

تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام التصور العقلي على مستوى تعلم بعض المهارات الهجومية والمتغيرات النفسية لدى ناشئات كرة اليد

د. أحمد حسين محمد على

أستاذ مساعد بقسم تدريب الرياضات الجماعية وألعاب المضرب - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة- جامعة حلوان

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام التصور العقلي على تعلم بعض المهارات الهجومية والمتغيرات النفسية لدى ناشئات كرة اليد من خلال، والتعرف على الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية والمتغيرات النفسية لدى ناشئات كرة اليد وإستخدام الباحث المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته في الجزء الخاص بتطبيق البرنامج واستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمناسبته لطبيعة البحث كما بلغ إجمالي العينة الأساسية (٤٨) ناشئة، كما تم اختيار العدد المتبقى (٢٤) ناشئة لإجراء المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية عليهم وفي ضوء مناقشة النتائج توصل الباحث إلى الإستنتاجات الآتية أن البرنامج المقترح باستخدام التصور العقلي له تأثير ايجابي في تحسين مستوى تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة اليد (التنطيط لمسافة ٣٠ متر في خط متعرج، والتمرير من الجرى ذهابا وعودة لليمين واليسار)، أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التصور العقلي له تأثير ايجابي على تحسين المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي

أهمية ومشكلة البحث

تهدف عمليات التعلم خلال ممارسة الألعاب الرياضية التنافسية إلى تطوير مستوى إنجاز (اللاعب - اللاعبة)، وذلك من خلال الإنتقال بالرياضى من وضع حالى إلى وضع مستهدف عن طريق إستخدام أسلوب ونظريات وأسس ومبادئ علمية معينة تبدأ بتحقيق الأهداف ومحاولة تحقيقها على مراحل زمنية محددة (١١).

وتشكل البرامج التعليمية جانبا هاما من جوانب تطوير عمليات التعليم والتدريب فى الألعاب الرياضية المختلفة، حيث تعتبر الأساس العام التى تبنى عليه إكتساب المهارات الحركية التى تؤدى إلى نجاح مسار التدريب الرياضى على أسس علمية سليمة (١٨: ٢)، فالتعليم والتدريب مدخلان أساسيان لبناء وتنمية وتطوير مستوى الإنجاز ولكى يحققا أهدافهما، ينبغى الإستفادة من الإتجاهات التربوية الحديثة سواء كانت مرتبطة بنظريات علمية أو تطبيقات تكنولوجية (٦: ٣).

ويشير وليامز وأندرسون Williams & Anderson (٢٠٠٢م) إلى أن تعليم المهارات الأساسية من الأهمية بمكان حيث يؤدي ذلك إلى تطوير متطلبات الأداء المهارى من خلال

زيادة مستوى صعوبة المهارة ونوعية الإستجابة عندما يطلب من المتعلمين أداء واجبات تتزايد صعوبتها

وتعقيدها ،مثل زيادة رصيد المتعلمين من مهارات، وإستخدام المهارات فى التوقيت المناسب وفق مواقف اللعب المختلفة (٣٩ : ١٩٢، ١٩١) ، ويشير أحمد بيومى (٢٠٠٤م) أن التمرينات المتشابهة والمطابقة للأداء تؤدي لنجاح وتحسين المهارة ، كما يفضل تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة من خلال إستخدام الأداء الحركى لتمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الحركى لتلك الحركات الأساسية بما يتناسب مع متطلبات المهارة (١ : ٩١) .

ويرى محمد شمعون (١٩٩٦م) أن التصور العقلى جزءاً أساسياً من إعداد اللاعب للدخول فى المنافسات الرياضية ، فهو يتضمن تصوراً للحركة وتسلسلاً للمهارات والمواقف والأهداف لجميع أبعاد المنافسة من حكام ولاعبين وأدوات وأجهزة ، فيجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تحليل أداء المنافس حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً كبيراً من الإستخدامات العقلية (١٥ : ٣٠) .

ومن خلال مراجعة العديد من الدراسات والأبحاث فى الألعاب الرياضية المختلفة ، والتي أثبتت أن التدريب العقلى المصاحب للتدريب البدنى له الأثر الإيجابى على مستوى الأداء المهارى ، حيث وجد أن التدريب العقلى له الأثر الإيجابى فى عملية التعلم والتدريب والإعداد البدنى والخطى ، والذي يقوم بدوره على تحليل المهارات الصعبة ، ومن ثم ربطها ككل (٣٣ : ٢٦) .

