

تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين بعض مهارات كرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة

د. نشأت محمد أحمد منصور

مدرس بقسم علم النفس الرياضي

د. تامر محمود السعيد محمد

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

مقدمة ومشكلة البحث :

تشغل المهارات العقلية جانباً كبيراً من اهتمام علماء النفس الرياضي وذلك للارتباط الوثيق بين المهارات العقلية والتفوق الرياضي، وتعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتميز الأداء المهارى فيها بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به معتمداً في ذلك على قدراته البدنية والمهارية وحالته النفسية والعقلية وتفاعلهم جميعاً لتوجيه الأداء لدرجة عالية من الانجاز والفاعلية، فتقارب طرق الإعداد البدني والمهارى والخطى خلال السنوات الأخيرة أدى إلى مزيد من الاهتمام بالتدريب العقلي للارتقاء بمستوى الأداء المهارى.

يُعد التدريب العقلي جزءاً مهماً من التدريب الرياضي وترجع أهميته إلى انه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية فحسب، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل تطوير المهارات الحركية ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعليم لا تقل أهميته عن الإعداد للمنافسات، يساعد التدريب العقلي في تنمية المهارات الحركية من خلال المساهمة في التعرف على احتياجات المتعلم في بعض المتغيرات الهامة مثل وضع الأهداف والتعرف على المثبرات المرتبطة، وتكوين الخطة، وتحديد الاستجابة ومتابعة النتائج، ومراجعة الخطة الحركية. (١٩ : ٣٠٤)

تعتبر كرة اليد واحدة من أبسط الرياضات، كلاً من مشاهدها ومتعلمها يستطيع فهمها وهي أيضاً وسيلة ممتازة للحفاظ على شكل الجسم الجميل، حيث تجمع ما بين العديد من مزايا الجري والتمارين الرياضية والتدريب العقلي هو أحد السبل التي يمكن من خلالها تحسين مستوى مهارات كرة اليد، فمفتاح مهارات كرة اليد يشمل التعلم من أجل السيطرة، والتركيز هو العنصر الأساسى الثانى للنجاح فى كرة اليد، فمن يستلم الكرة عليه أن يفكر ما الذى ينوى أن يقوم به فإن فقد تركيزه فإنه سيفقد الكرة على الفور، فعلى المبتدئين فى كرة اليد كثرة الممارسة ومشاهدة وتصوير أداء الأكثر منهم خبرة فيصبح من السهل عليهم تطوير مهاراتهم الحركية وتطوير قدراتهم على السيطرة والتوقع. (٣١ : ١٠٤ - ١٠٦)

ويتفق كل من رائد عبد الأمير المشهدى، نبيل كاظم الجبورى (٢٠١٤م) ومحمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) على أن المهارات العقلية التى ينبغى على ممارسى كرة اليد تعلمها والتدريب عليها هى الاسترخاء، والتصور العقلي وتركيز الانتباه والحديث الذاتى وهذه المهارات العقلية تترايط وتتفاعل معاً وتؤثر كل منها فى الأخرى وتتأثر بها، وهذا يعنى أن التحسن فى مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالى فى تحسين المهارات العقلية الأخرى. (٥ : ١٥١، ١٥٢) (٢١ : ١٩٥)

ويرى بلومستين وآخرون (Blumensteien et.al. ٢٠٠٧م) أن الاسترخاء في مستواه المناسب يعتبر الخطوة الأساسية للمهارات العقلية الأساسية، وبالتالي ينبغي تعلمه في البداية، وكان وما زال ينصح به لتقليل المستويات المفرطة من الإجهاد والإثارة والقلق والضغوط والتي من الممكن أن يكون لها تأثير سلبي على مستوى أداء المهارات الرياضية. وأثبتت الدراسات أن الاسترخاء في كثير من الأحيان يجعل الجسم والعقل يتواصلون معاً بشكل فعال، حيث يدرّب العقل على الاستماع لإشارات باقى الجسد، ويستند الاسترخاء على أنه ضد التوتر فهما لا يحدثان في وقت واحد فكلما تمكن المؤدى الرياضى من مهارة الاسترخاء كلما تمكن من التحكم فى كمية التوتر وحافظ على القدر المرغوب منها فى كل مجموعة من المجموعات العضلية فى الجسم، كما أنه إذا تمكن الرياضى من تعلم نمط التفكير الخاص به يكون له فرصة للتحكم فى المواقف وعدم تحكم المواقف فيه، فيزيد من القدرة على التفكير الإيجابى أثناء تعلم وأداء المهارات الحركية والتحكم فى الأفكار السلبية واكتساب الجوانب الخطية. (١٠٧ : ٣٦)

والتصور العقلي وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة او تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل المتعلم أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه (١ : ١٣١)

ويرى بارثولومو وآخرون (Bartholomew et.al. ٢٠١١م) أن تدريبات التصور العقلي تساعد على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري مما يساعد على الحد من الإصابات وسرعة الإستشفاء منها حالة حدوثها، كما تحد من الحالات الانفعالية ذات التأثير السلبي مثل الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب واضطرابات الدوافع ومنها دوافع التعلم الحركي.

(٣٤ : ٧٦)

ويذكر محمد علاوى (٢٠٠٢م) أن تركيز الانتباه يقصد به تضيق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار، فكأن تركيز الانتباه هو القدرة على تضيق أو تثبيته أو تأكيد الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن ويطلق على النقطة التي يتركز فيها الانتباه مصطلح بؤرة الانتباه كما هو الحال فى رياضة الرماية عند تركيز الانتباه فى بؤرة معينة أو نقطة معينة هى الهدف الثابت أو المتحرك. (٢١ : ٢٨٣)

ويلعب الحديث الذاتي دوراً هاماً في مجال الرياضة والممارسة البدنية، فالحديث الذاتي هو مفتاح أو بداية التحكم المعرفي، وهو عبارة عن مجموعة من الأفكار التقييمية التي يحاول الرياضي أن يفكر فيها عن الأحداث والحقائق التي تحدث له، فاللاعب أو الممارس للنشاط البدني لا يزعج أو يقلق أو يتوتر أو يفرح أو يتحمس من أحداث أو مواقف ، ولكن من الفكرة التي يأخذها عن هذه الأحداث، وكيفية إدراك الحدث أو الموقف وتفسيره وتقييمه. (٢٢ : ٣١٧، ٣١٨)

وتعد المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد بمثابة العمود الفقري وعادة ما تأخذ الوقت الأطول في التمرين على مدار فترات مدة التدريس لذا فهي تتطلب الكثير من الوقت والجهد والتفكير اذ يشكل الأداء

المهاري عاملاً مهماً بالنسبة للمتعلمين في لعبة كرة اليد، ولأن العملية التعليمية معقدة وتتطلب التفاعل ما بين المعلم والمتعلم والبرامج التعليمية التي تهتم بتعليم المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة لذا كانت مهارات (التمرير الكرياجي، التنطيط، التصويب الكرياجي بالوثب عالياً) من أهم المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد ويعد التصويب الحد الفاصل ما بين الفوز والخسارة بل إن كل المهارات تصبح عديمة الفائدة وكذلك خطط اللعب إذا لم تنته بإصابة الهدف، كما أن إجادة التصويت تتسبب في ارتفاع معنويات اللاعبين وتزيد من ثقتهم بأنفسهم وتثير الدوافع لبذل الجهود وتحقيق أفضل النتائج لأن نتيجة أى مباراة تحسب من خلال عدد الأهداف المسجلة لكل فريق.

وتعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تلعب المهارات العقلية فيها دوراً حاسماً في كثير من المواقف الحساسة في المنافسات الرياضية، فحركات الزميل والخصم وحركة الكرة ووضع اللاعب نفسه ووجود الجمهور وتوجيهات المدرب تتطلب من اللاعب أن يكون على درجة عالية من تركيز المهارات العقلية فعندما يقوم اللاعب بتمرير الكرة لزميله يقوم منافسه في نفس الوقت بمحاولة قطع الكرة، أو قد يصوب على المرمى في الوقت الذي يتخذ أحد المدافعين أو حارس المرمى وضعا يقلل من إمكانية التصويب الناجح الأمر الذي يتطلب من اللاعب التدريب على الأداء المهاري بالاعتماد على المهارات العقلية وإدراج التمرينات المناسبة لتنمية المهارات العقلية ضمن البرامج التعليمية والتدريبية لكرة اليد.

ويذكر نيكولوزي وآخرون Nicolosi et.al. (٢٠٠١م) أن كرة اليد من الرياضات التي تتسم بالمهارات المفتوحة، فالأداء فيها يحتاج التوافق مع التغيرات المحيطة به، هذا التوافق يتطلب التحول من تركيز الانتباه الداخلي للخارجي وانتقاء الانتباه ومعالجة المعلومات بشكل مفيد، وأثناء أداء مهارات كرة اليد يتطلب من اللاعب أن يفكر في موضعه ويتابع منافسيه وفي نفس الوقت يُقيم سرعة واتجاه باقي اللاعبين اللذين يتحركون من حوله . (٤١ : ٢٢٤)

ويشير أزيماخي وآخرون Azimkhani et.al. (٢٠١٣م) أن العلاقة بين تدريب المهارات العقلية وتطور الأداء المهاري للاعبين المستويات العليا وتحسين مستوى أدائهم في المنافسة الرياضية قد باتت واضحة وقوية، ولكننا مازلنا في إحتياج لمزيد من التوضيح لطبيعة تأثير تدريبات المهارات العقلية على تعلم المهارات الحركية الجديدة. (٣٣ : ١٨٠)

وبناء على أشارت إليه نتائج دراسات كل من عبد الرحمن غندور (٢٠٠٨م) (٨)، محمود العكيلي (٢٠٠٨م) (٢٥)، وفاء درويش، بدور البيلى (٢٠١٣م) (٢٩)، تيدور وآخرون Teodor et. al. (٢٠١٣م) (٤٢)، زوربانوس وآخرون Zourbanos et.al. (٢٠١٣م) (٤٤)، أفروز وآخرون Afrouzeh et.al. (٢٠١٤م) (٣٢) والتي أجمعت على أهمية التدريب العقلي المدعم بالأداء العملي في تحسين مستوى الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية المختلفة الأمر الذي دعا الباحثان لاستخدام التدريب العقلي ضمن برنامج تعليمي مهاري لمحاولة الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للطلاب في كرة اليد وإضافة نوع من المتعة والإثارة والتشويق لمقرر كرة اليد.

هدف البحث :

- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين بعض مهارات كرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة وذلك من خلال التعرف على:
- 1- تأثير برنامج التدريب العقلي على تنمية المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الحديث الذاتي) لطلاب الفرقة الثالثة والرابعة تخصص اختياري طرق تدريس الألعاب الجماعية كرة يد.
 - 2- تأثير برنامج التدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهارى لمهارات (التمرير الكراجي، التنظيط، التصويب الكراجي بالوثب عالياً) في كرة اليد لطلاب الفرقة الثالثة والرابعة تخصص اختياري طرق تدريس الألعاب الجماعية كرة يد.

فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطى درجات كل من القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الحديث الذاتي) ومستوى الأداء المهارى (التمرير الكراجي، التنظيط، التصويب الكراجي بالوثب عالياً) في كرة اليد لصالح القياسات البعديّة.
- 2- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطى درجات كل من القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الحديث الذاتي) ومستوى الأداء المهارى (التمرير الكراجي، التنظيط، التصويب الكراجي بالوثب عالياً) في كرة اليد لصالح القياسات البعديّة.
- 3- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطى درجات كل من القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الحديث الذاتي) ومستوى الأداء المهارى (التمرير الكراجي، التنظيط، التصويب الكراجي بالوثب عالياً) في كرة اليد لصالح القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية والتي طبق عليها البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي.
- 4- توجد فروق في نسبة التحسن للمتغيرات العقلية والمهارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

الدراسات المرجعية :

- 1- دراسة عبدالرحمن غندور عبدالرحمن (٢٠٠٨م) (٨) وعنوانها : فاعلية التدريب العقلي فى تطوير بعض المهارات العقلية والسلوك الخططى الهجومي لدى ناشئى كرة اليد" هدف البحث التعرف على تأثير استخدام التدريب العقلي " المدعم بالأداء العملي" على تطوير السلوك الخططى الهجومي لدى ناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة من فريقى نادى الشرقية ومركز شباب أحمد عرابى وبلغ عددهم (٢٤) ناشئى تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (١٢) ناشئى، تم تطبيق البرنامج لمدة (١٠) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً وبلغ زمن الوحدة التدريبية اليومية (٣٠) ق،

وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي المدعم بالأداء العملي ذو فاعلية في تطوير السلوك الخططي الهجومي لدى ناشئ كرة اليد تحت (١٦) سنة.

