

التصور العقلي وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد الأقل من 19 سنة

Mental perception and its relationship to the skilled performance of handball players under 19

ثابت محمد معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3 h.hand.tabet@hotmail.fr	امحمدي احمد* معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3 mhamed17000@gmail.com
--	---

تاريخ القبول: 2022/02/20

تاريخ الاستلام: 2020/06/22

الملخص

تهدف الدراسة إلى التعرف على علاقة التصور العقلي بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد الأقل من 19 سنة ولهذا الغرض استخدمنا منهج الوصفي الارتباطي على عينة مكونة من 100 لاعب كرة اليد المنخرطين ضمن اندية تنشط في الرابطة الجهوية البلدية تم اختيارها بشكل عشوائي لجمع البيانات استخدمنا مقياس المهارات العقلية قام علاوي بإعداده وتعريبه عام (1998) والاختبارات المهارية لكرة اليد بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل ان هناك علاقة ارتباطية طردية قوية بين التصور العقلي والأداء المهاري وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي وتدريب اللاعبين على التحكم في التصور العقلي لتحقيق أداء الامثل للمهارات الفنية والتحكم الاحسن في الانفعالات

الكلمات المفتاحية: القدرات العقلية؛ التصور العقلي؛ الأداء المهاري؛ كرة اليد؛ لاعبي كرة اليد الأقل من 19 سنة؛

Abstract

The Object of the study aims to identify Mental perception and its relationship to the skilled performance, for this purpose, we used the method Correlation descriptive statistics On a sample composed of 100 players Chosen as randomly and for data collection, we used a tool Psychological skills scale and Handball skill tests After collecting the results and having treated them statistically, we conclude There's a strong correlation. On this basis, the study recommended Use of mental perception during skill training

Keywords: **Mental abilities; mental perception; performance skill; handball; handball players under the age of;**

* المؤلف المرسل: امحمدي احمد، الإيميل mhamed17000@gmail.com

I - مقدمة:

تصنف رياضة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تلعب باليد، وتمتاز بالسرعة والشدة، ويمكن تعريفها على أنها رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما سبعة لاعبين (6 لاعبين مع حارس مرمى)، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز الهدف. . (السقاف 2010 ص 27)

ويلتحم بها الجانب البدني والخططي والمهاري بالجانب النفسي ويعد تأثير هذا الأخير كبير ومباشر في تعلم الأداء المهاري وتحقيق الإنجازات الرياضية ومساعدة الرياضي في قيادة نفسه والتحكم في انفعالاته والتغلب على المصاعب التي تواجهه، فالأداء المهاري هو الجانب الملموس والواضح في التدريب حيث من خلاله يمكن معرفة والحكم على مدى ملائمة مستوى الرياضي وجاهزيته واستعداده بمعنى صورة اللاعب الحقيقية التي يمكن من خلالها بناء البرامج التدريبية والتخطيط لها

ويرى محمد العربي شمعون (1996) أن تنمية المهارات النفسية و التي تتمثل في الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلي - الاسترجاع العقلي - يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى و يجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة (شمعون 1996 ص 27)

تعد المهارات النفسية العقلية (Les habiletés psychologiques) التي يتميز بها الإنسان من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم وتدريب المهارات الحركية والتي إهتم بها العاملون في المجال الرياضي لغرض دراسة ومعرفة الفروق الفردية بين الأشخاص. (راتب 1997 ص 317-318).

ويرى مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر بأن "المهارة العقلية ذات أهمية في أداء المهارات الرياضية، فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى نشاط الرياضي (حسين باهي وسمير عبد القادر 2004 ص 54)

فالقدرات النفسية العقلية تساهم في تعلم وتنمية المهارات الفنية للاعب "فهي قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب ". (علاوي 2002 ص 193)

ومن بين اهم المهارات النفسية العقلية التصور العقلي (L'imagerie mentale) فهو يساهم في تعلم الأداء المهاري والأداء الأمثل له ويرى شمعون ان التصور العقلي يعمل على إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية أو إستراتيجيات الأداء المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عمليا «(شمعون 2001 ص 21)

ان العلاقة بين الجانب العقلي و المهاري اثارت انشغال الباحثين والدارسين حيث اهتم هؤلاء بمدى التأثير و التوافق والارتباط بين القدرات العقلية والأداء المهاري ونجاح المدرب و اللاعب على حد سواء ..

