	1.585
الانحراف المعياري للممارسة الفردية	1.42	2.11	1.10	1.58	1.110
الانحراف المعياري للأداء أثناء المنافسة	1.83	1.59	1.56	1.50	2.06

الجدول رقم (03)

الجدول رقم (03): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار في الموقفين مع الممارسة الفردية والأداء أثناء المنافسة.

أ- البعد (01) - التصور البصري:

الجدول رقم 03: يوضح قيمة المتوسط الحسابي في الموقفين معاً حيث بلغ 4.15 وقيمة الانحراف المعياري في الموقفين حيث قدر الانحراف المعياري في الممارسة الفردية بـ 1.42 وفي الأداء أثناء المنافسة بـ 1.83 وفي الموقفين معاً بـ 1.625 ومنه نستنتج وجود فرق بسيط في قدرة التصور بين الأداء أثناء المنافسة والممارسة الفردية لصالح هاته الأخيرة.



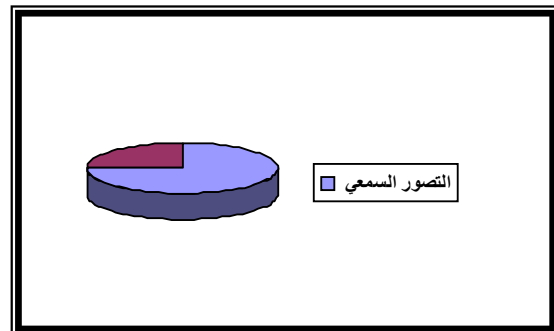
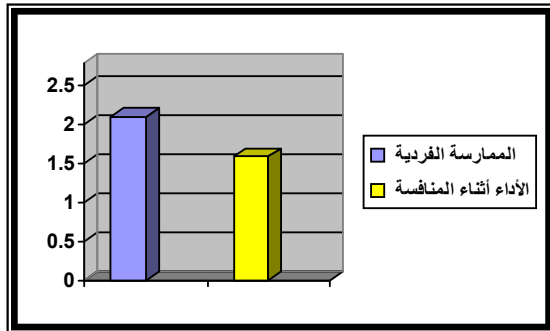
مدرج رقم (01): يوضح قيمة الانحراف المعياري للتصور البصري في الموقفين.



دائرة نسبية رقم (13): توضح قيمة المتوسط الحسابي لقدرة التصور البصري في الموقفين معاً.

ب- البعد (02) التصور السمعي:

الجدول رقم 03: يوضح قيمة المتوسط الحسابي في الموقفين معا حيث قدر بـ 3.75 وقيمة الانحراف المعياري في الموقفين معا قدرت بـ 1.85 وقيمة انحراف المعياري في الممارسة الفردية بـ 2.11 وفي الأداء أثناء المنافسة 1.59 ومنه يتبين وجود فرق بسيط في قدرة التصور بين الأداء أثناء المنافسة والأداء في الممارسة الفردية لصالح الأداء أثناء المنافسة.

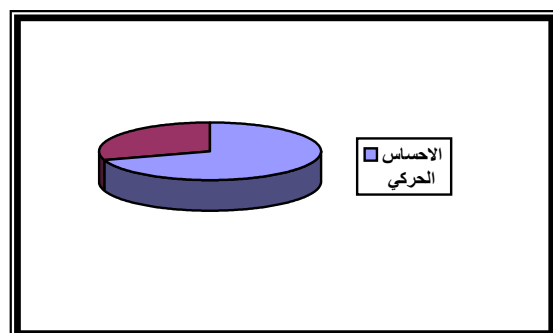
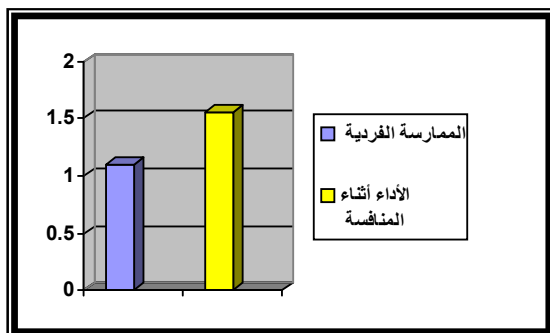


مدرج رقم (02): توضح قيمة المتوسط الحسابي للتصور السمعي في الموقفين معا.