٢- دراسة محمود موسى العكيلي (٢٠٠٨م) (٢٥) وعنوانها " تأثير منهج للتدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري في تعلم بعض المهارات الاساسية لكرة اليد"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري في تعلم بعض المهارات الاساسية لكرة اليد، استخدم الباحث المنهج التجريبي، اشتملت عينة البحث على (٣٠) طالب من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد، تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، استمر المنهج لمدة (٩) أسابيع وبواقع (٢) وحدة تعليمية في الأسبوع لكل من المنهج المهاري والتدريب العقلي. وقد اعتمد الباحث المنهج التعليمي المستخدم في أثناء المحاضرات في الكلية حيث أخذت المجموعتين التجريبية والضابطة نفس المنهج المهاري، ومن أجل تحقيق نفس الظروف التعليمية في وحدات التعلم المهاري، فإن كلا المجموعتين كانت تتعلم سوية، علماً بأن عدد الوحدات التعليمية المهارية هو (١٨) وحدة تعليمية موزعة على (٤) مهارات هي (التمرير، الاستلام، التنطيط، التصويب) وزمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة، تم تطبيق منهج التدريب العقلي على المجموعة التجريبية فقط، فبعد الانتهاء من الوحدة التعليمية المهارية تنتقل المجموعة الى مكان آخر في القاعة لغرض تنفيذ منهج التدريب العقلي وكانت مدة الوحدة التعليمية للتدريب الذهني (١٥) دقيقة، وكانت أهم النتائج أن التدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري له فاعلية كبيرة في تعلم الطلبة المهارات الاساسية بكرة اليد.

٣- دراسة ميمرت وآخرون Memmert et.al. (٢٠٠٩) (٣٩) بعنوان " الانتباه البصري وعلاقته بالمهارة أو الخبرة في الرياضة " بهدف اختبار الاختلافات في القدرات الأساسية للانتباه بين لاعبي كرة اليد (المحترفين) والذين لديهم خبرة أكثر من عشر سنوات وبين لاعبين من ألعاب غير جماعية ، وتم استخدام المنهج الوصفي ، وتمثلت عينة الدراسة في (٤٠) لاعب في كرة اليد ، ولاعبين الجري ولديهم أيضاً عشرة سنوات خبرة وعددهم (٤٠) لاعب، ومجموعة من المبتدئين وعددهم (٤٠) من رياضات مختلفة لا يتعدى مستوى خبرتهم عام واحد في الرياضة وكل مجموعة من المجموعات الثلاثة مقسمة (٢٠) ذكور و(٢٠) إناث، وكان من أهم النتائج أن المجموعة المحترفة لم تظهر أداء أفضل في القدرات الأساسية للانتباه عن مجموعة المبتدئين.

٤- دراسة كلاً من وفاء محمد درويش، بدور محمد عادل البيلي (٢٠١٣م) (٢٩) وعنوانها " تأثير التصور العقلي على تحسين مستوى أداء بعض مهارات التصويب في كرة اليد والثقة الرياضية لدى طالبات الفرقة الرابعة بالكلية"، يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتصور العقلي على مستوى أداء بعض مهارات التصويب في كرة اليد وتنمية الثقة الرياضية لطالبات الفرقة الرابعة وقد استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة (شعبة تعليم) بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية وبلغ عددهن (٥٢) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين الأولى : تجريبية وعددها (٢٨) طالبة، والثانية ضابطة وعددها (٢٤) طالبة، واستخدمت الباحثتان مقياس التصور العقلي وبطاقة مستويات التوتر العقلي، قائمة سمة الثقة الرياضية، اختبارات مهارات التصويب في كرة اليد كأدوات لجمع البيانات، تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام التصور العقلي

على المجموعة التجريبية لمدة (٨) أسابيع بواقع (٢) وحدة أسبوعياً وبلغ زمن الوحدة (٣٠) ق، وكانت أهم النتائج أن برنامج التصور العقلي المستخدم له تأثير ايجابي في تنمية المهارات العقلية ، تحسين مهارات التصويب في كرة اليد و تنمية الثقة الرياضية.

٥- دراسة أزيمنخاني وآخرون **Azimkhani et.al (٢٠١٣م) (٣٣) بعنوان "الربط بين الممارسة البدنية والعقلية هو الأحسن لتعلم مهارة جديدة"** ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير الممارسة العقلية على تعلم مهارة جديدة في كرة اليد، واستخدم المنهج التجريبي في هذه الدراسة، وتمثلت العينة (٦٤) من الطلاب الجامعين الذكور والذين كانوا يحصلوا على مقرر دراسي في الترم الثاني هدفه تنمية الصحة البدنية والعقلية في جامعة مشهد الإيرانية، حيث تم تقسمهم إلى أربعة مجموعات مجموعة ضابطة، مجموعة تخضع لتدريب بدني فقط، مجموعة تخضع لتدريب عقلي فقط ، مجموعة تخضع لتدريب عقلي وبدني معاً، وتم قياس مستواهم جميعاً كقياس قبلي في مهارة ثلاث خطوات ثم التصويب بكرة اليد، تم إجراء قياس بعدى عقب انتهاء البرنامج المحدد ، وكان من أهم النتائج تميز المجموعة التي خضعت للممارسة العقلية والبدنية عن باقي المجموعات في تحسن زمن الأداء وكفاءة الإحفاظ بالكرة، مما أثبت صحة فرضية الدراسة بأهمية الربط بين التدريب العقلي والبدني عند تعلم المهارت الحركية الجديدة.

٦- دراسة تيدور وآخرون **Teodor et.al (٢٠١٣م) (٤٢) بعنوان " أهمية التدريب العقلي في رفع مستوى الأداء في كرة اليد"** بهدف التعرف على استخدام الاسترخاء المعتمد على التغذية الراجعة كأحد أساليب التدريب العقلي على مستوى أداء فتيات كرة اليد، ولقد استخدم المنهج التجريبي ، وذلك على عينة أعمارها تتراوح من (١٦ إلى ١٧) عام ، وكان من أهم النتائج أن هذا الأسلوب له تأثيرات واضحة وجيدة على رفع مستوى الأداء في كرة اليد على مدار دراسة تتبعية استغرقت موسمين تدريبيين كاملين بما فيهم فترة المنافسات واجتاز اللاعبات بطولتين خلالهما.

٧- دراسة زوربانوس وآخرون **Zourbanos et.al (٢٠١٣) (٤٤) بعنوان " أثر الحديث الذاتي على أداء الذراع المهيمنة والذراع غير المهيمنة في كرة اليد لطلاب التربية الرياضية في المرحلة الأساسية"** بهدف اختبار أثر الحديث الذاتي التعليمي والدافعي على الأداء في كرة اليد، وتم استخدام المنهج التجريبي، وتمثلت عينة الدراسة في أربعين من طلاب المرحلة الأساسية تراوحت أعمارهم بين (١٠ - ١٢) عام (٢٤) من الذكور ، (١٦) من الإناث وتم تقسيم المشاركين عشوائياً إلى ثلاثة مجموعات مجموعة الحديث الذاتي التحفيزي ن = (١٠) حيث طلب منهم تكرار بعض الكلمات والعبارات التحفيزية مثل " يمكنني أن " أثق في قدرتي " لحشد قوتهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم ، مجموعة الحديث الذاتي التعليمي ن = (١٠) وكانت العبارات بقصد تركيز انتباههم بنحو فعال على المهمة المراد أدائها والتركيز على حركات الجسم، ومجموعة ضابطة ن = (٢٠) وذلك من خلال جعل أصحاب الذراع غير المهيمنة يقوموا بمهمة جديدة عليهم لم يقوموا بها من قبل، بينما مهارة مُعلمه من قبل لأصحاب الذراع المهيمنة لتلاميذ المدارس. وكان من أهم النتائج أن طلاب المجموعتين التجريبتين تطور أدائهم في دقة التصويب في كرة اليد بالنسبة للمجموعة الضابطة، وتبين أن الحديث الذاتي الدافعي كان له أثر أكبر من الحديث الذاتي التعليمي في المجموعة ذات الذراع غير المهيمنة.

٨- دراسة بسيكيتاس وآخرون **Besiktas et.al. (٢٠١٣م) (٣٥) بعنوان " تنفيذ وقياس تأثير برنامج للتصور العقلي على الرياضيين " بهدف قياس تأثير برنامج للتصور العقلي على عدد (١٢٠) من الرياضيين اللذين لم يسبق لهم أداء أي تدريب عقلي من قبل للتعرف على اثر برنامج التصور العقلي، وتم استخدام المنهج التجريبي ، وتراوحت أعمار عينة الدراسة من (١٨ إلى ٢٥) عام من رياضات مختلفة كر اليد، كرة سلة، الكرة الطائرة، كرة القدم، الجودو، الغوص، رفع الأثقال، المبارزة، التزلج، التنس، السباحة وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، تم قياس القدرة على التصور العقلي قبل التعرض لبرنامج التصور العقلي مع بعض الاداءات البدنية ثم تم قياس القدرة على التصور العقلي عقب البرنامج، وكان من أهم النتائج أن غالبية عينة الدراسة كانت قدرتهم على التصور العقلي منخفضة جدا قبل البرنامج ، وبعد تعرضهم للبرنامج بشكل منتظم لوحظ تحسن مهارات التصور العقلي للرياضيين، مما يثبت أن ممارسة تدريبات التصور العقلي بانتظام تؤدي إلى تحسن ملحوظ في مهارات التصور العقلي.**

٩- دراسة كودلاكوفا وآخرون **Kudlackova et.al. (٢٠١٣م) (٣٧) بعنوان " استخدام مهارات الاسترخاء مع الرياضيين ذوي المهارات المتباينة " بهدف إجراء مسح لاستخدام مهارات الاسترخاء لأغراض (موجهة ، التركيز، الاستمتاع) للاعبين في إطار الممارسة والمنافسة الرياضية ، وتم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة، حيث قام افراد العينة بالإجابة على استبيان مفتوح معد مسبقا في إطار زمني محدد بأسبوع ويطلب منهم تحديد هدف استخدام مهارات الاسترخاء والوقت الذي تم بذله خلالها وكانت عينة الدراسة مكونة من (١٥٠) لاعب في ثلاثة مستويات (أ) يمارسون الرياضة من أجل الترويح فقط (ب) يمارسوا الرياضة في الجامعة (ج) يمارسوا الرياضة كمحترفين ، وكان من أهم النتائج يستخدم اللاعبون الاسترخاء لتطوير الأداء ولطلب التركيز والاستمتاع ووجدت علاقة إيجابية بين الأبعاد الثلاثة للاسترخاء، اللاعبون المحترفين ولاعب الكليات استخدموا الاسترخاء من اجل التجهيز للمنافسة بفاعلية أكثر من اللاعبين الممارسين للرياضة من أجل الترويح. في خلال الفترة المحددة للدراسة المسحية كان استخدام الاسترخاء العضلي، والشرقي، والذاتي هو الاستخدام الأقل بينما كان استخدام استرخاء الإطالة في أغلب الأسبوع بينما كان استخدام الاسترخاء التصوري والتأملي والتنفس العميق بشكل متوسط.**

١٠- دراسة واجنر وآخرون **Wagner et.al. (٢٠١٤م) (٤٣) بعنوان "الأداء الفردي والجماعي في فريق كرة اليد، دراسة مرجعية" بهدف التعرف على محددات الأداء في كرة اليد، وتم استخدام المنهج الوصفي، وذلك من خلال الدراسات العلمية والمراجع والتعبير عنها في إطار علمي، ولتحقيق هدف الدراسة تم تحليل (٦٩) بحث ومقالة علمية مرتبطة بالإضافة إلى العديد من الكتب والسيمنارات والتي أقتصرت على اللغة الإنجليزية فقط، وكان من أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن محددات التفوق في رياضة كرة اليد يمكن على النحو التالي :- التعاون والتنسيق، التحمل، القوة، المعرفة، المهارات العقلية، وأشارت النتائج أيضا لضعف في الدراسات التي تتناول العوامل الاجتماعية والعقلية والمعرفية.**

١١- دراسة أفروز وآخرون **Afrouzeh et.al. (٢٠١٤) (٣٢) بعنوان " تأثير الحديث الذاتي والتعليمي والتحفيزي على دقة رمية الجزاء للمبتدئين في كرة اليد. وتضمنت الدراسة عينة قوامها (٣٠) من تلاميذ المدرسة الثانوية لم يسجلوا من قبل كمارسين أو لاعبين في كرة اليد ، تم تقسيمهم إلى ثلاثة مجموعات تجريبية بشكل عشوائي، الثلاثة يمارسوا تدريبات الحديث الذاتي على النحو التالي مجموعة (أ) تدريب**

وحديث ذاتي تحفيزي، مجموعة (ب) حديث ذاتي تحفيزي فقط ، مجموعة (ج) حديث ذاتي تحفيزي وتدريب والمجموعة الضابطة الرابعة تدريب بدون حديث ذاتي وذلك في مرحلة التدريب على المهارة ، تم إجراء اختبار لدقة التصويب لرمية الجزاء Penalty في كرة اليد وتم حساب نتيجة دقة التصويب من خلال جمع نتيجة عشرة تصويبات لكل تلميذ، واعتمد على أسلوب القياس القبلي والبعدي وتم استخدام قائمة السمات الشخصية، وكرة يد نموذجية وشريط قياس على مدار عشر جلسات. ومن العبارات التي تم استخدامها في الحديث الذاتي التحفيزي " سوف انجح، سأحرر هدف، أنق في قدراتي، أنا مركز في أدائي"، وكان من أهم النتائج المجموعة (أ) هي الأفضل في تحسن الأداء نتيجة لتدريبها على الحديث الذاتي التعليمي عن المجموعة التي تدربت على الحديث الذاتي التحفيزي، كلا من الحديث الذاتي التعليمي والتحفيزي فعال في رفع مستوى دقة التصويب، الحديث الذاتي التعليمي أكثر ملائمة عن الحديث الذاتي التحفيزي والحديث الذاتي التحفيزي أكثر ملائمة لزيادة الثقة بالنفس وبذل المزيد من الجهد.