ومن هنا جاءت إشكالية البحث في بيان علاقة الارتباط بين المهارات النفسية والعقلية وبالتحديد التصور العقلي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة الإشكالية:

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد الفرضية:

1. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد

II - الطريقة وأدوات:

1- العينة:

باعتبار العينة هي جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها " هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء مهم من الكل على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة". (زرواتي 2002 ص191)

ومجتمع البحث تمثل في لاعبي كرة اليد للرابطة الجهوية البلدية صنف أواسط ذكور الأقل من 19 سنة وحرصا للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية مطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث عشوائية من عدة أندية لكرة اليد صنف ذكور (19u) التي تنشط على مستوى الرابطة الجهوية البلدية، وتتكون العينة متكونة من 100 لاعب موزعة كالتالي:

* ولاية الجلفة: النادي الرياضي الرجاء بلدية البيرين (16) النادي الرياضي الوفاق بلدية الجلفة (17) النادي الرياضي الرائد بلدية مسعد (16) النادي الرياضي الوفاق بلدية مسعد (17) * ولاية المدية: النادي الرياضي الرجاء عين بوسيف (17) * ولاية البلدية: الاتحاد الرياضي لبلدية بوقرة (17)

2- إجراءات الدراسة:

2-1 - المنهج: إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج "هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه". (زرواتي 2002 ص119)

ومن هذا المنطق فموضوع بحثنا يتمثل في " بيان العلاقة بين المهارات النفسية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد أواسط" توجب علينا اختيار المنهج الوصفي الارتباطي والذي يعتمد على جمع البيانات وإيجاد العلاقة بينها

2-2- المتغيرات:

المتغير المستقل: المهارات النفسية العقلية التصور العقلي وتركيز الانتباه

المتغير التابع: الأداء المهاري لكرة اليد

2-3- الأدوات والأسس العلمية:

2-3-1 أدوات البحث:

قام الباحث باستخدام مقياس المهارات النفسية الذي ترجمه محمد حسن علاوي، والاختبارات المهارية حسب كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي كي يسهل لنا عملية جمع المعلومات انطلاقاً من الفرضيات للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها.

2-3-2 مقياس المهارات النفسية والعقلية:

- مقياس المهارات النفسية: ويسمى مقياس المهارات العقلية Mental Skills Questionnaire صممه كل من: (ستيفان بل Bull)، و(جون البنسون Albinson)، و(كريستوفر شامبروك Shambrook) عام (1996) وقد قام علاوي بإعداده وتعريبه عام (1998) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي ويتضمن المقياس 24 عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة (القدرة على التصور، القدرة على الإسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس) تمثله 4 عبارات، و يقوم اللاعب أو الرياضي بالإجابة على عبارات المقياس سداسي الدرجات (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً (06)-تنطبق علي بدرجة كبيرة (05)- بدرجة متوسطة (04)- بدرجة قليلة (03) - بدرجة قليلة جداً (02) -لا تنطبق علي تماماً (01)) وتعكس الدرجات في العبارات السالبة

الجدول رقم 2: يوضح ابعاد مقياس المهارات النفسية

البعد	العبارات الموجبة	العبارات السالبة	المجموع
1. القدرة على التصور	19-7-1	13	04
2. القدرة على الإسترخاء	20- 14-2	8	04
3. القدرة على تركيز الانتباه	/	21-15-9-3	04
4. القدرة على مواجهة القلق	/	22-16-10-4	04
5. الثقة بالنفس	17-5	23-11	04
6. دافعية الإنجاز الرياضي	24-18-12-6	/	04

(علاوي 1998 ص 543-547)