دائرة نسبية رقم(14): يوضح قيمة الانحراف المعياري للتصور السمعي في الموقفين.

ج- البعد (03) الإحساس الحركي:

الجدول رقم 03: يوضح قيمة المتوسط الحسابي في الموقفين معا حيث قدرت بـ 3.50 وقيمة الانحراف المعياري في الموقفين معا بـ 1.33 وقيمة الانحراف المعياري في الممارسة الفردية بـ 1.10 وفي الأداء أثناء المنافسة بـ 1.56 ومنه يتضح وجود فرق بسيط في قدرة الإحساس الحركي في الممارسة الفردية وقدرة الإحساس في الأداء أثناء المنافسة لصالح الممارسة الفردية.

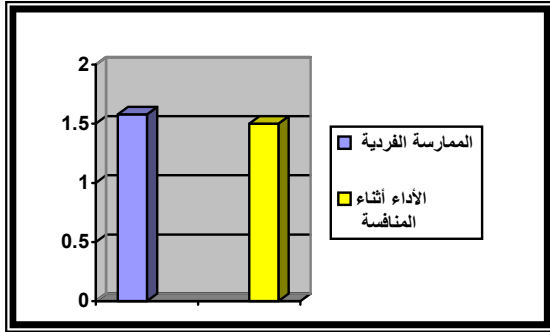


مدرج رقم (03): يوضح قيمة الانحراف المعياري للإحساس الحركي في الموقفين

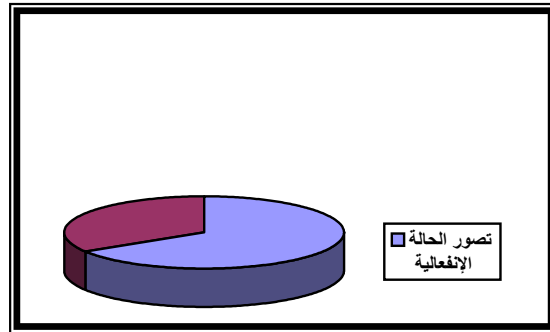
دائرة نسبية رقم(15): توضح قيمة المتوسط الحسابي للإحساس الحركي في الموقفين معا.

د- البعد (04) الحالة الانفعالية المصاحبة:

الجدول رقم 03 يوضح قيمة المتوسط الحسابي في الموقفين معا حيث قدرت بـ 3.30 وقيمة الانحراف المعياري في الموقفين معا بـ 1.54 وقيمة الانحراف المعياري في الممارسة الفردية بـ 1.58 وفي الأداء أثناء المنافسة بـ 1.50 ومنه يتبين وجود نفس القدرة على تصور الحالة الانفعالية تقريبا في كلي الموقفين.



مدرج بياني رقم (04): يوضح قيمة



دائرة نسبية رقم (16): توضح قيمة المتوسط الحسابي الانحراف

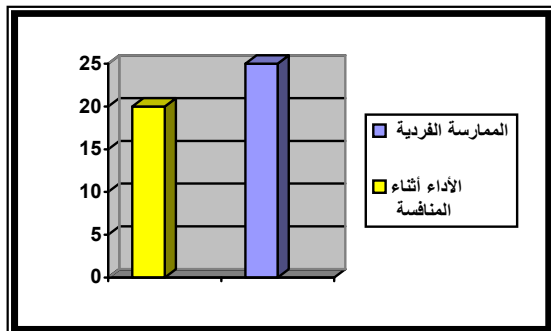
المعياري لقدرة تصور الحالة الانفعالية في

لقدرة تصور الحالة الانفعالية في الموقفين معا

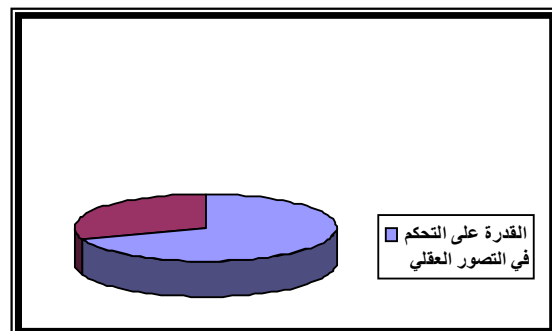
الموقفين

هـ- البعد (05) -التحكم في التصور:

الجدول رقم 03 يوضح قيمة المتوسط الحسابي في الموقفين معا حيث قدرت بـ 3.47 وقيمة الانحراف المعياري في الموقفين معا بـ 1.585 وقيمة الانحراف المعياري في الممارسة الفردية بـ 1.11 وفي الأداء أثناء المنافسة بـ 2.06 ومنه يتضح وجود فرق واضح في قدرة التحكم في التصور بين الممارسة الفردية والأداء أثناء المنافسة لصالح الممارسة الفردية.



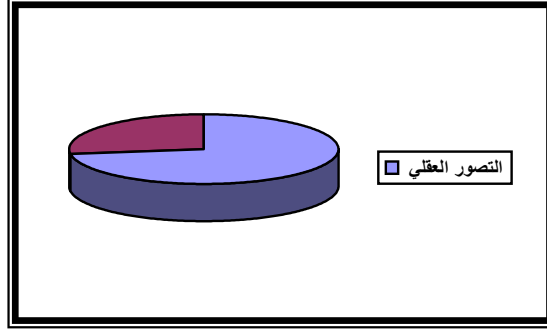
مدرج رقم (05): يوضح قيمة الانحراف المعياري لقدرة التحكم في التصور في الموقفين معا



دائرة نسبية رقم (17): توضح قيمة المتوسط الحسابي لقدرة التحكم في التصور في الموقفين معا.

و- المجموع النهائي لأبعاد التصور العقلي في الموقفين معا.

من خلال المتوسطات الحسابية لأبعاد التصور العقلي نستنتج المتوسط الحسابي الكلي لمجموع أبعاد التصور العقلي في الموقفين معا والذي قدر ب : 3.635.



دائرة نسبية رقم(18): توضح قيمة المتوسط الحسابي الكلي للتصور العقلي في الموقفين معا.

## 2- مناقشة نتائج الدراسة:

انطلقت الدراسة من فرضيتين فرعيتين وفرضية عامة لمحاولة إيجاد حلول للإشكال المطروح الذي يتمثل في مدى تأثير قدرة التصور العقلي على الأداء الجيد للشقبة الخلفية على اليدين، وهذا ما يظهر من خلال الجانب النظري والميداني للبحث وبعد جمع البيانات وتفريغها وتحليلها وتفسيرها تم التوصل إلى النتائج المستمدة من مقياس التصور العقلي التي من خلالها تم التوصل إلى أن الفرضية العامة والتي نصها: للتصور العقلي على تحسين مهارة الشقبة الخلفية على اليدين تم التوصل من خلال البحث في جانبه النظري إلى الدور الهام الذي يلعبه التصور العقلي في تحسين أداء المهارات الحركية خاصة المعقدة منها كالشقبة الخلفية على اليدين، وقد تبين من خلال البحث في جانبه الميداني أن لقدرة التصور العقلي تأثير على الأداء الجيد للشقبة الخلفية على اليدين وهذا ما تؤكدته النتائج المعبر عنها في الجداول رقم (3/2/1) فمن خلال الجدول رقم (01) الذي يبين نتائج القدرة على التصور في المنافسة الفردية حيث كانت نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في الجدول المبينة لجميع أبعاد التصور ايجابية إذ بلغ المتوسط الحسابي لقدرة التصور العقلي في المنافسة الفردية 3.76 ومن خلال الجدول رقم (02) الذي يبين قدرة التصور العقلي في الأداء أثناء المنافسة يتضح أن كل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ايجابية حيث بلغ المتوسط الحسابي لقدرة التصور العقلي في هذا الموقف 351 ومن خلال الجدول رقم (03) والذي يجمع الموقفين معا والذي يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقدرة التصور في الموقفين معا حيث بلغ المتوسط الحسابي للتصور العقلي 3.635 كما أن نتائج الانحرافات المعيارية في جميع الأبعاد تبين قدرة المراهقين على تصور حركة الشقبة الخلفية على اليدين حيث بلغ الانحراف المعياري في التصور البصري 1.83 وفي التصور السمعي 1.59 وفي الإحساس الحركي 1.56 وفي الحالة الانفعالية المصاحبة 1.50 وفي التحكم في الصورة 2.06 وانحراف كلي بقيمة 1.70 ومن خلال النتائج يتضح أن هناك فرق بسيط في قدرة التصور بين الموقفين لصالح المنافسة الفردية وبعد عرض النتائج يتضح أن هذه الفرضية قد تحققت.