التعليق والاستفادة من الدراسات المرجعية :

يتضح من عرض الدراسات المرجعية أنها أجريت في الفترة من ٢٠٠٨م إلى ٢٠١٤م مما يوضح مدى حداثة إجراءاتها، استخدمت جميع الدراسات المنهج التجريبي، استهدفت التعرف على تأثير برامج التدريب العقلي على تنمية المهارات العقلية ومستوى الأداء المهاري، وتنوعت العينات ما بين ناشئ ولاعبى كرة اليد وطلاب وطالبات كليات التربية الرياضية وتراوحت أعدادها ما بين (٢٤) إلى (٥٢)، وكانت مدة التطبيق من (٨) إلى (١٠) أسابيع واتفقت جميع الدراسات على أن زمن وحدة التدريب العقلي (٣٠) ق باستثناء دراسة واحدة أشارت إلى أن زمن الوحدة (١٥) ق، واستخدمت الدراسات المرجعية بطاقة مستويات التوتر العضلي- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه- استبيان الحديث الذاتي - الاختبارات مهارية كأدوات لجمع البيانات وأشارت نتائج هذه الدراسات إلى التأثير الإيجابي للتدريب العقلي في تحسين المهارات العقلية والمهارات الحركية واستفاد الباحثان من الدراسات المرجعية في اختيار منهج البحث، تصميم البرنامج المقترح للتدريب العقلي وتحديد أهم المهارات العقلية الأساسية ومدة التطبيق وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة، تحديد حجم العينة، الاختبارات العقلية، البدنية، المهارية والأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة بيانات البحث الحالي، كما استفاد الباحثان من نتائج هذه الدراسات في تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالي.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بالاستعانة بالتصميم التجريبي الذي يعتمد على القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف البحث.

مجتمع البحث :

اختار الباحثان مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة شعبة طرق تدريس التربية الرياضية تخصص اختياري طرق تدريس الألعاب الجماعية كرة يد للعام الجامعي (٢٠١٤/٢٠١٥م) بالفصل الدراسي الأول بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة والبالغ عددهم (٥٩) طالب. وقد راعى الباحثان استبعاد (١٧) طالب من الطلاب غير المنتظمين في الحضور وعددهم (٨)، (٩) طلاب ممارسين

لرياضة كرة يد. وبالتالي بلغ مجتمع البحث الكلى (٤٢) طالب تم اختيار (١٠) طلاب منهم للدراسة الاستطلاعية و(٣٢) طالب لعينة البحث الأساسية.

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث الأساسية على (٣٢) طالب بنسبة (٥٤.٢٤%) من المجتمع الكلى للبحث وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما تجريبية طبق عليها برنامج التدريب العقلى والثانية ضابطة طبق عليها التدريس بالبرنامج التعليمى التقليدى قوام كلاً منهما (١٦) طالب كما هو موضح بجدول (١).

جدول (١) توصيف عينة البحث

البرنامج	العينة		
	النسبة %	العدد	نوعها
لا يوجد	١٦.٩٥%	١٠	عينة الدراسة الاستطلاعية
برنامج التدريب العقلى	٢٧.١٢%	١٦	المجموعة التجريبية
البرنامج التعليمى المتبع (التقليدى)	٢٧.١٢%	١٦	المجموعة الضابطة
	٥٤.٢٤%	٣٢	الإجمالى
٢٨.٨١%		١٧	المستبعدون
١٠٠%		٥٩	مجتمع البحث الكلى

وتم اختيار طلاب الفرقة الثالثة والرابعة للأسباب التالية :

- ١- لتوافر الخبرة الدراسية السابقة لديهم فى كرة اليد أثناء دراستها بالفرقة الثانية.
- ٢- لأن توصيف مقرر اختيارى طرق تدريس الألعاب الجماعية كرة يد واحد للفرقة الثالثة والرابعة، فطلاب الفرقة الثالثة تدرس تخصص كرة اليد لمدة عام دراسى واحد ولا يحق لهم دراسته مرة أخرى بالفرقة الرابعة، كما أن طلاب الفرقة الرابعة لم يسبق لهم دراسة تخصص كرة اليد بالفرقة الثالثة طبقاً للائحة الكلية كما هو موضح بمرفق (١).

تجانس عينة البحث:

قام الباحثان بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج المقترح في بعض القياسات الوصفية والبدنية والمهارية والعقلية، كما هو موضح بجدول (٢) .

جدول (٢)
التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الوصفية والبدنية والمهارية والعقلية

ن = ٤٢

المتغيرات	م	القياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإحتراف المعياري	معامل الالتواء
الوصف	١	السن	سنة	٢٠.٥٣	٢٠.٣٥	٠.٤٦	٠.٦٢
	٢	الطول	سم	١٧٥.٣٦	١٧٥	٦.١٩	٠.٥٩
	٣	الوزن	كجم	٧١.٨٣	٧٠.٥٠	٥.٢٤	٠.٥٥
البدنية	١	السرعة الانتقالية	عدو (٢٢) متر في منحنى	٣.٨٦	٣.٨٣	٠.٣٠	٠.٦٨
	٢	الرشاقة	الجرى الزجراجى بطريقة بارو	٢٣.٢٤	٢٣.٤٠	٠.٥٤	٠.٥٢
	٣	القوة المميزة بالسرعة للذراع الرامية	رمى كرة يد لأبعد مسافة من الثبات	٢٢.٢٩	٢٠.٥٠	٤.٣١	١.٠٥
	٤	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الوثب العمودى	٤٥.٥٢	٤٥.٥٠	٤.٦٩	٠.١١
	٥	المرونة	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	٧.٤٠	٩	٦.٩٦	٠.٧٧
المهارية	١	التمرير والاستلام على الحائط ٣٠	عدد	١٩.١	١٩	٣.٠٨	٠.٣٤
	٢	التنطيط ٣٠ في خط متعرج	ثانية	١٠.١٥	١٠.٣٠	٠.٨٠	٠.٠٣
	٣	التصويب	درجة	١.٤٠	١	١.١٥	٠.٣٥
	٤	بالوثب عالياً (١٠)	درجة	١.١٤	١	٠.٩٠	٠.٥٥
	٥	تصويبات	درجة	٢.٥٤	٢	١.٧٨	٠.٢٧
العقلية	١	تركيز الانتباه	درجة	٧.٥	٧	٢.٠٩	٠.٢٠
	٢	الحديث الذاتى	درجة	١٨.٤٠	١٨.٥٠	١.٦٨	٠.٣٣
	٣	التوتر العضلى للرأس	درجة	١١.٩٥	١٢	٢.٣٥	٠.٣٣
	٤	التوتر العضلى للذراعين	درجة	١٨.٤٠	١٨	٣.١٩	٠.٥٥
	٥	التوتر العضلى للجذع	درجة	١٣.٦٤	١٣.٥٠	٢.٣٧	٠.٨٠
	٦	التوتر العضلى للرجلين	درجة	١٥.٣١	١٥	٤.٢٤	٠.٥٥
	٧	التوتر العام	درجة	٥٩.٣١	٥٨.٥٠	٨.٠٨	٠.٣٠
	٨	التصور البصرى	درجة	٩.٧١	١٠	١.٢٢	٠.٧٩
	٩	التصور السمعى	درجة	٨.١٤	٨	١.٢٨	٠.١٣
	١٠	التصور الحس حركى	درجة	٧.٤٣	٨	١.٥٣	٠.١٤
	١١	التصور الانفعالى	درجة	٩.٢٦	٩	١.٠٨	٠.٠٧
	١٢	التحكم فى الصورة	درجة	٧.٤٠	٧	١.٤٣	٠.١٤

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء للقياسات الوصفية والبدنية والمهارية والعقلية تراوحت ما بين (± 3) ، وهذا يدل على أن عينة البحث متجانسة فى هذه المتغيرات.

تكافؤ عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتى البحث قبل تطبيق البرنامج في بعض القياسات البدنية والمهارية والعقلية، كما هو موضح بجدول (٣).

جدول (٣)
تكافؤ مجموعتي البحث في القياسات البدنية والمهارية

(ن=٣٢)

قيمة الفرق بين المتوسط ين (ت)	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة		وحدة القياس	القياسات			
		ع ±	-س				ع ±	-س
١.٤١	٠.١٥-	٠.٣٣	٣.٩٥	٠.٣٠	٣.٨٠	ثانية	عدو (٢٢) متر في منحني	البدنية
١.٢٧	٠.٢٤	٠.٦١	٢٣.١٣	٠.٤٥	٢٣.٣٧	ثانية	الجرى الزجراجي بطريقة بارو	
٠.١٧	٠.٢٨	٣.٦٣	٢٢.٠٩	٥.٤٢	٢٢.٣٧	متر	رمي كرة يد لأبعد مسافة من الثبات	
٠.٣٩	٠.٦٢	٤.٥٦	٤٥.١٣	٤.٦٠	٤٥.٧٥	سم	الوثب العمودي	
٠.٠٥	٠.١٣	٦.٢٢	٧.٢٥	٨.١٩	٧.٣٨	سم	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	
٠.١٦	٠.١٩-	٢.٧٠	١٩.١٣	٣.٦٨	١٨.٩٤	عدد	التمرير والاستلام على الحائط ٣٠ ث	المهارية
٠.١٤	٠.٠٣-	٠.٨٠	١٠.١٤	٠.٧١	١٠.١١	ثانية	التنطيط ٣٠ م في خط متعرج	
٠.١٥	٠.٠٦-	١.١٥	١.٥٠	١.٢١	١.٤٤	درجة	التصويب (٥) مربع يمين	
٠.٢٠	٠.٠٦-	٠.٨٣	١.١٩	٠.٩٦	١.١٣	درجة	بالوثب عالياً (٥) مربع شمال	
٠.١٩	٠.١٢-	١.٧٤	٢.٦٩	٢.٠٦	٢.٥٧	درجة	إجمالي تصويبات (١٠)	
٠.٠٩	٠.٠٦-	٢.٠٦	٧.٥٦	٢.٠٣	٧.٥٠	درجة	تركيز الانتباه	العقلية
٠.١	٠.٠٦	١.٩٨	١٨.٢٥	١.٧٠	١٨.٣١	درجة	الحديث الذاتي	
٠.٢٧	٠.٢٥	٢.١٥	١١.٦٩	٣	١١.٩٤	درجة	التوتر العضلي للرأس	
٠.١١	٠.١٣	٣.٩٣	١٨.٥٦	٢.٥٠	١٨.٦٩	درجة	التوتر العضلي للذراعين	
٠.١٥	٠.١٢-	٢.٢٧	١٣.٧٥	٢.٣٩	١٣.٦٣	درجة	التوتر العضلي للجذع	
٠.٢٥	٠.٣٧-	٤.٢٥	١٥.٨١	٤.١٦	١٥.٤٤	درجة	التوتر العضلي للرجلين	
٠.٠٤	٠.١٢-	٩	٥٩.٨١	٧.٣٩	٥٩.٦٩	درجة	التوتر العام	
٠.١٤	٠.٠٦-	١.٢٩	٩.٧٥	١.٢٠	٩.٦٩	درجة	التصور البصري	
٠.١٣	٠.٠٦-	١.٣٣	٨.١٩	١.٣٦	٨.١٣	درجة	التصور السمعي	
٠.١١	٠.٠٦-	١.٥٥	٧.٥٠	١.٥٥	٧.٤٤	درجة	التصور الحس حركي	
٠.٣٢	٠.١٢-	١.٠٨	٩.٣١	١.١١	٩.١٩	درجة	التصور الانفعالي	
٠.٢٥	٠.١٣	١.٤٥	٧.٣١	١.٤١	٧.٤٤	درجة	التحكم في الصورة	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٤