الاختبارات المهارية لكرة اليد: بعد الاطلاع على المراجع والدراسات السابقة وتحليل المهارات الأساسية لكرة اليد لاحظنا تعدد الاختبارات لقياس الاداء المهاري وان اختلفت طرقها وتعليماتها حسب كل مؤلف فهي تصب في هدف واحد وهو قياس الأداء بدقة وقد اعتمد الباحث اختبارات الأداء المهاري حسب (كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسنين 2002 ص 116/127)

1. اختبار سرعة تمرير الكرة.
2. اختبار التمرير من الجري.
3. اختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج.
4. اختبار التصويب من الثبات من 8 كرات من خط ال 9 أمتار.
5. اختبار التصويب من الوثب عاليا.
6. اختبار مهاري مركب.

- حساب الثبات والصدق لاختبارات التصور العقلي والأداء المهاري:

وبالاعتماد على الاختبار وإعادة الاختبار حيث تم تطبيق الاختبار على عينة من عشرة لاعبين 10 خلال الدراسة الاستطلاعية وبعد عشرة أيام تم إعادة الاختبار تحت نفس الظروف، فكانت النتائج معاملات الثبات التالية:

الجدول رقم 1: يوضح قيمة معامل الثبات والصدق للتصور العقلي والأداء المهاري

الاختبار	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	الدرجة
التصور العقلي	0.88	0.94	عالي
سرعة التمرير	0.86	0.93	عالي
التمرير من الجري	0.87	0.93	عالي
التنطيط المستمر	0.85	0.92	عالي
التصويب من الثبات	0.85	0.92	عالي
التصويب من الوثب	0.86	0.93	عالي
اختبار مهاري مركب	0.86	0.93	عالي

وهي معاملات عالية تراوحت بين 0.85 و 0.88 وهذه النتائج تؤكد على ثبات الاختبار امان نتائج الصدق الذاتي قمنا بحساب الجذر التربيعي فأسفرت عن النتائج التالية:

حيث تراوحت نتائج الاختبارات المهارية بين 0.92 و 0.93 وهي معاملات ثبات عالية تبين صدق الاختبارات

4-2 - الادوات الإحصائية: تم الاعتماد على برنامج spss26

لايجاد معامل الارتباط بيرسون PERSON والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الاحتمالية sig

III - النتائج:

عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين التصور العقلي والأداء المهاري:

تنص الفرضية على وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين مهارة التصور العقلي والأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد الأقل من 19 سنة والجدول التالي يبين نتائج العلاقة الارتباطية بين مهارة التصور العقلي والأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد

الجدول رقم 1 عرض نتائج العلاقة الإرتباطية بين التصور العقلي وسرعة التمرير

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
16.38	1.229	210.9	0.000	0.01	دال احصائيا
14.37	1.344				

سجلنا متوسط حسابي للتصور العقلي قدره 16.38 وبانحراف معياري قدره 1.229 كما سجلنا متوسط حسابي لسرعة التمرير قدره 14.37 وبانحراف معياري قدره 1.344 و قيمة معامل الارتباط بلغت 0.921 وبدرجة احتمال معنوي sig بلغ 0.000 من مستوى الدلالة 0.01 لدى عينة البحث (100) في متغيري التصور العقلي وسرعة التمرير وهذا يبين العلاقة الارتباطية القوية جدا ذات الدلالة الإحصائية بين المتغيرين عند درجة الحرية (99)

الجدول رقم 2 عرض نتائج العلاقة الإرتباطية بين التصور العقلي والتمرير من الجري

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
16.38	1.229	-0.887	0.000	0.01	دال احصائيا
13.48	0.809				

من خلال ملاحظة نتائج الجدول سجلنا متوسط حسابي للتصور العقلي قدره 16.38 وبانحراف معياري قدره 1.229 كما سجلنا متوسط حسابي للتمرير من الجري قدره 13.48 وبانحراف معياري قدره 0.809 وأن قيمة معامل الارتباط بلغت -0.887 وبدرجة احتمال