أما فيما يخص الفرضية الثانية: فمن خلال الجداول رقم (1-2-3) ومن خلال الأبعاد الثلاثة الأولى في الجداول (التصور السمعي والتصور البصري والإحساس الحركي) المرتبطة ارتباطا وثيقا بفن الأداء المهاري للحركات الرياضية حيث تعمل القدرة على التحكم في هذه الأبعاد على زيادة الإبداع والتألق في المهارات الحركية وقد كانت نتائج المفحوصين في هذه الأبعاد ايجابية، فمن خلال الجدول رقم (01) بلغ المتوسط الحسابي للتصور البصري 4.3 وانحراف معياري 1.42 أما التصور السمعي فقد بلغ 3.95 وانحراف معياري 2.11 وبلغ متوسط الإحساس الحركي



3.6 وانحراف معياري 1.10 وهذا ما يدل على قدرة المفحوصين على التحكم في هذه الأبعاد مما يزيد في أدائهم المهاري ومن خلال الجدول رقم (02) والذي يبين نتائج التصور في الأداء أثناء المنافسة دلت نتائج الأبعاد الثلاثة الأولى على قدرة المفحوصين على تحكمهم في هذه الأبعاد حيث بلغ المتوسط الحسابي للتصور البصري 4 وانحراف معياري 1.83 وفي التصور السمعي بلغ المتوسط الحسابي 3.55 وانحراف معياري 1.59 وفي الإحساس الحركي متوسط حسابي قدر بـ 3.4 وانحراف معياري 1.56، ومن خلال الجدول رقم (03) والذي يبين قدرة التصور في الموقفين معا حيث بلغ متوسط حسابي في التصور البصري إلى 4.15 وفي التصور السمعي 3.75 وفي الإحساس الحركي 3.50 كما بلغ الانحراف المعياري في التصور البصري 1.83 وفي التصور السمعي 1.59 وفي الإحساس الحركي 1.65 وهذه النتائج تدل على أن هناك قدرة التحكم في الأبعاد الثلاثة ومنه الفرضية الثانية تحققت.

وفيما يخص الفرضية الثالثة فمن الواضح أن مستوى الانجاز مرتبط بقدرة الرياضي على التحكم في حالته الانفعالية حيث كلما زادت القدرة على التحكم في الحالة الانفعالية زاد مستوى الأداء، أيضا يعد التحكم في التصور العقلي عاملا أساسيا في الرفع من مستوى الانجاز للحركات الرياضية ومن خلال الجداول رقم (1-2-3) يتضح لنا صحة هذا الطرح حيث تبين الجداول نتائج هذين البعدين في مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين فمن خلال الجدول رقم (01) والذي يبين قدرة التصور في الممارسة الفردية بلغ المتوسط الحسابي للحالة الانفعالية المصاحبة 3.45، ولقدرة التحكم في التصور 3.50 .

كما بلغ الانحراف المعياري 1.58 بالنسبة للحالة الانفعالية المصاحبة و 1.11 للتحكم في التصور وهذه النتائج تدل على قدرة المفحوصين على التحكم في هذين البعدين، ومن خلال الجدول رقم (02) والذي يبين قدرة التصور في الأداء أثناء المنافسة بلغ المتوسط الحسابي للحالة الانفعالية المصاحبة 3.15 وانحراف معياري 1.50 ومتوسط حسابي لقدرة التحكم في التصور العقلي قدر بـ 3.45 وانحراف معياري 2.06 حيث تبين النتائج أن هناك قدرة في التحكم في هذين البعدين من طرف المفحوصين إلا أن هناك ضعف في قدرة التحكم في التصور العقلي في الأداء أثناء المنافسة، ومن خلال الجدول رقم (03) والذي يبين قدرة التصور في الموقفين معا حيث نجد متوسط حسابي بلغ 3.30 وانحراف معياري 1.54 بالنسبة للحالة الانفعالية المصاحبة ومتوسط حسابي قدر بـ 3.47 وانحراف معياري بـ 1.58 بالنسبة لقدرة التحكم في التصور وهذا يدل على أن هناك قدرة للتحكم في هذين البعدين يؤثر إيجابا على مستوى الانجاز ومن خلال هاته النتائج تكون الفرضية الثالثة قد تحققت.