وعند القيام بإستطلاع آراء الخبراء والمدربين والمختصين فى مجال تعليم وتدريب كرة اليد، لاحظ الباحث أن المدربين يعتمدون فى تعليمهم للمهارات الأساسية على الأساليب البدنية والوسائل التعليمية فقط ، وعدم تركيزهم على الجانب العقلى فى المراحل الأولى لصياغة المهارات ، وكذلك فى مراحل التعمق فى التعليم ، ولا يحظى التدريب العقلى إلا بنسبة قليلة جداً، ويعزو الباحث ذلك إلى عدم إلمام المدربين بأساليب التدريب العقلى المختلفة (الإسترخاء، التصور، الإدراك ، تركيز الإنتباه) ، بالإضافة لعدم توفر وسائل التدريب العقلى (الرسومات ، الأفلام) إلى غير ذلك من الوسائل الأخرى .

ومن خلال تواجد الباحث فى مجال تعليم وتدريب كرة اليد للناشئات (منتخبات - أندية) فقد لاحظ التركيز على تنمية المتغيرات المهارية بشكل عام، وخلق الوحدة (التعليمية_ التدريبية) من إستخدام الأساليب النفسية التى قد تساعد بصورة ايجابية على تنمية المهارات المراد تعلمها فى الوحدات التعليمية لناشئات كرة اليد ، على الرغم من أهمية التصور العقلى فى تنمية المهارات الحركية والنفسية ، كما لاحظ الباحث ندرة الدراسات العربية التى استخدمت التصور العقلى فى تعليم المهارات الهجومية فى كرة اليد للناشئات بصفة خاصة ، وهذا ما دعى الباحث

إلى إجراء هذا البحث بهدف تصميم برنامج مقترح باستخدام التصور العقلي والتعرف على تأثيره على مستوى تعلم بعض المهارات الهجومية والمتغيرات النفسية لدى ناشئات كرة اليد.

أهداف البحث

يهدف البحث إلى

- التعرف على تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام التصور العقلي على تعلم بعض المهارات الهجومية والمتغيرات النفسية لدى ناشئات كرة اليد من خلال.
- التعرف على الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية والمتغيرات النفسية لدى ناشئات كرة اليد .
- التعرف على نسب التغير بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى تعلم بعض المهارات الهجومية والمتغيرات النفسية لدى ناشئات كرة اليد .

فروض البحث

- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التصور العقلي له تأثير إيجابي على مستوى تعلم بعض المهارات الهجومية والمتغيرات النفسية لدى ناشئات كرة اليد حيث :
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الهجومية والمتغيرات النفسية لدى ناشئات كرة اليد لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
- توجد فروق في نسب التغير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى تعلم بعض المهارات الهجومية والمتغيرات النفسية لدى ناشئات كرة اليد لصالح المجموعة التجريبية

المصطلحات المستخدمة في البحث :

التصور العقلي :

هو تكرار تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف تطوير هذه لمهارة (٦ : ١٢) .

الدراسات المرتبطة :

١- أجرى مايكل وآخرون Michael et al. (٢٠٠٢م) (٣٢) دراسة بعنوان تأثير التدريب العقلي على مستوى أداء السباحين الشباب ، وتم استخدام المنهج التجريبي ، وبلغ حجم العينة (٣٨) سباح للمرحلة السنوية (١١ - ١٤ سنة) ، تم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) ، وظهرت أهم النتائج وجود زيادة كبيرة للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء بالرغم من أن المجموعة الضابطة قد سجلت بعض التحسن .

٢- أجرى كارلوس Carlos (٢٠٠٣م) (٢٣) دراسة بعنوان التدريب العقلي لألعاب التحمل في الرياضة ، وقد أجريت هذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير التدريب العقلي على المهارات العقلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بالتحمل ، استخدم المنهج

التجريبي ، بلغ حجم العينة (٧) لاعبين لكل مستوى من مستويات التحمل حيث أخذت عينة على المستوى المحلى وأخرى على المستوى الاقليمي ، وأظهرت أهم النتائج ان التدريب العقلى له تأثير إيجابي على المهارات العقلية بينما لم يكن له تأثير إيجابي على المتغيرات الفسيولوجية .

٣- أجرى مراديني وآخرون . Mardiny et al (٢٠٠٣م)(٣١) دراسة بعنوان تأثير برنامج تدريب عقلى مقترح على استقرار الحالة العاطفية ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة ، استخدموا المنهج التجريبي ، بلغ حجم العينة (٢٨) طالبا من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك ، قسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (تجريبية - ضابطة) ، وأظهرت أهم النتائج ان هناك اختلاف بين لاعبات المجموعتين فى متغيرات الدراسة وقد أظهرت المجموعة التجريبية فاعلية فى متغيرات الدراسة .