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث عند مستوى إحصائي (٠.٠٥)، مما يدل على أن المجموعتين متكافئتين من حيث القياسات البدنية والمهارية والعقلية.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

أولاً : الاختبارات :

١- الاختبارات البدنية :

تم تحديد الاختبارات البدنية بالرجوع للدراسات السابقة والمراجع العلمية في كرة اليد (٣) ، (٤) ، (٧) ، (٨) ، (١٠) ، (١١) ، (١٢) ، (١٣) ، (٢٤) ، (٢٥) ، (٢٨) وتم تحديد الاختبارات البدنية التالية مرفق (٢):

١- عدو (٢٢) متر في منحني لقياس السرعة الانتقالية. (٢٤ : ٢٢٨)

٢- الجرى الزجراجي بطريقة بارو لقياس الرشاقة. (١٢ : ١٣٩ - ١٩٥)

- ٣- رمى كرة يد لأبعد مسافة لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراع الرامية. (٧ : ١٣٤)
 ٤- الوثب العمودى لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين. (١٢ : ١٧٢، ١٧٣)
 ٥- ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف لقياس المرونة. (١٣ : ٩٧، ٩٨)

٢- الاختبارات المهارية :

- لتحديد الاختبارات المهارية قام الباحثان بعمل مسح مرجعى للدراسات السابقة والمراجع العلمية فى كرة اليد (٣)، (١٠)، (١١)، (١٢)، (١٤)، (٢٣)، (٢٥) وتم تحديد الاختبارات المهارية التالية مرفق (٣):
 ١- التمرير والاستلام على الحائط لقياس التمرير والاستلام. (١١ : ٢٣١)
 ٢- التنطيط لمسافة ٣٠ متر فى خط متعرج لقياس التنطيط. (١٤ : ١٧٩)
 ٣- التصويب بالوثب عالياً على مربعين ٤٠ × ٤٠ سم لقياس دقة التصويب. (٢٣ : ١٦٦)

٣- الاختبارات العقلية :

- لتحديد الاختبارات العقلية قام الباحثان بعمل مسح مرجعى للدراسات السابقة والمراجع العلمية فى كرة اليد وعلم النفس الرياضى (٣)، (٤)، (٥)، (٨)، (١٠)، (١٨)، (٢٠)، (٢٧)، (٢٩) وتم تحديد الاختبارات العقلية التالية مرفق (٤):
 ١- بطاقة مستويات التوتر العضلى من إعداد نيدفر Nideffer (١٩٨٥م)، تعريب محمد العربى شمعون وماجدة محمد إسماعيل (١٩٩٦م). (١٨ : ٢٧٨)
 ٢- مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى من إعداد مارتنز Martens (١٩٨٢م)، تعريب محمد العربى شمعون وماجدة محمد إسماعيل (١٩٩٦م) (١٨ : ٣٤٢ - ٣٥٠)
 ٣- اختبار الشبكة لتكيز الانتباه إعداد دورثى هاريس Dorothy Harris (١٩٨٧م)، تعريب محمد حسن علاوى (١٩٩٨م). (٢٠ : ٥٣٠ - ٥٣٢)
 ٤- مقياس الحديث الذاتى. إعداد أمبرى Embree. R. A (1996)، ترجمة طارق محمد بدر الدين وهبة محمد نديم (٢٠٠٨م) (٢٧).

ثانياً : الأجهزة والأدوات :

- رستاميتير لقياس الطول لأقرب سم.
- ميزان طبى لقياس الوزن لأقرب كجم.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب جزء من الثانية.
- شريط قياس لأقرب سم.
- مربعات تصويب ٤٠ × ٤٠ سم.
- أقماع.
- مسطرة مدرجة.
- كرات يد.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٠) طلاب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية فى الفترة من الأحد الموافق ١٢/١٠/٢٠١٤م إلى الأربعاء الموافق ٢٢/١٠/٢٠١٤م وذلك بهدف التعرف على :

- مدى سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تجريب وحدتين من وحدات التدريب العقلي للتعرف على الصعوبات التي قد تعترض الطلاب أثناء التطبيق لتلافيها أثناء الدراسة الأساسية.
- مدى ملائمة محتوى وحدات التدريب العقلي مع الزمن المخصص لها.
- تدريب المساعدين (طلاب الفرقة الثالثة تخصص اختياري تنظيم وإدارة الألعاب الجماعية كرة يد) على كيفية إجراء القياسات.
- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات البدنية، المهارية والعقلية قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية والعقلية:

١- صدق الاختبارات قيد البحث:

استخدم الباحث طريقة صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبار على عينة الدراسة الاستطلاعية (المجموعة غير المميزة)، ثم تطبيق الاختبارات على عينة أخرى تمثل (المجموعة المميزة) من طلاب الفرقة الثالثة شعبة التدريب الرياضي تخصص كرة يد وفريق الكلية لكرة اليد، ثم حساب الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق القياسات البدنية والمهارية والعقلية في التفريق بين المستويات المختلفة، وذلك في الفترة من الإثنين الموافق ٢٠١٤/١٠/١٣م إلى الإثنين الموافق ٢٠١٤/١٠/٢٠م كما هو موضح بجدول (٤):

جدول (٤)
دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والغير مميزة لتحديد صدق
القياسات البدنية والمهارية والعقلية

(ن=١ ن=٢ = ١٠)

القياسات	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	
		س-	ع ±	س-	ع ±			
البدنية	عدو (٢٢) متر في منحني	ثانية	٣.٨٠	٠.٢٤	٣.٤٨	٠.١٥	٣.٦٢	
	الجرى الزجراجي بطريقة بارو	ثانية	٢٣.٢٠	٠.٥٧	٢١.٥٥	٠.١٤	٨.٨٧	
	رمى كرة يد لأبعد مسافة من الثبات	متر	٢٢.٥٠	٣.٦٦	٢٧.٦٩	٣.٩٥	٣.٠٥	
	الوثب العمودي	سم	٤٥.٨٠	٥.٤٧	٥١.١٠	٣.٢١	٢.٦٤	
	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	٧.٧٠	٦.٦٣	١٤.٨٠	١.٤٠	٣.٣١	
المهارية	التمرير والاستلام على الحائط ٣٠ ث	عدد	١٨.٧٠	٣.١٣	٢٦.٧٠	١.٤٩	٧.٣٠	
	التنطيط ٣٠م في خط متعرج	ثانية	١٠.٢١	٠.٩٩	٨.١٨	٠.٢٩	٦.٢٠	
	التصويب بالوثب عالياً (١٠) تصويبات	(٥) مربع يمين	درجة	١.٣	٠.٩٥	٢.٧٠	١.٠٦	٣.١١
		(٥) مربع شمال	درجة	١.١٠	٠.٩٩	٣	٠.٦٧	٥.٠٢
		إجمالي	درجة	٢.٤٠	١.٥٨	٥.٧٠	١.٤٩	٤.٨٠
	تركيز الانتباه	درجة	٧.٨٠	٢.٤٩	١٣	١.٦٣	٥.٥٣	
	الحديث الذاتي	درجة	١٨.٣٠	٢.٤١	٣٠.٨٠	٢.٥٣	١١.٣٢	
	التوتر العضلي للرأس	درجة	١١.٧٠	١.٨٣	٤.٥٠	١.٠٨	١٠.٧٢	
	التوتر العضلي للذراعين	درجة	١٨.٦٠	٣.٥٠	٧.٩٠	١.٧٩	٨.٦٠	
	التوتر العضلي للجذع	درجة	١٣.٥٠	٢.٧٢	٦.١٠	١.٥٢	٧.٥١	
التوتر العضلي للرجلين	درجة	١٥.٦٠	٣.٨١	٨.٩٠	٢.٠٧	٤.٨٩		
العقلية	التوتر العام	درجة	٥٩.٤٠	٨.١٥	٢٧.٤٠	٤.٧٤	١٠.٧٣	
	التصور البصرى	درجة	٩.٧٠	١.٢٥	١٦.٢٠	١.٤٨	١٠.٦٢	
	التصور السمعى	درجة	٨.١٠	١.٢٠	١٥.٤٠	٢.٢٢	٩.١٥	
	التصور الحس حركى	درجة	٧.٣٠	١.٦٤	١٤.٨٠	١.٥٥	١٠.٥٣	
	التصور الانفعالى	درجة	٩.٢٠	١.٢٣	١٤.٦٠	١.٤٣	٩.٠٦	
	التحكم فى الصورة	درجة	٧.٥٠	١.٥٨	١٤.٣٠	٢.٠٠٣	٨.٤٣	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٠
 يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في القياسات البدنية والمهارية والعقلية عند مستوى إحصائى (٠.٠٥)، مما يدل على صدق القياسات.

٢- ثبات الاختبارات قيد البحث :

لحساب الثبات للاختبارات البدنية والمهارية والعقلية قام الباحثان بتطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية ثم إعادة تطبيقها على نفس العينة بعد مرور أسبوع وذلك فى الفترة من الإثنين الموافق ٢٠١٤/١٠/٢٠م إلى الإثنين الموافق ٢٠١٤/١٠/٢٠م وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين كما هو موضح بجدول (٥)

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى للقياسات البدنية والمهارية والعقلية

(ن = ١ = ٢ ن = ١٠)

قيمة ر	قيمة (ت)	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	القياسات	
		ع ±	س-	ع ±	س-			
٠.٩٥	٠.٨٣	٠.٢٤	٣.٨٢	٠.٢٤	٣.٨٠	ثانية	عدو (٢٢) متر فى منحنى	البدنية
٠.٨٢	٠.٢٦	٠.٤٤	٢٣.١٧	٠.٥٧	٢٣.٢٠	ثانية	الجرى الزجراجى بطريقة بارو	
٠.٩٥	٠.٤١	٢.٥٨	٢٢.٦٩	٣.٦٦	٢٢.٥٠	متر	رمى كرة يد لأبعد مسافة من الثبات	
٠.٩٧	٠.٤٥	٥.٩٦	٤٦	٥.٤٧	٤٥.٨٠	سم	الوثب العمودى	
٠.٩٨	٢.٠٦	٦.٢٠	٨.٥٠	٦.٦٣	٧.٧٠	سم	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	
٠.٩١	٠.٤٨	٢.٦٩	١٨.٩٠	٣.١٣	١٨.٧٠	عدد	التمرير والاستلام على الحائط ٣٠ ث	المهارية
٠.٩٤	٢.٠٦	٠.٨٣	٩.٩٩	٠.٩٩	١٠.٢١	ثانية	التنطيط ٣٠ م فى خط متعرج	
٠.٧٥	١	٠.٧٤	١.١٠	٠.٩٥	١.٣٠	درجة	التصويب (٥) مربع يمين	
٠.٩٥	١	٠.٩٢	١.٢٠	٠.٩٩	١.١٠	درجة	بالوثب عالياً (٥) مربع شمال	
٠.٨٩	٠.٤٣	١.٣٤	٢.٣٠	١.٥٨	٢.٤٠	درجة	إجمالى (١٠) تصويبات	
٠.٩٨	٠.٥٦	٢.١٦	٧.٧٠	٢.٤٩	٧.٨٠	درجة	تركيز الانتباه	العقلية
٠.٩٧	١.٤١	٢.٠٧	١٨.٦٠	٢.٤١	١٨.٣٠	درجة	الحديث الذاتى	
٠.٩٨	١.٩٦	١.٥١	١١.٤٠	١.٨٣	١١.٧٠	درجة	التوتر العضلى للرأس	
٠.٩٧	٠.٣٠	٣.٣٠	١٨.٣٠	٣.٥٠	١٨.٦٠	درجة	التوتر العضلى للذراعين	
٠.٩٤	٠.٦٩	٢.٥٤	١٣.٣٠	٢.٨٢	١٣.٥٠	درجة	التوتر العضلى للجذع	
٠.٩٨	١.١٥	٣.٦٥	١٥.٣٠	٣.٨١	١٥.٦٠	درجة	التوتر العضلى للرجلين	
٠.٩٨	١.١٠	٧.٢٩	٥٨.٣٠	٨.١٥	٥٩.٤٠	درجة	التوتر العام	
٠.٩٣	١.٩٦	١.٢٥	١٠	١.٢٥	٩.٧٠	درجة	التصور البصرى	
٠.٧٠	٠.٢٩	١.٤٨	٨.٢٠	١.٢٠	٨.١٠	درجة	التصور السمعى	
٠.٩٧	١.٩٦	١.٣٥	٧.٦٠	٧.٦٠	٧.٣٠	درجة	التصور الحس حركى	
٠.٧٥	١.١٥	١.٠٨	٩.٥٠	٩.٥٠	٩.٢٠	درجة	التصور الانفعالى	
٠.٩٦	١.٩٦	١.٣٢	٧.٨٠	٧.٨٠	٧.٥٠	درجة	التحكم فى الصورة	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٦٣