معنوي sig بلغ 0.000 من مستوى الدلالة 0.01 لدى عينة البحث (100) في متغيري التصور العقلي و التمرير من الجري ولعل الإشارة السالبة لقيمة معامل الارتباط تؤخذ بالقيمة المطلقة في هذه الناحية لأن متغير التمرير من الجري يؤخذ بالوقت وبالتالي تكون النتيجة عكسية لهذا الأخير مما يعطي صورة واضحة عن العلاقة الارتباطية وفق آلية الزيادة الموجبة

الجدول رقم 3 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين التصور العقلي والتنطيط المستمر

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
16.38	1.229	-	0.000	0.01	دال احصائيا
13.96	0.946	0.91			التنطيط المستمر

من خلال ملاحظة نتائج الجدول اعلاه سجلنا متوسط حسابي للتصور العقلي قدره 16.38 و بانحراف معياري قدره 1.229 كما سجلنا متوسط حسابي للتنطيط المستمر قدره 13.96 و بانحراف معياري قدره 0.946 ، و قيمة معامل الارتباط بلغت -0.912 وبدرجة احتمال معنوي sig بلغ 0.000 من مستوى الدلالة 0.01 لدى عينة البحث (100) في متغيري التصور العقلي و التنطيط المستمر ولعل الإشارة السالبة لقيمة معامل الارتباط تؤخذ بالقيمة المطلقة في هذه الناحية لان متغير التنطيط المستمر يؤخذ بالوقت وبالتالي تكون النتيجة عكسية لهذا الأخير مما يعطي صورة واضحة عن العلاقة الارتباطية وفق آلية الزيادة الموجبة

الجدول رقم 6: عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين التصور العقلي والتصويب من الثبات

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
16.38	1.229		0.000	0.01	دال احصائيا
4.28	1.386	0.909			التصويب من الثبات

تم تسجيل متوسط حسابي للتصور العقلي قدره 16.38 و بانحراف معياري قدره 1.229 كما سجلنا متوسط حسابي التصويب من الثبات قدره 4.28 و بانحراف معياري قدره 1.386 و قيمة معامل الارتباط بلغت 0.909 وبدرجة احتمال معنوي sig بلغ 0.000 من مستوى الدلالة

0.01 لدى عينة البحث (100) في متغيري التصور العقلي و التصويب من الثبات وهذا يبين العلاقة الارتباطية القوية جدا ذات الدلالة الإحصائية بين المتغيرين عند درجة الحرية (99) الجدول رقم 7: عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين التصور العقلي والتصويب من الوثب

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
16.38	1.229	0.879	0.000	0.01	دال احصائيا
6.42	1.776				

سجلنا متوسط حسابي التصور العقلي قدره 16.83 وبانحراف معياري قدره 1.229 كما سجلنا متوسط حسابي التصويب من الوثب عاليا قدره 6.42 و بانحراف معياري قدره 1.776 و قيمة معامل الارتباط بلغت 0.879 وبدرجة احتمال معنوي sig بلغ 0.000 من مستوى الدلالة 0.01 لدى عينة البحث (100) في متغيري التصور العقلي و التصويب من الوثب عاليا وهذا يبين العلاقة الارتباطية القوية جدا ذات الدلالة الإحصائية بين المتغيرين عند درجة الحرية (99)

الجدول رقم 4: عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين التصور العقلي ومهاري مركب

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
16.38	1.229	-0.891	0.000	0.01	دال احصائيا
21.73	1.408				

من خلال ملاحظة النتائج سجلنا متوسط التصور العقلي قدره 16.38 وبانحراف معياري قدره 1.229 كما سجلنا متوسط حسابي للمهاري المركب قدره 21.73 و بانحراف معياري قدره 1.408 و قيمة معامل الارتباط بلغت -0.891 وبدرجة احتمال معنوي sig بلغ 0.000 من مستوى الدلالة 0.01 لدى عينة البحث (100) في متغيري التصور العقلي و المهاري المركب وتعد الإشارة السالبة لقيمة معامل الارتباط تؤخذ بالقيمة المطلقة في هذه الناحية لان متغير مهاري المركب يؤخذ بالوقت وبالتالي تكون النتيجة عكسية لهذا الأخير مما يعطي صورة واضحة عن العلاقة الارتباطية الطردية وفق آلية الزيادة الموجبة