٤- أجرى ماماسيس، ودوجانيس Mamassis, G; Doganis, G (٢٠٠٤م)(٣٠) دراسة بعنوان تأثير برنامج تدريب عقلى على قلق قبل المنافسة والثقة بالنفس للاعبى التنس ، استخدمنا المنهج التجريبي ، بلغ حجم العينة (٥) لاعبين تنس للمجموعة الاولى ، تم تدريب المجموعة الاولى على مهارات (التفكير الايجابي - الذات - التركيز - الاثارة) بالاضافة الى التدريبات الخاصة بالتنس ، بينما بلغ حجم المجموعة الثانية (٤) لاعبين تنس وتم التدريب على مهارات (قلق قبل المنافسة -الثقة بالنفس) بالاضافة الى كم نوعية التدريبات الخاصة بالتنس والتي تتدرب عليها المجموعة الاولى ، وأشارت أهم النتائج الى ان التدريب العقلى له تأثير ايجابي على الاداء المهارى والمهارات العقلية .

٥- أجرى محمد مجدى محمد البدرى على (٢٠٠٥م)(١٧) دراسة بهدف وضع بطارية اختبار لتقويم المهارات الأساسية فى كرة السلة لكى يستطيع المعلم استخدامها فى تقويم الأداء المهارى لتلاميذ المرحلة الإعدادية بالمدارس الرياضية بمحافظة الشرقية ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح ، و تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لجميع تلاميذ الصفين الثانى والثالث الإعدادى ، وقد اشتملت عينة البحث على ٤٨ تلميذاً ، وتم استخدام الاختبارات المهارية لكرة السلة (التمرير - التصويب - المحاوره) كأدوات لجمع البيانات ، وتوصل إلى بطارية اختبار المهارات الأساسية فى كرة السلة (سرعة التمرير على حائط الارتداد - الجرى المتعرج مع التنطيط المنتهى بالتصويب - المحاوره المنتهية بالتصويب) ، لوحدها الاختبار لتقويم المهارات الأساسية لكرة السلة واليد ، وحققت عينة البحث فى كرة السلة مستوى متوسط فى المهارات الأساسية.

إجراءات البحث

منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته فى الجزء الخاص بتطبيق البرنامج وإستخدام القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبيه والضابطة لمناسبته لطبيعة البحث

مجتمع البحث

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئات كرة اليد مواليد (٢٠٠٥ م) ، والمسجلين بقوائم الإتحاد المصرى لكرة اليد للموسم الرياضى ٢٠١٥ / ٢٠١٦ م لأندية (الشمس □ الطيران □ هولويدو) .

عينة البحث

بلغ إجمالى العينة الأساسية (٤٨) ناشئة ، كما تم اختيار العدد المتبقى (٢٤) ناشئة لإجراء المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية عليهم ، وقام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات العمر الزمنى ، الطول ، الوزن ، بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد ، المهارات النفسية والجدول رقم (١) يوضح المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لعينة البحث الأساسية قبل توزيعها عشوائيا الى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة

التجانس

قام الباحث بحساب معامل الالتواء لتجانس عينة البحث فى متغيرات (الطول . الوزن . السن . الذكاء- بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد ، المهارات النفسية) وذلك للتأكد من أن عينة البحث تتوزع توزيعاً إعتدالياً فى هذه المتغيرات
أدوات جمع البيانات :

إستخدم الباحث الأدوات الآتية لجمع البيانات :

أ- المقابلة الشخصية

ب - استطلاع رأى الخبراء

ج- الاستبيان بهدف تصميم برنامج التصور العقلى

إختبارات بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد :

- التنطيط لمسافة ٣٠ متر فى خط متعرج لأقرب ١/١٠ ثانية (١٣ : ١١٨) ، مرفق (١)
- التمرير من الجرى ذهابا وعودة لليمين واليسار (١٣ : ١٢٢) ، مرفق (٢) .

أولاً : معامل الصدق :

إستخدم الباحث طريقة صدق التمايز (المقارنة الطرفية) بعد ترتيب درجاتهن تنازلياً وتحديد الربيع الأدنى والأعلى ، والمقارنة بين المتوسطين الحسابيين بإستخدام إختبار (ت)

ثانيا : الثبات :

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه ، وتم التطبيق بفواصل زمنية قدره أسبوع حيث تم التطبيق الأول يوم ١/٧/٢٠١٥ م ، والتطبيق الثانى يوم ٨/٧/٢٠١٥ م ، كما تم تطبيق المهارات النفسية ، فى الفترة من ٢٣/٧/٢٠١٥ م ، وحتى ٣٠/٧/٢٠١٥ م ، بفارق (١٥) يوم ، وبلغ حجم العينة (٢٤) ناشئة وهن المستخدمات فى إيجاد الصدق ، ثم تم إيجاد معامل الارتباط لبيان ثبات الإختبارات قيد البحث .