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثانى للاختبارات البدنية والمهارية والعقلية مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

برنامج التدريب العقلى :
خطوات بناء برنامج التدريب العقلى:

قام الباحثان بالرجوع للمراجع العلمية محمد شمعون (٢٠٠١م) (١٩)، محمد علاوى (٢٠٠٢م) (٢١)، أسامة راتب (٢٠٠٤م) (١)، بلوميستين وآخرون. Blumensteien et.al (٢٠٠٧م) (٣٦)، محمد شحاته، عادل زين (٢٠٠٩م) (١٧)، أزيخانى وآخرون. Azimkhani et.al (٢٠١٣م) (٣٣)، ورائد المشهدى، نبيل الجبورى (٢٠١٤م) (٥)، وكذلك الدراسات السابقة كدراسة فاطمة أبو عيدون، زينب حتوت (٢٠٠٦م) (١٠) ودراسة عبد الرحمن غندور (٢٠٠٨م) (٨)، تامر عطية (٢٠٠٨م) (٤)، محمود العكيلي (٢٠٠٨م) (٢٥)، هبة نديم (٢٠٠٨م) (٢٧)، مطصفي الأشقر (٢٠١١م) (٢٦)، وفاء درويش، بدور البيلي (٢٠١٣م) (٢٩)، تيدور وآخرون. Teodor et.al (٢٠١٣م) (٤٢)، زوربانوس وأخرون. Zourbano et.al (٢٠١٣م) (٤٤)، أفروز وآخرون. Afrouzeh et.al (٢٠١٤) (٣٢) لحصر برامج التدريب العقلي المختلفة لدراساتها وتحليلها حتى يتسنى للباحثان وضع محتوى وأبعاد البرنامج المقترح فى الدراسة الحالية.

أهداف برنامج التدريب العقلي:

- تنمية بعض المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الحديث الذاتى) فى كرة اليد لطلاب التخصص.
- تحسين مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية فى كرة اليد (التمرير الكراجى، التنطيط، التصويب الكراجى بالوثب عالياً) لطلاب التخصص.

مكونات برنامج التدريب العقلي :

- الاسترخاء العضلى والعقلي.
- التصور العقلي.
- تركيز الانتباه.
- الحديث الذاتى.

التوزيع الزمنى لوحدات التدريب العقلي :

قام الباحثان بالاطلاع على المراجع والدراسات العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة لتحديد برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهارى والذى يتم تطبيقه بهدف تنمية مهارات (التمرير والاستلام، التنطيط، التصويب الكراجى بالوثب عالياً) فى كرة اليد بالإضافة إلى تحديد الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج، وقد تمكن الباحثان من :

- ١- تحديد مدة تطبيق وحدات التدريب العقلي فى (٨) أسابيع بواقع وحدتين أسبوعياً.
- ٢- تحديد زمن تطبيق الوحدة اليومية للتدريب العقلي (٣٠) دقيقة بإجمالى عدد الوحدات (١٦) وحدة عقلية بعدد ساعات (٨ ساعات) ما يعادل (٤٨٠) دقيقة وجدول (٦) يوضح التوزيع الزمنى لمحتوى وحدات التدريب العقلي المقترحة.

جدول (٦)
التوزيع الزمني لمحتوى وحدات التدريب العقلی المقترحة

الأسابيع	الوحدات	المهارات	الأبعاد	الزمن	الأسابيع	الوحدات	المهارات	الأبعاد	الزمن					
الأول	الأولى		التاسعة	الخامس	٢١ ق ٩ ق			- استرخاء العضلى.	٤ ق					
								- استرخاء عن طريق التنفس.	٤ ق					
	الثانية		العاشر		٢٥ ق ٥ ق			- استرخاء العضلى.	٤ ق					
								- استرخاء عن طريق التنفس.	٤ ق					
الثانى	الثالثة	التمرير الكرياجى من الجرى	الحادية عشر	السادس	٤ ق ٣ ق ٢٠ ق ٣ ق			- استرخاء عضلى.	٤ ق					
								- استرخاء عن طريق التنفس.	٣ ق					
	الرابعة		الثانية عشر		٤ ق ٤ ق ٦ ق ٣ ق ٣ ق			- استرخاء عضلى.	٤ ق					
									- استرخاء عن طريق التنفس.	٣ ق				
الثالث	الخامسة		الثالثة عشر	السابع	٤ ق ٤ ق ٧ ق ٢ ق ٣ ق			- استرخاء عضلى.	٤ ق					
								- استرخاء عن طريق التنفس.	٤ ق					
	السادسة		الرابعة عشر									- استرخاء عن طريق التنفس.	٣ ق	
								- استرخاء عن طريق التنفس.	٣ ق					
الرابع	السابعة	تنطيط الكرة	الخامسة عشر	الثامن	٥ ق ٥ ق ١٧ ق ٣ ق			- استرخاء عضلى.	٤ ق					
								- استرخاء عن طريق التنفس.	٤ ق					
	الثامنة							السادسة عشر					- استرخاء عن طريق التنفس.	٤ ق
														- استرخاء عن طريق التنفس.

القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لمجموعتي البحث في :

- الصفات البدنية للتأكد من تكافؤ المجموعتين.
- المهارات العقلية (الاسترخاء- التصور العقلي – تركيز الانتباه – الحديث الذاتي).
- اختبارات مستوى الأداء المهارى لمهارات (التمرير والاستلام – التنطيط – التصويب الكرابجى بالوثب عالياً) فى كرة اليد وذلك يومى الخميس الموافق ٢٣/١٠/٢٠١٤ والأحد الموافق ٢٦/١٠/٢٠١٤م.

الدراسة الأساسية :

تم تطبيق الدراسة فى الفصل الدراسى الأول من العام الأكاديمى ٢٠١٤/٢٠١٥م فى الفترة من الإثنين الموافق ٢٧/١٠/٢٠١٤ إلى الأربعاء الموافق ١٧/١٢/٢٠١٥م ، حيث قام الباحثان بتطبيق وحدات التدريب العقلي لتحسين مهارات (التمرير الكرابجى- التنطيط- التصويب الكرابجى بالوثب عالياً) فى كرة اليد على المجموعة التجريبية واستغرق تطبيق الوحدات العقلية (٨) أسابيع بواقع وحدتين أسبوعياً وزمن الوحدة (٣٠) ق وكان التطبيق بعد الانتهاء من اليوم الدراسى كما هو موضح بمرفق (٥)، بينما تم تطبيق باقى أجزاء البرنامج التعليمى (الإحماء- الإعداد البدنى- الإعداد المهارى- الإعداد الخطى- المباريات التعليمية) على المجموعتين الضابطة والتجريبية خلال (٨) أسابيع بواقع وحدة أسبوعياً زمنها (٩٠) دقيقة كما هو موضح بمرفق (٦).

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث في :

- المهارات العقلية (الاسترخاء- التصور العقلي – تركيز الانتباه – الحديث الذاتي).
- اختبارات مستوى الأداء المهارى لمهارات (التمرير والاستلام – التنطيط – التصويب الكرابجى بالوثب عالياً) فى كرة اليد وذلك يوم الخميس الموافق ١٨/١٢/٢٠١٤م.

المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار "ت".
- نسبة التحسن %.

عرض ومناقشة النتائج :

من خلال اختبار فروض البحث سوف يقوم الباحثان بعرض ومناقشة النتائج كما يلى :
الفرض الأول :

توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطى درجات كل من القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة فى بعض المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الحديث الذاتى) ومستوى الأداء المهارى (التمرير الكرابجى، التنطيط، التصويب الكرابجى بالوثب عالياً) فى كرة اليد لصالح القياسات البعديّة.

للتحقق من صحة الفرض الأول قام الباحثان بإجراء اختبار (ت) T-Test لحساب دلالة الفرق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة فى المهارات العقلية ومهارات كرة اليد وتحديد معدل التغير بين القياسين القبلى والبعدى من خلال نسب التحسن وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات العقلية والمهارية فى كرة اليد قيد البحث

ن = ١٦

نسبة التحسن %	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسط بين	القياس البعدي		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات	
			ع ±	س-	ع ±	س-			
٢٢.٠٣	٩.٦٥	٢.٦٣	٢.٤٤	٩.٣١	٣	١١.٩٤	درجة	للرأس	المتغيرات العقلية
١٣.٧٠	٥.٥١	٢.٥٦	١.٨٩	١٦.١٣	٢.٥٠	١٨.٦٩	درجة	للذراعين	
١٧.٤٦	٦.٧٥	٢.٣٨	٢.٠٢	١١.٢٥	٢.٣٩	١٣.٦٣	درجة	للجذع	
١٠.١٠	١٢.٢٠	١.٥٦	٤.٠٨	١٣.٨٨	٤.١٦	١٥.٤٤	درجة	للرجلين	
١٥.٣٠	١٢.٤١	٩.١٣	٥.٦٦	٥٠.٥٦	٧.٣٩	٥٩.٦٩	درجة	العام	
٢٧.٧٦	١٢.٣١	٢.٦٩-	١.٠٩	١٢.٣٨	١.٢٠	٩.٦٩	درجة	البصرى	المتغيرات العقلية
٣٠.٧٥	١٠.٣٥	٢.٥٠-	١.٤٥	١٠.٦٣	١.٣٦	٨.١٣	درجة	السمعى	
٣٥.٢٢	١٠.٢٥	٢.٦٢-	١.٥٣	١٠.٠٦	١.٥٥	٧.٤٤	درجة	الحس حركى	
٢٢.٤٢	١٤.٣٨	٢.٠٦-	١.٠٦	١١.٢٥	١.١١	٩.١٩	درجة	الانفعالى	
٣٦.١٦	١١.٣٦	٢.٦٩-	١.٢٦	١٠.١٣	١.٤١	٧.٤٤	درجة	التحكم فى الصورة	
٢٥.٠٧	١٠.٤٣	١.٨٨-	١.٧١	٩.٣٨	٢.٠٣	٧.٥٠	درجة	تركيز الانتباه	
٢٢.٥٦	٧.١٦	٤.١٣-	١.٩٣	٢٢.٤٤	١.٧٠	١٨.٣١	درجة	الحديث الذاتى	
١٧.١٦	٩.٣٥	٣.٢٥-	٢.٩٩	٢٢.١٩	٣.٦٨	١٨.٩٤	عدد	التمرير والاستلام على الحائط ٣٠	المتغيرات المهارية
٦.٨٢	١٣.١٧	٠.٦٩	٠.٦٣	٩.٤٢	٠.٧١	١٠.١١	ثانية	التنطيط ٣٠ فى خط متعرج	
٤٣.٠٦	٤.٠٤	٠.٦٢-	٠.٧٧	٢.٠٦	١.٢١	١.٤٤	درجة	(٥) مربع يمين	
٩٩.١٢	٥.٠٨	١.١٢-	٠.٦٨	٢.٢٥	٠.٩٦	١.١٣	درجة	(٥) مربع شمال	
٦٧.٧٠	٥.٤٢	١.٧٥-	١.٣٥	٤.٣١	٢.٠٦	٢.٥٧	درجة	إجمالى	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٣

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة فى اختبارات المهارات العقلية (تركيز الانتباه، الحديث الذاتى، الاسترخاء العضلى، التصور العقلي)،

مهارات كرة اليد (التمرير الكرابجى، التنطيط، التصويب الكرابجى بالوثب عالياً) لصالح القياسات البعدية حيث جاءت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، وكانت أعلى نسبة تحسن فى المتغيرات العقلية فى مهارة التصور العقلى فى بعد (التحكم فى الصورة) بينما كانت أعلى نسبة تحسن فى المتغيرات المهارية فى مهارة التصويب الكرابجى بالوثب عالياً (خمس تصويبات على المربع الشمال).