VI - المناقشة:

من أجل التحقق من صحة الفرضية ومن خلال الجداول (03-04-05-06-07-08) اتضح أنه توجد فعلا علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية فالتصور العقلي يسهم في الرفع من الأداء لدى اللاعب في مختلف مهارات الأداء من سرعة التمرير و التمرير من الجري والتخطيط المستمر والتصويب من الثبات و التصويب من الوثب عاليا و اختبار مهاري مركب فالتصور العقلي مهارة تمكن اللاعب من التنبؤ واستباق الحركة والاستعداد لها اذن التصور العقلي مرتبط بطبيعة الأداء وهو ما يتفق مع دراسة (لبشيري، بوصلح، و بن رجم ، 2019) ودراسة(بن غالي، 2018)و دراسة (هبة محمد نديم لبيب 2006) ودراسة (يحيوي، 2014) دراسة (ماحي، بغلول، و شناتي، 2017) ودراسة (بوخرارز 2008) وهو نفس ما توصل اليه أسامة امزيان (2006) في أنه يوجد دور فعال للتصور العقلي في اكتساب التقنية بشكل صحيح وإتقانها كما يشير اليه أسامة راتب (2000) أن التصور الذهني النشاط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي، ربما يكون محددا ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى هذه العضلات العاملة فلاعبة كرة اليد التي تحاول إتقان مهارة التصويب على المرمى تحتاج الى أداء هذه المهارة عشرات المرات وهي بذلك تقوى وتدعم الممرات العصبية التي تسيطر على توجيه العضلات المسئولة عن أداء المهارة، والتصور يمثل إحدى الطرق التي تعمل على تدعيم هذه الممرات العصبية فاللاعب من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدي الى الاشتراك الفعلي لعضلات الجسم في أداء هذه المهارة (راتب، 2000، ص 316-317). كما يتفق مع ما ذكره شمعون (1996) في أن التصور العقلي عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء (شمعون 1996 ص 219) وبالتالي يمكن القول إن هذه الفرضية قد تحققت.

V - خاتمة:

ان التدريب الفعال لا يهمل أي جانب من جوانب التدريب الأربعة الجانب البدني الخططي، المهاري والنفسي وخصوصا الجانبين الأخيرين (المهاري والنفسي) اللذان يغفل الكثير من المدربين واللاعبين

وبعد إجراء البحث الميداني الذي إعتمدنا فيه على الإختبارات المهارية التي شملت أداء أغلبية المهارات الأساسية لكرة اليد منفردة ومندمجة متألفة من حيث التكوين من عدة أداءات مهارية وحيدة ومتكررة في نفس الإختبار، وبإعتمدنا على مقياس المهارات النفسية لمحمد حسن علاوي ، وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى تحقق الفرضية التي قمنا بإقتراحها ومن اهم النتائج ان الأداء المهاري للاعبي كرة اليد مرتبط بالتصور العقلي و يسهم في الرفع من الاداء المهاري كما ان المهارات النفسية مهارات تولد مع الانسان وتخضع للفروق الفردية إلا أنها تحتاج الى تدريب وتطوير وصقل مستمر كباقي المهارات المكتسبة بالإضافة ان هناك مفاهيم

خاطئة لدى المدربين والرياضيين بخصوص المهارات النفسية منها اعتقادهم أنها غير مجدية أو هي خاصة بالمستوى العالي أو هي خاصة بالمرضى النفسيين وهذا كله مجانب للحقيقة معارض لها وهو ما ينبغي تصحيحه

وفي الأخير يعد الجانب النفسي جانب بالغ الأهمية حيث أصبح التنافس فيه على أشده و بارزا بين الفرق والأندية ومع تساوي أو على الأقل تقارب وسائل التدريب وطرقه وبرامجه وبرامج التغذية و وجود التحفيزات المادية والمعنوية للاعبين أضحت الاهتمام بالجانب النفسي حاجة ملحة و هو الفارق والأولوية القصوى ومن خلال موضوع البحث المطروح والإطلاع على المصادر والمراجع ومن نتائج البحث وقفنا على هذا الاهتمام المتزايد بالمهارات النفسية ومدى تكريس برامج لها والعمل الدؤوب على تنميتها وتكليف الاختصاصيين للقيام بهذا الدور كما يجب فالمهارات النفسية والعقلية تسهم حقيقة في تحسين و الرفع من الأداء المهاري بشكل ملحوظ في حدود ما أمكن التوصل إليه من نتائج واستخلاصات يمكن التوصية بما يأتي.

- ضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية التي تعد أحد عوامل نجاح الأداء الافضل. وأهمية دور الاختصاصي النفسي الرياضي لمعالجة بعض الحالات التي تحتاج لعناية خاصة والتنسيق بينه وبين المدرب

وأهمية تدريب المهارات النفسية بشكل مستمر ومتواصل ووضعها كبرنامج ضمن مخطط التدريب حتى تصل إلى المستوى الذي يمكن به توظيفها في المواقف التنافسية وبصفة عفوية والية.

وتصميم برامج للتدريب العقلي لكل نشاط وحسب التخطيط قصير المدى والمتوسط وبعيد المدى

1. أسامة كامل راتب 2000 أ "تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي" ط1 القاهرة دار الفكر العربي
2. أسامة كامل راتب 1997 "الإعداد النفسي لتدريب الناشئين" ط1 القاهرة دار الفكر العربي
3. رشيد زرواتي: 2002 تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، الجزائر دار هومه
4. السقاف، فتحي أحمد هادي. (2010). التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد. الإسكندرية: مؤسسة حورس الدولية.
5. كمال إسماعيل، محمد صبحي حسانين، 2002 رباعيات كرة اليد الحديثة-الجزء الثاني، ط1 ، القاهرة :مركز الكتاب للنشر
6. محمد العربي شمعون 1996 "علم النفس الرياضي" ط1 القاهرة مركز الكتاب للنشر
7. محمد العربي شمعون 2001 التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة دار الفكر العربي.
8. محمد حسن علاوي 1998 موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ط1 القاهرة مركز الكتاب للنشر
9. محمد حسن علاوي 2002 "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" القاهرة دار الفكر العربي

الرسائل العلمية:

10. أحمد يحيوي 2009 "التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية (15-18 سنة) -لدى تلاميذ الطور الثانوي رسالة ماجستير مستغانم جامعة عبد الحميد بن باديس
11. بوخراز رضوان" (2008) " التحضير الذهني للمهام الحركية فاعلية التصور الذهني في الأداء والتحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين" رسالة دكتوراه الجزائر جامعة الجزائر

المقالات:

12. أحمد يحيوي "دور التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي" مجلة علوم وتكنولوجيا الرياضة 11 سنة 2014
13. أسامة أمزيان، 2006 م التصور العقلي ومدى تأثيره على استيعاب الوثب العمودي عند رياضي كرة اليد 15 -17 سنة صنف الأشبال " ، رسالة ماجستير، الجزائر : المعهد الوطني للتكوين العالي في العلوم وتكنولوجيا الرياضة، جامعة الجزائر.

14. سفيان ماحي بغلول شناتي" قياس مستوى التصور العقلي لدى ناشئي كرة القدم" مجلة علوم وتكنولوجيا الرياضة 2012
15. فاطمة الزهراء بن غالي" علاقة التصور العقلي البصري الداخلي باتخاذ القرار في أداء مهارة الإرسال لدى لاعبات كرة اليد" مجلة علوم وتكنولوجيا الرياضة 5 سنة 2018
16. لبشيري احمد بوصلاح النذير بن رجم احمد" تحديد المعادلات التنبؤية لمتطلبات المهارية في الكرة الطائرة بدلالة التصور العقلي" مجلة علوم وتكنولوجيا 16 سنة 2019

المراجع باللغة الأجنبية والموقع الالكتروني

17. FAHD direction de l'organisation guide 2001-2002
18. FAHB
19. www.badnia.net