الفصل

الخامس

**1- استنتاجات عامة :**

- إن لقدرة التصور العقلي تأثير كبير على الأداء الجيد للمهارات الرياضية.
- أن الأداء الجيد للمهارات الرياضية يتأتى من خلال توفيق الرياضي بين الجانب البدني والعقلي.
- أنه كلما كانت قدرة الرياضي على التصور كبيرة كلما زاد مستوى الانجاز المهاري.

**2- اقتراحات :**

- من خلال بحثنا المتواضع وانطلاقا من أهمية النشاط الرياضي المدرسي ودوره الأساسي في المساهمة في تحديد أهداف وغايات المنظومة التربوية توصلنا إلى بعض الاقتراحات والتوصيات :
- ضرورة تجسيد جميع الامكانيات البشرية والمادية من أجل رفع مستوى التسيير الإداري للرياضة المدرسية
- دعم الرياضة المدرسية من خلال زيادة مصادر الدعم والتمويل ورفع نسبها .
- إعادة النظر في الهيكل التنظيمي للرابطة الجزائرية للرياضة المدرسية .
- يجب النظر في حريجي الدفعات الخاصة بمجال التسيير الإداري الرياضي .
- برمجة ملتقيات وندوات علمية ودولية خاصة بمجال التسيير الإداري في الرياضة المدرسية .
- ضرورة تحسين مديري المؤسسات التعليمية وأساتذة التربية البدنية بالأهمية الكبيرة للرياضة المدرسية وحثهم على بذل المزيد من الجهود .
- تحسين سلك التفتيش بضرورة تنظيم وتسيير النشاط الرياضي المدرسي في كافة المراحل التعليمية .
- تحديد العتاد والتجهيز الرياضي وصيانة الهياكل والمنشآت .
- ضرورة التنسيق بين وزارة التربية ووزارة الشباب والرياضة .
- استعمال المنح والإعانات المالية المخصصة للنشاط الرياضي .
- إحداث مناصب لتأطير الرياضة المدرسية .

**3- الافاق المستقبلية للدراسة :**

- إعادة النظر في البرامج التدريبية ومراجعتها بوضع برامج تدريبية توفق بين الجانب البدني والعقلي للرياضي.
- وضع برامج للتدريب العقلي في مختلف الرياضات حسب طبيعة كل رياضة وتطبيقها في الحصص التدريبية.
- ضرورة توفير أخصائيين نفسانيين رياضيين في الفرق الرياضية لأجل التوظيف الصحيح للقدرات العقلية للرياضي.
- العمل على نزع فكرة أن الرياضة جانب بدني و فقط من أفكار بعض الرياضيين عن طريق تنمية قدراتهم العقلية.
- ضرورة اهتمام البحث العلمي بهذا المجال وتطويره.

## 4- المراجع المعتمدة في الدراسة :

قائمة المراجع :

أ - اللغة العربية :