ويرى الباحثان أن هذه النتائج قد ترجع إلى تعود الطلاب على البرنامج التعليمى التقليدى فى التدريب على المهارات فتكرار المهارة أكثر من مرة وتصحيح الأخطاء أثناء الأداء وتنفيذ تدريبات متدرجة له أثره فى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى للطلاب الذى بدوره انعكس على تحسين المهارات العقلية، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من مبارك على (٢٠٠٧م) (١٦)، على أبوزم (٢٠٠٧م) (٩)، سوزان متولى، علياء سعيد (٢٠٠٧م) (٦)، لمياء لبيب (٢٠١٠م) (١٥) والتي أشارت إلى أن البرنامج التعليمى التقليدى الذى يدعم الدور الفعال للمعلم فى تقديم المهارة وتطبيق التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب وكذلك تقديم التغذية الراجعة الصحيحة عند وقوع الطلاب فى الأخطاء المهارية ذو تأثير إيجابى على تحسين الأداء المهارى ويحقق كثير من الأهداف الموضوعه له

ويرجع الباحثان ارتفاع نسبة تحسن مهارة التصويب الكرابجى بالوثب عالياً أعلى من مهارتى التمرير والتنطيط إلى انتقال أثر تعلم إيجابى من إتقان مهارة التمرير الكرابجى بالجرى ومساهمتهما فى تعلم وإتقان التصويب الكرابجى بالوثب عالياً حيث تشابه عمل المجموعات العضلية فى التمرير والتصويب كالتحرك ثلاث خطوات (شمال- يمين- شمال) للاعب الأيمن وسحب الذراع الحاملة للكرة للخلف ولأعلى الرأس والدوران الواضح للجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعاً لمحور الحوض.

وهذا ما تؤكدته إلين وديع فرج (٢٠٠٧م) أن التصويب يتطلب درجة عالية من الدقة، ويتم تعلم التصويب من خلال مهارتى التمرير والاستلام، ويعتبر التدريب الجيد على مهارة التمرير تمهيداً للتصويب الناجح على الهدف، وتتأثر فاعلية التصويب بالسرعة والمسافة والاتجاه فكلما اكتسبت الكرة قوة أكبر زادت سرعتها كما تساعد قصر المسافة على زيادة دقة التصويب وأيضاً حركة رسغ اليد على توجيه التصويب ومن أهم أنواع التصويبات التويب الكرابجى بالوثب عالياً. (٢ : ٤٤٧)

وبذلك تحقق هذه النتائج صحة الفرض الأول للبحث.

الفرض الثانى :

توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطى درجات كل من القياسات القبليه والبعدية للمجموعة التجريبية فى بعض المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء، التصور العقلى، تركيز الانتباه، الحديث الذاتى) ومستوى الأداء المهارى (التمرير الكرابجى، التنطيط، التصويب الكرابجى بالوثب عالياً) فى كرة اليد لصالح القياسات البعدية.

للتحقق من صحة الفرض الثانى قام الباحثان بإجراء اختبار (ت) T-Test لحساب دلالة الفروق بين القياسات القبليه والبعدية للمجموعة التجريبية فى المهارات العقلية ومهارات كرة اليد وتحديد معدل التغير بين القياسين القبلى والبعدى من خلال نسب التحسن وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات العقلية
والمهارية في كرة اليد قيد البحث

ن = ١٦

نسبة التحسن %	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
			ع ±	س-	ع ±	س-			
٥٣.٤٦	٨.٥٩	٦.٢٥	١.٩٠	٥.٤٤	٢.١٥	١١.٦٩	درجة	للرأس	المتغيرات العقلية
٤٢.٠٨	١٢.٢٠	٧.٨١	٢.١١	١٠.٧٥	٣.٩٣	١٨.٥٦	درجة	للذراعين	
٤٤.٠٧	٨.٩٢	٦.٠٦	١.٧٠	٧.٦٩	٢.٢٧	١٣.٧٥	درجة	للجذع	
٣٥.٥٥	١٠.٥٩	٥.٦٢	٢.٦١	١٠.١٩	٤.٢٥	١٥.٨١	درجة	للرجلين	
٤٣.٠٥	١٥.١٣	٢٥.٧٥	٤.٤٥	٣٤.٠٦	٩	٥٩.٨١	درجة	للعام	
٥٥.٧٩	١١.٦٩	٥.٤٤-	١.١٧	١٥.١٩	١.٢٩	٩.٧٥	درجة	البصري	
٧٠.٢١	٩.٣٤	٥.٧٥-	١.٧٣	١٣.٩٤	١.٣٣	٨.١٩	درجة	السمعي	
٨٣.٣٣	١٢.٢٠	٦.٢٥-	١.٦٥	١٣.٧٥	١.٥٥	٧.٥٠	درجة	الحس حركي	
٤١.٠٣	١١.٤٩	٣.٨٢-	١.٣٦	١٣.١٣	١.٠٨	٩.٣١	درجة	الانفعالي	
٧٧.٠٢	١٤.١٨	٥.٦٣-	١.٢٩	١٢.٩٤	١.٤٥	٧.٣١	درجة	التحكم في الصورة	
٦٢.٠٤	١٥	٤.٦٩	١.٥٣	١٢.٢٥	٢.٠٦	٧.٥٦	درجة	تركيز الانتباه	
٥٣.٧٥	٩.٤٦	٩.٨١-	٢.٧٧	٢٨.٠٦	١.٩٨	١٨.٢٥	درجة	الحديث الذاتي	
٣١	٩.٤٤	٥.٩٣-	١.٦٩	٢٥.٠٦	٢.٧٠	١٩.١٣	عدد	التمرير والاستلام على الحائط ٣٠	المتغيرات المهارية
١٦.٤٧	٧.٤٢	١.٦٧	٠.٤١	٨.٤٧	٠.٨٠	١٠.١٤	ثانية	التنطيط ٣٠ في خط متعرج	
٧٥.٣٣	٣.٣١	١.١٣-	٠.٧٢	٢.٦٣	١.١٥	١.٥٠	عدد	التصويب بالوثب عالياً (١٠) تصويبات	
١٤٧.٠٦	١٠.٢٥	١.٧٥-	٠.٨٥	٢.٩٤	٠.٨٣	١.١٩	عدد	(٥) مربع يمين (٥) مربع شمال	
١٠٧.٠٦	٦.٧٣	٢.٨٨-	١.٣١	٥.٥٧	١.٧٤	٢.٦٩	عدد	إجمالي	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٣

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات العقلية (تركيز الانتباه، الحديث الذاتي، الاسترخاء العضلي، التصور العقلي) ومهارات كرة اليد (التمرير الكرابجي، التنطيط، التصويب الكرابجي بالوثب عالياً) لصالح القياسات البعدي حيث جاءت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، وكانت أعلى نسبة تحسن في المتغيرات العقلية في مهارة التصور العقلي في بعد (التصور الحس حركي) بينما كانت أعلى نسبة تحسن في المتغيرات المهارية في مهارة التصويب الكرابجي بالوثب عالياً (خمس تصويبات على المربع الشمال).

ويعزى الباحثان هذه الفروق إلى تأثير برنامج التدريب العقلي الذي طبق على طلاب المجموعة التجريبية والذي شجع على استثارة تفكير المتعلمين وتشويقهم واستيعاب مراحل أداء المهارات بالشكل الصحيح وليس الاعتماد الكلي على المدرس وذلك لأنه من خلال تدريب المهارات العقلية المختلفة يتمكن المتعلم من زيادة الفهم لطبيعة المهارة المؤداة، كما تزداد قدرته على عزل المثيرات الغير مرتبطة بالأداء وتركيز الانتباه الذي يساعد بدرجة كبيرة في رفع المستوى المهاري للمتعلمين، الأمر الذي أدى إلى تحفيزهم على بذل الجهد في تعلم واكتساب مهارات كرة اليد بشكل أفضل، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من هشام أنور (٢٠٠٥م) (٢٨)، السيد إبراهيم (٢٠٠٧م) (٣)، وفاء درويش، بدور البيلى (٢٠١٣م) (٢٩) والتي أشارت إن أن استخدام البرامج التعليمية بمصاحبة المهارات العقلية تعمل على زيادة إيجابية المتعلم واستثارته ورفع الروح المعنوية وزيادة الثقة بالنفس لاستيعاب وتحسين مستوى الأداء المهاري.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه بلومستين وآخرون Blumensteien et.al. (٢٠٠٧م) أن التصور العقلي هو القدرة على خلق أو إعادة خلق تجربة في العقل واستخدام أو الاستفادة من جميع الحواس ومعظم الرياضيين القادرون على التصور العقلي يكونون أكثر هيمنة على زيادة مستوى المهارات البدنية والمهارية، فالتصور العقلي يكون أكثر فعالية عندما يكون الرياضي قد أتقن مهارة الاسترخاء، وهو مهارة وأسلوب متميز لأن الرياضي يمكن أن يؤديها في أي مكان تقريباً. (٣٦: ١١٠)

ويضيف محمد إبراهيم شحاته، عادل زين (٢٠٠٩م) أن مضمون الحديث الذاتي يشتمل على جميع الأفكار الهادفة والأفكار العشوائية التي تخطر على عقل الرياضي، ويشتمل على أشياء تم قبولها داخلياً وأشياء تم قبولها خارجياً، ويمكن للحديث الذاتي أن يكون إيجابياً ويمكن أن يقول للرياضي ما الذي عليه أن يفعله وأين يفعله وأين يكون التركيز ويتكون لديه الحافز (وهذا بإمكانك) ولكن على الجانب الآخر السئ يمكن للحديث الذاتي أن يكون سلبياً (أداؤك فظيع، أترك الأمر كله) وتشاؤمي وناقده، إن الحديث بهذا الشكل لا يساعد على الأداء وربما يؤدي الأداء، حاول إدراك وقوع حديث الذات السلبى والمفتاح هو ألا تركز على السلبيات واتجه نحو الإيجابيات. (١٧: ٣٤)

وبذلك تحقق هذه النتائج صحة الفرض الثاني للبحث.

الفرض الثالث :

توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطى درجات كل من القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الحديث الذاتي) ومستوى الأداء المهاري (التمرير الكرابجى، التنطيط، التصويب الكرابجى بالوثب عالياً) فى كرة اليد لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والتي طبق عليها البرنامج التعليمى المقترح باستخدام التدريب العقلي.

للتحقق من صحة الفرض الثالث قام الباحثان بإجراء اختبار (ت) T-Test لحساب دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية فى المهارات والعقلية ومهارات كرة اليد وجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)
دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة
في المتغيرات العقلية والمهارية في كرة اليد قيد البحث

ن = ٣٢

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين ن	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع ±	-س	ع ±	-س			
٥.٠١	٣.٨٧	١.٩٠	٥.٤٤	٢.٤٤	٩.٣١	درجة	للرأس	العضلي الاسترخاء
٧.٥٨	٥.٣٨	٢.١١	١٠.٧٥	١.٨٩	١٦.١٣	درجة	للذراعين	
٥.٤٠	٣.٥٦	١.٧٠	٧.٦٩	٢.٠٢	١١.٢٥	درجة	للجذع	
٣.٠٤	٣.٦٨	٢.٦١	١٠.١٩	٤.٠٨	١٣.٨٨	درجة	للرجلين	
٩.١٧	١٦.٥٠	٤.٤٥	٣٤.٠٦	٥.٦٦	٥٠.٥٦	درجة	العام	
٧.٠٥	٢.٨١-	١.١٧	١٥.١٩	١.٠٩	١٢.٣٨	درجة	البصرى	التصور العقلى
٥.٨٦	٣.٣١-	١.٧٣	١٣.٩٤	١.٤٥	١٠.٦٣	درجة	السمعى	
٦.٥٦	٣.٦٩-	١.٦٥	١٣.٧٥	١.٥٣	١٠.٠٦	درجة	الحس حركى	
٤.٣٤	١.٨٨-	١.٣٦	١٣.١٣	١.٠٦	١١.٢٥	درجة	الانفعالى	
٦.٢٤	٢.٨١-	١.٢٩	١٢.٩٤	١.٢٦	١٠.١٣	درجة	التحكم فى الصورة	
٥.٠٢	٢.٨٧-	١.٥٣	١٢.٢٥	١.٧١	٩.٣٨	درجة	تركيز الانتباه	المتغيرات العقلية
٦.٦٦	٥.٦٢-	٢.٧٧	٢٨.٠٦	١.٩٣	٢٢.٤٤	درجة	الحديث الذاتى	
٣.٣٤	٢.٨٧-	١.٦٩	٢٥.٠٦	٢.٩٩	٢٢.١٩	عدد	التمرير والاستلام على الحائط ٣٠ ث	المتغيرات المهارية
٥.٠٥	٠.٩٥	٠.٤١	٨.٤٧	٠.٦٣	٩.٤٢	ثانية	التخطيط ٣٠ م فى خط متعرج	
٢.١٣	٠.٥٧-	٠.٧٢	٢.٦٣	٠.٧٧	٢.٠٦	عدد	(٥) مربع يمين	
٢.٥٢	٠.٦٩-	٠.٨٥	٢.٩٤	٠.٦٨	٢.٢٥	عدد	(٥) مربع شمال	
٢.٦٥	١.٢٦-	١.٣١	٥.٥٧	١.٣٥	٤.٣١	عد	إجمالى (١٠) تصويبا ت	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المهارات العقلية (تركيز الانتباه، الحديث الذاتى، الاسترخاء العضلى، التصور العقلى)،

مهارات كرة اليد (التمرير الكرابجى، التنطيط، التصويب الكرابجى بالوثب عالياً) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية حيث جاءت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

ويرى الباحثان أن وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية فى متغيرات الدراسة يرجع إلى فعالية برنامج التدريب العقلى وما يحتويه من تدريبات متنوعة لتنمية القدرة على الاسترخاء لخفض مستوى التوتر والقلق وتهيئة المناخ النفسى والهدوء العصبى أثناء الأداء، كذلك تدريبات التصور العقلى التى تعمل على تصور الأداء الصحيح ومعرفة تفاصيل المهارات وأدائها ذهنياً وزيادة الاحساس بالحركة والإدراك البصرى والسمعى والفكرى لها واستخدام كل الحواس لاسترجاع الصور والأفكار التى سبق للطلاب إدراكها، تدريبات تركيز الانتباه على النقاط الفنية للأداء وعزل مشتتات الانتباه وتوجيه الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء مما ساعد على تعبئة الطاقة البدنية والانفعالية والعقلية للطلاب لتحقيق أفضل النتائج وتدريبات الحديث الذاتى التى ساهمت فى تجنب نواحي القصور والضعف وتأكيد نواحي النجاح والقوة وعزل الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية بناءة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من فاطمة أبو عبدون، زينب حتوت (٢٠٠٦م) (١٠)، محمود العكلى (٢٠٠٨م) (٢٥)، وفاء درويش، بدور البيلى (٢٠١٣م) (٢٩) والتي أجمعت على أن البرامج التعليمية بمصاحبة المهارات العقلية ساهمت فى تحسين مستوى الأداء المهارى.

ويوضح رائد عبد الأمير المشهدى، نبيل كاظم الجبورى (٢٠١٤م) أن ممارس كرة اليد لا يمكنه الانتباه إلى جميع الأشياء أو المنبهات بل يختار منها ما يهيمه معرفته أو التفكير فيه، وما يستجيب لحاجاته النفسية ويتجاهل ما عداه، إذ تستدعى كرة اليد أن تكون لدى اللاعب مقدرة عقلية عالية فى التركيز الدقيق للمواقف، بحيث يستطيع أن يؤدى العملية العقلية التى يحتاجها فى الممارسة والمنافسات الرياضية، فتركيز الانتباه هو عملية ترشيح للمعلومات الداخلة بحيث تدخل المعلومات المطلوبة فقط أما بقية المثيرات الخارجية فإنها لا تدخل بعد الترشيح، ويعتمد تركيز الانتباه على عدة مثيرات ذات علاقة بالأداء أو الموقف المطلوب وكلما زاد تركيز الانتباه تحسنت الاستجابة وهذا يعكس التحسن على أداء الواجب الحركى بشكل أفضل. (٣٤٤:٥)

ويضيف بلومستين وآخرون (Blumensteien et.al. ٢٠٠٧م) أن الحديث الذاتى هو فى الواقع مجرد طريقة أخرى لإدراك التفكير، وبالتالي فالتفكير التكتيكى أو التفكير فى تعلم المهارة هو مجرد شكل من أشكال الحديث الذاتى، ويوجد نوعان أساسيان للحديث الذاتى الإيجابى والسلبى، فالحديث الذاتى السلبى هو أكثر ضرراً على الأداء الرياضى ويحتاج لجهود كبير لتجنبه لأن المشاعر السلبية مثل الضيق والخوف والإحباط يمكن أن تحدث وللأسف فإن غالبية الرياضيين سوف تستجيب لها من خلال التحدث مع أنفسهم سلبياً، أما الحديث الإيجابى مع الذات هو نوع من أنواع برمجة عقولنا مع الأفكار التى تمكننا من إدارة المواقف على نحو أكثر فعالية والتوجه للحل مباشرة وليس التركيز على المشكلة ذاتها ويركز على رباطة الجأش والإصرار لتعزيز احتمالية التعلم الأفضل والأداء الأمثل. (٣٦: ١١٠، ١٠٩) وبذلك تحقق هذه النتائج صحة الفرض الثالث للبحث.

الفرض الرابع :

توجد فروق في نسبة التحسن للمتغيرات العقلية والمهارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية. للتحقق من صحة الفرض الرابع قام الباحثان بحساب النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعديه عن القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث وجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)
الفرق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة
في المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث

ن = ٣٢

الفرق بين النسبتين	نسبة التحسن %		وحدة القياس	المتغيرات		
	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة				
٣١.٤٣	٥٣.٤٦	٢٢.٠٣	درجة	للرأس	الاسترخاء العضلى	المتغيرات العقلية
٢٨.٣٨	٤٢.٠٨	١٣.٧٠	درجة	للذراعين		
٢٦.٦١	٤٤.٠٧	١٧.٤٦	درجة	للجذع		
٢٥.٤٥	٣٥.٥٥	١٠.١٠	درجة	للرجلين		
٢٧.٧٥	٤٣.٠٥	١٥.٣٠	درجة	العام		
٢٨.٠٣	٥٥.٧٩	٢٧.٧٦	درجة	البصرى	التصور العقلى	
٣٩.٤٦	٧٠.٢١	٣٠.٧٥	درجة	السمعى		
٤٨.١١	٨٣.٣٣	٣٥.٢٢	درجة	الحس حركى		
١٨.٦١	٤١.٠٣	٢٢.٤٢	درجة	الانفعالى		
٤٠.٨٦	٧٧.٠٢	٣٦.١٦	درجة	التحكم فى الصورة		
٣٦.٩٧	٦٢.٠٤	٢٥.٠٧	درجة	تركيز الانتباه		
٣١.١٩	٥٣.٧٥	٢٢.٥٦	درجة	الحديث الذاتى		
١٣.٨٤	٣١	١٧.١٦	عدد	التمرير والاستلام على الحائط ٣٠ث	التصويب بالوثب عالياً (١٠) تصويبات	
٩.٦٥	١٦.٤٧	٦.٨٢	ثانية	التنطيط ٣٠م فى خط متعرج		
٣٢.٢٧	٧٥.٣٣	٤٣.٠٦	عدد	(٥) مربع يمين		
٤٧.٩٤	١٤٧.٠٦	٩٩.١٢	عدد	(٥) مربع شمال		
٣٩.٣٦	١٠٧.٠٦	٦٧.٧٠	عد	إجمالى		

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت برنامج التدريب العقلى حيث كانت نسب التحسن للمجموعة التجريبية أعلى من نسب التحسن للمجموعة الضابطة والتي استخدمت

البرنامج التقليدي وبلغ أعلى فرق في نسبة التحسن للمتغيرات العقلية (٤٨.١١) في متغير التصور العقلي في بعد (التصور الحس حركي) وفي المتغيرات المهارية (٤٧.٩٤) في متغير التصويب الكراباجي بالوثب (خمس تصويبات على المربع الشمال) لصالح المجموعة التجريبية، ويعزى الباحثان هذه الفروق إلى تعرض طلاب المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب العقلي المقترح والذي اشتمل على تدريبات للاسترخاء لإزالة التوتر العضلي وخفض حالة القلق البدني وتدريبات التصور العقلي التي ساعدت الطلاب على تصور الأداء الفني لتفاصيل المهارات الحركية وتركيز الانتباه وعزل جميع مشتتات الانتباه الخارجية وتوجيه الانتباه نحو المثبرات المرتبطة بالأداء وتدريبات الحديث الذاتي الإيجابي التي أدت إلى إزالة الأفكار السلبية وزيادة الثقة بالنفس.

ويرجع الباحثان التحسن في مستوى الاسترخاء والمهارات الحركية إلى أنه بسبب وجود صعوبات التعلم يحدث غالباً التوتر العضلي، الاسترخاء غالباً ما يكون مفيداً لإدارة مستويات الطاقة البدنية خاصة الزائدة منها فيسمح لعملية التعلم أن تحدث بشكل أفضل للمهارات الحركية بكرة اليد، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كولماتيكي وبيوكوسكا Kulmatycki, L. A. & Bukowska, K (٢٠٠٧م) (٣٨) التي أوضحت أن تكتيكات الاسترخاء تحقق أداء أفضل فضلاً عن أهميتها في تخفيف حدة القلق وتحسين الثقة في النفس، ومع ما أوصى به نيومارك وبوجاكي Newmark, T. S. & Bogacki, D. F (٢٠٠٥م) (٤٠) من استخدام تكتيكات الاسترخاء المتاحة لتحسين مستوى أداء المهارات الرياضية.

كما يرجع محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) الاختلاف في نوع التصور العقلي إلى درجة تعلم المهارة، فإذا كانت المهارة في المرحلة الأولى من التعلم فإن التصور العقلي الخارجي يكون أفضل، ومع التقدم في مستوى الأداء يشاهد المتعلم نفسه يؤدي المهارة، وهنا يبدأ التصور الداخلي، وأخيراً عند إتقان المهارة في المرحلة الثالثة فقد لا يرى المتعلم أي شيء ويشعر فقط بالمهارة من خلال الحس العضلي وليس الحس البصري، أي التفكير من خلال العضلات. (١٩: ٢١٧)

ويفسر الباحثان ارتفاع نسبة التحسن لمهارة التصويب الكراباجي بالوثب عالياً لصالح المجموعة التجريبية إلى أنه تم التدريب على التصويب بعد إتقان التمرير والاستلام والتنطيط وبعد تدريب الطلاب على المهارات العقلية الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه والحديث الذاتي فحدث انتقال أثر تعلم إيجابي من هذه المهارات الحركية والعقلية ساهم في ارتفاع نسبة التحسن لمهارة التصويب.

ويذكر ياسر دبور (٢٠١٥م) أنه يجب على المصوب أن يعرف بدقة متى وكيف وأين يصوب؟ وكيف وأين ترتبط بشكل مباشر وغير مباشر بالموقف الخططي اللحظي الذي هو عليه، حيث أن محتوى الموقف عبارة عن مدافعين وطريقة دفاعهم على التصويبة هل هي حائط صد أو مقابلة، وضع ومكان وقدرات حارس المرمى، قدرات وإمكانيات المصوب نفسه، المكان الذي يصوب منه هل من الخط الأمامي أو من الخط الخلفي، أما متى يتخذ قرار التصويب فيأتي في أولوية تفكيره حيث يجب أن يشغل تفكيره في كل لحظة كيف يصيغ جميع أدائه المهارية لكي يصل للتصويب على المرمى للتصويب بنفسه، أو يمكن لاعب آخر من التصويب على المرمى، وعندما يصل للمرمى عليه اختيار النوع المناسب للتصويب دون

فلسفة ودون مبالغة فى الاستعراض حتى لا يحدث تشتيت للأداء تؤثر بالسلب على دقة التصويب أو إنتاجيتها إما بخروجها خارج المرمى أو صدها من الحارس. (٣٠ : ١٩ ، ٢٠)
وبذلك تحقق هذه النتائج صحة الفرض الرابع للبحث.

الاستنتاجات :

- ١- أثر برنامج التدريب العقلى تأثيراً إيجابياً فى تنمية المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلى، تركيز الانتباه، الحديث الذاتى).
- ٢ - أثر برنامج التدريب العقلى بصورة إيجابية على تحسين مهارة التصور العقلى لبعد (التصور الحس الحركى) بصورة أكبر من باقى المهارات العقلية قيد البحث.
- ٣- أثر برنامج التدريب العقلى تأثيراً إيجابياً فى تحسين مستوى الأداء المهارى فى كرة اليد لمهارات (التمرير والاستلام - التنطيط - التصويب الكرابجى بالوثب عالياً).
- ٤- أثر برنامج التدريب العقلى بصورة إيجابية على تحسين مهارة التصويب الكرابجى بالوثب عالياً بصورة أكبر من باقى المهارات الحركية الأخرى قيد البحث.
- ٥- أثر برنامج التدريب العقلى تأثيراً أكثر إيجابية وفعالية من البرنامج التقليدى فى تنمية المهارات العقلية وتحسين مستوى الأداء المهارى فى كرة اليد.