- 1- محمد رفيق الطيب ، 1997 .
- 2- ابراهيم العمري، 1998 .
- 3- محمد فوزي حلوة . 2007.
- 4- ابراهيم عبد المقصود. 1981 .
- 5- مروان عبد المجيد ابراهيم ، 2002 .
- 6- ابراهيم محمود عبد المقصود، 2003 .
- 7- مجفتي ابراهيم عماد ، 1999 .
- 8- عصام بدوي وآخرون 1991 .
- 9- د/ ابراهيم محمود عبد المقصود، محمد الشافعي 2003 .
- 10- محمد عوف ، 1978 .
- 11- محمد عادل خطاب 1965 .
- 12- قاسم المندلأوي وآخرون ، 1990 .
- 13- منذر هاشم الخطيب ، 1988 .
- 14- حسن شلتوت وحسن معوض ، 1981 .
- 15- عصام عبد الخالق 1972 .
- 16- وليام ما تسرز، وألف بيرز
- 17- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطيء 1992 .
- 18- محمد عادل رشدي ، 1979 .
- 19- د/ وجددي مصطفى الفاتح، د/ محمد لطفي السيد
- 20- عبد الرحمان العيسوي ، 1984 .
- 21- محمد حسن علاوي ، 1987 .
- 22- علي بشير الفاندي، ابراهيم حومة ، 1983 .
- 23- مصطفى أمين . 1994.
- 24- بشير صلاح الرشيد 2000 .
- 25- د/ علي ابراهيم عبد ربه ، 2001 .
- 26- محمد رفيق الطيب:

- 27- علي أحمد الشرقاوي ، 2003
- 28- كما اميري، عصام بدوي
- 29- طلعت حسام الدين . 1997.
- 30- أمين أنور الخولي ، 1996 .
- 31- محمد قطب راشد، سمير عباس 1997 .
- 32- عصام بدوي: موسوعة 2001 .
- 33- ابراهيم حسن عبد المقصود، . 2003
- 34- ابراهيم عبد العزيز شيخة 1980 .
- 35- عبد الحميد شرف: ، 1998 .
- 36- أمين أنور الخولي ، 1993 .
- 37- عدنان درويش وآخرون : ، 1992 .
- 38- عقيل عبد الله وآخرون 1986 .
- 39- د/ حسن معوض 1963 .
- 40- د/ عبد الجواد بكر : منهج 2002 .
- 41- ابراهيم محمد سلامة ، 1980 .
- و- باللغة الأجنبية :
- james .w. fashim , 1979 .
- الجرائد والمجلات :
- 1- جريدة الخبر : الجزائر، 1997/11/26 .
- 2- journal quotidein d àlgerie / lèbertè , le 08/04/1997 .
- 3- journal quotidein d àlgerie / eh watan , 21/06/2000 .
- الأطروحات والرسائل العلمية :
- 1- لكحل حبيب الله وآخرون: مكانة الرياضة المدرسية في انتقاء المواهب الرياضية مذكرة قسم التربية البدنية الرياضة، دالي ابراهيم، 2001 .
- 2- محمد بوزيان وآخرون: النشاط البدني ودوره في تهذيب السلوك العدواني لدى المراهق، جامعة الجزائر، دفعة 1999 .
- 3- والي وآخرون : دور التسيير الإداري في المنشآت الرياضية وأثره على الممارسة الرياضية، قسم الإدارة والتسيير الإداري، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2007 .
- 4- عرابي مصطفى: التسيير والإدارة لبعض النوادي والفرق الرياضية، قسم التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 2005 .

- 5- نويري بوبكر وآخرون: دور مديرية الشباب والرياضة والجماعات المحلية في تسيير وتطوير الجمعيات والنوادي الرياضية، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، المسيلة، 2007 .
- 6- عبد القادر الحاكمي: واقع التسيير الإداري للرياضة المدرسية، قسم التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 2003-2004 .
- 7- عروسي عبد الغفار، دحمان معمر: دور قلق المنافسة في التأثير على مردود لاعبي كرة القدم ، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله ، الجزائر، 2004-2005 .
- 8- سمير شموري، منير غضبان: دور التربية البدنية في انتقاء الموهوبين الناشئين من خلال الأنشطة اللاصفية في الطور الثالث من التعليم الأساسي(12-15 سنة)، قسم التربية البدنية والرياضية، قسنطينة، 1999-2000 .
- 9- عبد الله غوفالي: التسيير في التربية البدنية والرياضية، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي ابراهيم، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، الجزائر، 2002-2003 .
- 10- أبو حسين عز الدين، حماد الوامني: الرياضة المدرسية ودورها في بعث الحركة الرياضة الوطنية، قسم التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1991 .
- قائمة المراسيم و المناشير :
- 1- الجريدة الرسمية : الأمر 35/76 المتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتطويرها، الجزائر يوم 1976/04/16 ، العدد ( 7 ) .
- 2- الجريدة الرسمية القانون 03/89 .
- 3- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية وزارة الشباب والرياضة، أمر 09/95 المتعلق بتوجيه التربية البدنية والرياضة 1995/02/05 .
- 4- مديرية التعليم الأساسي: منهج التربية البدنية والرياضية، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر 1996 .
- 5- وزارة الشباب والرياضة: الجلسات الوطنية للرياضة، الأشغال قصر الأمم ( نادي الصنوبر ) الجزائر ، ديسمبر 1993 .
- 6- وزارة التربية الوطنية، لحة عامة عن النشاط المدرسي .
- 7- تعليمة وزارية مشتركة رقم 15 مؤرخة في 1993/02/03 متعلقة بتنظيم الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي في مؤسسات التربية .