التوصيات :

- ١- تطبيق برنامج التدريب العقلى المقترح ضمن المنهاج التعليمى للكلية لتحسين المستوى المهارى (التمرير الكرابجى- التنطيط - التصويب الكرابجى بالوثب عالياً) فى كرة اليد.
- ٢- إجراء دراسات أخرى حول تأثير برامج تعليمية بمصاحبة المهارات العقلية فى تعلم مهارات كرة اليد المركبة والمعقدة والتى تتميز بالتوافق العضلى العصبى والتى يرافقها عوامل نفسية سلبية كالتصويب بالسقوط.
- ٣- ضرورة الدمج بين التدريب العقلى والتعلم المهارى لزيادة فاعلية الأداء المهارى وتحسين مستوى المهارات العقلية قيد البحث لطلاب الكلية.

المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- ١- أسامه كامل راتب (٢٠٠٤م) : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دارا لفكر العربي، القاهرة.
- ٢- إلين وديع فرج (٢٠٠٧م) : خبرات فى الألعاب للصغار والكبار، الطبعة الثانية، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ٣- السيد السيد إبراهيم عبده (٢٠٠٧م) وعنوانها " تأثير برنامج للتدريب العقلى على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبى كرة اليد، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية، مجلد (٢)، العدد (١٠)، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
- ٤- تامر سليمان عطية مهنا (٢٠٠٨م) : تأثير برنامج لتدريب المهارات العقلية على تطوير مستوى أداء الرمية الجزائية والهجوم الخاطف ومواجهة الضغوط النفسية للاعبى كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٥- رائد عبد الأمير المشهدي، نبيل كاظم الجبوري (٢٠١٤م) : سايكولوجية كرة اليد ، دار دجلة ، الأردن.
- ٦- سوزان مصطفى متولى اسماعيل، علياء محمد سعيد عزمى (٢٠٠٧م) : برنامج تعليمى باستخدام التدريب العقلى وأثره على تحسين مستوى أداء مهارة ضربة الإرسال فى تنس الطاولة لطالبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (٦١) ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
- ٧- طارق محمد على النصيرى (٢٠٠٣م): تأثير استخدام بعض الوسائط التعليمية على تعلم بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
- ٨- عبدالرحمن غندور عبدالرحمن (٢٠٠٨م) : فاعلية التدريب العقلى فى تطوير بعض المهارات العقلية والسلوك الخططى الهجومى لدى ناشئى كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق
- ٩- على أبوزممع (٢٠٠٧م) : أثر استخدام برنامج مقترح للتدريب العقلى فى تعلم المهارات الأساسية لسباحة الظهر، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ، العدد (٦٣).
- ١٠- فاطمة محمود أبو عبدون، زينب على محمد حتوت (٢٠٠٦م) : تأثير برنامج لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى الأداء المهارى فى كرة اليد لطالبات الصف الثانى بكلية التربية الرياضية بالزقازيق، العدد (١٥) مجلد (٥٨) (ابريل ٢٠٠٦)، ص. ٤٧٢ - ٥١٩ نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١١- فتحى أحمد هادى السقاف (٢٠١٠م): التدريب العملى الحديث فى رياضة كرة اليد، مؤسسة حورس الدولية، الإسكندرية.

- ١٢- كمال الدين عبد الرحمن درويش، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٢م): القياس والتقييم وتحليل المباراة فى كرة اليد " نظريات – تطبيقات"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحى حسانين (٢٠٠١م): رباعية كرة اليد الحديثة، الماهية والأبعاد التربوية- أسس القياس والتقييم- اللياقة البدنية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤- كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحى حسانين (٢٠٠٢م): رباعية كرة اليد الحديثة، المهارات الحركية الفنية- مراقبة مستوى الأداء، الجزء الثانى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٥- لمياء رضوان لبيب محمود (٢٠١٠م): برنامج تدريبي مائى وأثره على تنمية بعض المتغيرات البدنية والنفسية فى كرة اليد، المؤتمر العلمى الدولى الثالث عشر، التربية البدنية والرياضة تحديات الألفية الثالثة، ٢٣- ٢٤ مارس ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، المجلد الثانى، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ١٦- مبارك عبد الرضا على رضا (٢٠٠٧م): تأثير برنامج للتدريب العقلى على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والجوانب العقلية لناشئ التنس بدولة الكويت، المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، العدد (١٥).
- ١٧- محمد إبراهيم شحاته، عادل زين (٢٠٠٩م) : تطبيقات عملية للتدريب العقلى وتدريب الجهاز العصبى اللاإرادى فى المجال الرياضى، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٨- محمد العربى شمعون (١٩٩٩م): علم النفس الرياضى والقياس النفسى، القاهرة، دار الفكر العربى.
- ١٩- محمد العربى شمعون (٢٠٠١م): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى للنشر، القاهرة.
- ٢٠- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط١، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٢١- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٢- محمد حسن علاوى (٢٠١٢) علم نفس الرياضة والممارسة البدنية ، مطبعة المدني ، القاهرة .
- ٢٣- محمد عبد المجيد المرسى سنجاب (٢٠١٠م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح فى الاتجاه اللاهوائى على فاعلية الأداء المهارى للاعبى كرة اليد فى ضوء التعديلات الحديثة للقواعد الدولية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢٤- محمد محمود مرزوق (٢٠٠١م) : تأثير تنمية القدرة الهوائية واللاهوائية على مستوى بعض الأداءات المهارية الدفاعية والهجومية لناشئ كرة اليد، دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٥- محمود موسى العكلى (٢٠٠٨م): تأثير منهج للتدريب العقلى المصاحب للتعلم المهارى فى تعلم بعض المهارات الاساسية لكرة اليد، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد السابع، العدد الثامن، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
- ٢٦- مصطفى محمد أمين الأشقر (٢٠١١م): تأثير برنامج للتدريب العقلى على دقة بعض مهارات الركل لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

- ٢٧- هبة محمد نديم لبيب (٢٠٠٨م): أثر التدريب العقلي على خفض قلق المنافسة وفعالية الأداء المهارى للاعبات التايكوندو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، الإسكندرية.
- ٢٨- هشام محمد أنور عبد الحميد (٢٠٠٥م) : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة التصويب بالوثب عاليا في كرة اليد، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٢٣)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٢٩- وفاء محمد درويش، بدور محمد عادل الببلي (٢٠١٣م) : تأثير التصور العقلي على تحسين مستوى أداء بعض مهارات التصويب في كرة اليد والثقة الرياضية لدى طالبات الفرقة الرابعة بالكلية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد (٤٧)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٣٠- ياسر محمد حسن دبور (٢٠١٥م) : الإعداد الخططى في كرة اليد، مذكرات دراسية غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بأبى قير، جامعة الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 31- Academic learning packets:Physical education , volume 2 (2006), the advanced Press,Inc. , Available online at: [http://physicaleducationpage.wikispaces.com/file/view/Learning+ Packet+2. Pdf.](http://physicaleducationpage.wikispaces.com/file/view/Learning+Packet+2.Pdf)
- 32- Afrouzeh, M., Sohrabi, M., Haghkhah, A., Goharrokhi, S., Rowshani, F. (2014): The Effect of Instructional And Motivational Self Talking on The Penalty Accuracy Of Novice Handball's Players, International Journal of Sport Studies. Vol., 4 (4), 462-466, Available online at <http://www.ijssjournal.com>
- 33- Azimkhani, A., Abbasian, S., Ashkanai, A., & Gurosy, R.(2013): The compination of mental and physical practice is better for instruction of a new skill. Nigada university journal of physical education and sport sciences vol 7, no 2, pages 179-187.
- 34- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thogersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. JSEP, 33:75-102
- 35- Besiktas, M., & Bicer, T.(2013). Mental imagery training program implementation and measurement for elite athletes. European Journal of Business and Social Science, Vol.1, No. 12, pp 178-191.
- 36- Blumensteien. B., Lidor. R and Tenenbaum G. (2007). Psychology of Sport training . Perspectives on sport and Exercise psychology. Oxford: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd. vol.2 p 107- 110

- 37- Kudlackova, K., Eccles, D., & Dieffenbach, K.(2013).Use of relaxation skills in differentially skilled athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 14,468-475.
- 38- Kulmatycki, L. A. & Bukowska, K. (2007). Differences in experiencing relaxation by sport coaches in relation to sport type and gender. *Human Movement*, 8(2), 98-103
- 39- Memmert, D., Simons, D.J., Grimme, T. (2009).The relationship between visual attention and expertise in sports, *psychology of sport and exercise* 10,146-151.
- 40- Newmark, T. S. & Bogacki, D. F. (2005). The Use of Relaxation, Hypnosis, and Imagery in Sport Psychiatry. *Clinics in Sports Medicine*, 24(4), 973-977
- 41- Nicolosi, S., Cilia, S., & Lipoma, M.(2001) Attentional abilities problem solving skills and coping styles in handball players, 16 “annual congress of the European college of sport science, 6-9 july Liverpool-united kingdom, book of abstract.
- 42- Teodor, C., & Claudiu, M.(2013)The importance of the Psychological training in increasing the Performance in handball, *Social and Behavioral Sciences* 84, 1350-1355.
- 43- Wagner, H., Finkenzeller, T., Wurth, S., & Duvillar, V.(2014).Individual and Team Performance in Team-Handball: A Review. *Sport Science and Medicine* , 13,808-816.
- 44- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Bardas, D.,&Theodorakis, Y.(2013)The Effects of Self-Talk on Dominant and Nondominant Arm performance on a Handball Task in Primary Physical Education Students, *The Sport Psychologist*(27)171-176.

المخلص

تأثير برنامج للتدريب العقلى على تحسين بعض مهارات كرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة

د. نشأت محمد أحمد منصور

مدرس بقسم علم النفس الرياضى

د. تامر محمود السعيد محمد

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلى على تحسين بعض مهارات كرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي حيث اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية. وكانت عينة الدراسة الإجمالية (٤٢) طالب من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة شعبة طرق تدريس التربية الرياضية تخصص اختياري طرق تدريس الألعاب الجماعية كرة يد للعام الجامعي (٢٠١٤/٢٠١٥م) بالفصل الدراسي الأول.

تم تقسيمهم كالاتى (١٠) طلاب للدراسة الاستطلاعية، (١٦) طالب للمجموعة التجريبية طبقت برنامج التدريب العقلى، (١٦) طالب للمجموعة الضابطة طبقت برنامج التعلم المهارى التقليدى. استخدم الباحثان بطاقة مستويات التوتر العضلى، مقياس التصور العقلى، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه، استبيان الحديث الذاتى، الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية كأدوات لجمع البيانات.

وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب العقلى أثر تأثيراً أكثر إيجابية وفعالية من البرنامج التقليدى فى تنمية المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلى، تركيز الانتباه، الحديث الذاتى) وتحسين مستوى الأداء المهارى لمهارات (التمرير الكرابجى- التنطيط - التصويب الكرابجى بالوثب عالياً) فى كرة اليد.

Summary

The Effect of Mental Training Program on Improving some Handball Skills for the Students of the Faculty of Physical Education at Mansoura University

Dr : Nashaat Mohamed Ahmed Mansour

Lecturer at Department of Sport Psychology Department

Dr : Tamer Mahmoud Elsaid Mohamed

Lecturer at Department of Curricula and teaching

methods of physical Education

Faculty of physical Education

Mansoura University, Egypt.

The study aimed to identify the effect of Mental Training Program on improving some handball skills for the Students of the Faculty of Physical Education at Mansoura University.

The researchers used the experimental method, where the study sample was selected by intentional way. The total number of the studied sample was (42) students from the third and fourth year students, teaching methods of physical education department, specialty optional methods, of teaching team games handball for the academic year (2014/2015 m) the first semester.

The sample was divided as follows; (10) students to study exploratory, (16) student for the experimental group applied mental training program, (16) student for the control group applied the traditional skill learning program. The researchers used the muscular tension levels sheet, mental imagery in sport scale, grid concentration test, belief in self-talk questionnaire, physical and skill tests as tools for data collection.

The results revealed that the mental training program is more positive and effective than the traditional program influential impact on the development of mental skills (relaxation, mental imagery, concentration and self- talk). Furthermore, it improves the performance level of skills (overhand pass, dribbling and the jump shot) in handball.