# الملاحق

## مقياس التصور العقلي شرح مقياس التصور العقلي:

هذا المقياس للدكتور محمد العربي شمعون والدكتورة ماجدة محمد إسماعيل لقياس قدرة التصور العقلي تم تعديله وتبسيطه كي يتلاءم مع عينة البحث.

يحتوي مقياس التصور العقلي على 05 أسئلة كل سؤال يمثل بعد من أبعاد التصور العقلي، ولكل سؤال 05 اختيارات للإجابة مرتبة من 01 إلى 05 كالآتي: عدم وجود صورة، صورة غير واضحة، صورة متوسطة الوضوح، صورة واضحة، صورة واضحة تماماً تكون الإجابة بوضع دائرة حول رقم الإجابة المختارة، أما السؤال رقم 05 فإجاباته كالتالي، عدم التحكم، صعوبة التحكم، تحكم متوسط، تحكم فوق المتوسط، تحكم كامل، تكون الإجابة عليه بنفس الطريقة لإجابات الأسئلة السابقة أي بوضع دائرة حول رقم الإجابة المختارة.

كما أن هذا المقياس يطبق في موقفين الموقف الأول الممارسة الفردية أما الموقف الثاني فهو الأداء أثناء المنافسة.

لبعد	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1	هل ترى الصورة	1	2	3	4	5
2	كيف تسمع الأصوات المصاحبة	1	2	3	4	5
3	كيف تشعر بجسمك أثناء الأداء	1	2	3	4	5
4	ما هي درجة تصور الحالة الانفعالية المصاحبة	1	2	3	4	5
لبعد	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فرق المتوسط	تحكم كامل
5	ما مدى تحكمك في الصورة	1	2	3	4	5



- الشروط العلمية للأداة:

**الصدق:** قبل تطبيق المقياس في شكله النهائي على عينة البحث، عرض على مجموعة من الأساتذة المحكمين، الذين قدموا بعض التوجيهات ونصحوا ببعض التعديلات التي أخذت بعين الاعتبار كي يتلائم وطبيعة عينة البحث.

**الثبات:** إن فاعلية المقياس يكمن في مدى ثباته، وفي مدى قدرته على القيام بالمهمة التي صممت وأعدت من أجله، ولهذا كان لا بد من القيام بالتحريب قبل التطبيق الميداني لاختبار المقياس وتحري ثباته حيث قمنا بتطبيقه على مجموعة من الرياضيين ولقد استفدنا منه في تعديل بعض الجوانب

عنوان الدراسة:

" التصور العقلي وأثره على تحسين مهارة الشقلبة إلى الخلف على اليدين في الجمباز لدى المراهقين."

هدف الدراسة: - التعرف على مدى تأثير قدرة التصور العقلي على الأداء المهاري للحركة.  
- معرفة أهم العمليات الحسية التي تعمل على الدعم الإيجابي للتصور العقلي.  
- معرفة أهمية الترابط والانسجام الموجود بين الجانبين الذهني والبدني الذي يعمل على الأداء الجيد للمهارة.  
مشكلة الدراسة: إلى أي مدى يمكن أن تؤثر قدرة التصور العقلي على تحسين مهارة الشقلبة إلى الخلف على اليدين في الجمباز لدى المراهقين.

- هل هناك علاقة بين قدرة التصور العقلي وفن الأداء المهاري لبعض الحركات الأساسية في الجمباز .  
- هل هناك علاقة بين قدرة التصور العقلي ومستوى الانجاز في مهارة الشقلبة إلى الخلف على اليدين في الجمباز لدى المراهقين.

فرضيات الدراسة:

- للتصور العقلي أثر على تحسين مهارة الشقلبة إلى الخلف على اليدين في الجمباز لدى المراهقين.  
- توجد علاقة معنوية بين قدرة التصور العقلي وفن الأداء المهاري لبعض الحركات الأساسية في الجمباز .  
- توجد علاقة معنوية بين قدرة التصور العقلي ومستوى الانجاز في مهارة الشقلبة إلى الخلف على اليدين في الجمباز لدى المراهقين.

عينة الدراسة: تتكون عينة البحث من 20 مراهقا، متوسط العمر 14.9 نسبة الذكور 85% ونسبة الإناث 15%.

- المنهج: تم في هذه الدراسة اختيار المنهج الوصفي .  
- الأدوات المستعملة: الأدوات النظرية متمثلة في المناجد والقواميس، الكتب، البحوث الجامعية أما الأدوات الميدانية فتمثلت في مقياس التصور العقلي، قاعة جمباز، صافرة.

النتائج المتوصل إليها: - إن لقدرة التصور العقلي تأثير كبير على الأداء الجيد للمهارات الرياضية.  
- أن الأداء الجيد للمهارات الرياضية يتأتى من خلال توفيق الرياضي بين الجانب البدني والعقلي.  
- أنه كلما كانت قدرة الرياضي على التصور كبيرة كلما زاد مستوى الانجاز المهاري.

استخلاصات واقتراحات: - إعادة النظر في البرامج التدريبية ومراجعتها بوضع برامج تدريبية توفق بين الجانب البدني والعقلي للرياضي.

- وضع برامج للتدريب العقلي في مختلف الرياضات حسب طبيعة كل رياضة وتطبيقها في الحصص التدريبية.

- ضرورة توفير أخصائيين نفسانيين رياضيين في الفرق الرياضية لأجل التوظيف الصحيح للقدرات العقلية للرياضي.

- العمل على نزع فكرة أن الرياضة جانب بدني فقط من أفكار بعض الرياضيين عن طريق تنمية قدراتهم العقلية.

- ضرورة اهتمام البحث العلمي بهذا المجال وتطويره.

## Résumé de la recherche

### Titre de l'étude:

La perception mentale et son effet sur l'amélioration de la compétence de saut périlleux sur les mains dans la gymnastique des joueurs de moins de 15 ans

### L'objectif de l'étude:

Identifier l'impact de la perception mentale sur la performance des compétences du mouvement.

### problématique:

Dans quelle mesure la capacité de la perception mentale peut-elle améliorer l'habileté du saut périlleux sur les mains en gymnastique

- Y a-t-il une relation entre la capacité de la perception mentale et l'art de la performance des habiletés de certains mouvements de base en gymnastique.

- Y a-t-il une relation entre la capacité de la perception mentale et le niveau de réussite de l'habileté du saut périlleux sur les mains dans la gymnastique des adolescents. MÉTHODES: Nous avons dans l'approche descriptive.

Les outils utilisés dans l'étude: le questionnaire est un outil pour obtenir les faits, données et outil d'information.

### résultats:

- La capacité de la perception mentale a un impact significatif sur la performance de bonnes compétences sportives.

- La bonne performance des compétences sportives passe par la réconciliation de l'athlète entre l'aspect physique et mental.

- Plus la capacité de l'athlète à visualiser est grande, plus le niveau de compétence est élevé.

### Recommandations et suggestions:

- Examiner et revoir les programmes d'entraînement en développant des programmes d'entraînement qui concilient l'aspect physique et mental de l'athlète.

- Développer des programmes d'entraînement mental dans différents sports en fonction de la nature de chaque sport et les appliquer lors de séances de formation.

- La nécessité de fournir des psychologues sportifs dans les équipes sportives pour le bon emploi des capacités mentales de l'athlète.

- Travailler à éliminer l'idée que le sport est un aspect physique et seulement les pensées de certains athlètes en développant leurs capacités mentales.

- L'importance de la recherche scientifique dans ce domaine et son développement..