جدول (٤)

المتوسط الحسابى والاحتراف المعيارى ومعامل الارتباط للمهارات الأساسية فى كرة اليد والمهارات النفسية
قيد البحث ن = ٢٤

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المعاملات الإحصائية	الاختبارات	المتغيرات
	ع±	/س	ع±	/س			
*٠,٨٤	١,٠٧	٩,٥٧	٠,٩٤	٩,٧٨		التنطيط لمسافة ٣٠ متر فى خط متعرج	المتغيرات المهارية
*٠,٨٥	١,٣٩	١٢,٦٣	١,١٩	١٢,٦٦		التمرير من الجرى ذهابا وعودة لليمين واليسار	
*٠,٩٠	٢,٧٢	٣٥,١٦	٢,٦٧	٣٥,١٣		مقياس القدرة على الاسترخاء	المهارات النفسية
*٠,٩٢	٠,٧٠	٦,٢١	٠,٧٥	٦,٣٢		مقياس تركيز الانتباه	
*٠,٩١	١,٢٣	١١,٢٥	١,٢١	١١,٢١		مقياس التصور العقلى	

* قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٤٠٤

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين القياسين الأول والثانى فى المهارات الأساسية فى كرة اليد والمهارات النفسية قيد البحث وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٨٤ إلى ٠,٩٢) ، مما يشير إلى إستقرار النتائج وثبات إختبارات المهارات الأساسية فى كرة اليد والمهارات النفسية قيد البحث .

خطوات بناء برنامج التصور العقلى :

١- تحديد محاور الاستمارة البرنامج :

تم تصميم برنامج التصور العقلى بعد إجراء مسح للإطار المرجعى للبحث من خلال أحدث المراجع والأبحاث وما تم الحصول عليه من بنوك المعلومات فى مجال التصور العقلى وأفضلها وتم تحديد المحاور الرئيسية كما يلى .

أ - المحور الأول	هدف البرنامج
ب- المحور الثانى	التقسيم الزمنى للبرنامج
ج- المحور الثالث	محتوى البرنامج
د- المحور الرابع	الإمكانات المادية والبشرية للبرنامج
هـ - المحور الخامس	تقييم البرنامج

عرض الباحث استمارة البرنامج على عينة من الخبراء فى مجال البحث ، وذلك لاستطلاع رأيهم فى مدى ملائمة المحاور وما يحتويه وقد تم تنفيذ هذه المرحلة فى الفترة من ١٨ - ٢٧ / ٨ / ٢٠١٥ م

جدول (٥) يوضح استطلاع رأى الخبراء فى استمارة برنامج التصور العقلى ن = ٦

م	محاور الاستمارة	الموافقة على المحور	النسبة المئوية %
١	هدف البرنامج	٦	١٠٠%
٢	التقسيم الزمنى للبرنامج	٥	٨٣,٣٣%
٣	محتوى البرنامج	٦	١٠٠%
٤	الإمكانات المادية والبشرية للبرنامج	٦	١٠٠%
٥	تقييم البرنامج	٥	٨٣,٣٣%

يوضح جدول (٥) استطلاع رأى الخبراء فى استمارة برنامج التصور العقلى وقد تراوحت نسبة الموافقة ما بين (%٨٣,٣٣ إلى %١٠٠) وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة على المحور بلغت %٨٣ فأكثر ، وقد حازت محاور الاستمارة على موافقة الخبراء ولم يحدث تغيير فى محاور الاستمارة .

١- تحديد تدريبات التصور العقلى :

وتم تحديد جميع تدريبات التصور العقلى التى تعطى الناشئات من خلال تحديد بعض المهارات الأساسية وبعض المهارات النفسية التى سوف يتناولها البرنامج ، وقد استخدم الباحث الاستبيان المغلق والتقرير الثنائى (نعم ، لا) مع إضافة ما يروونه مناسباً ، وقد تم تنفيذ هذه المرحلة من ٢٩ / ٨ / ٢٠١٥ م وحتى ٨ / ٩ / ٢٠١٥ م .

٣- الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء دراسة إستطلاعية للبرنامج المقترح على الخبراء وعددهم (٦) من أستاذة المناهج وطرق التدريس وعلم النفس الرياضى للتعرف على :

- ١- مدى صلاحية التدريبات المقترحة
- ٢- أساليب التأهيل النفسى التى يمكن إستخدامه فى البرنامج (محتوى البرنامج)
- ٣- عدد مرات التدريب فى الأسبوع الواحد
- ٤- البرنامج الزمنى الخاص المهارات الأساسية وبعض المهارات النفسية قيد البحث
- ٥- تحديد التدريبات المناسبة للتصور العقلى .

وقد اتضح من الدراسة الاستطلاعية أن البرنامج المقترح سهل الفهم وشامل لجميع التدريبات الخاصة بالتصور العقلى ومتدرج فى الصعوبة من السهل للصعب بشكل لا يؤثر على نجاح البرنامج للوصول لهدفه مرفق (٧) .

القياسات القبلية :

قام الباحث بتنفيذ القياسات القبلية على مجموعتي البحث وذلك في ١٢ - ٢٠/٩/٢٠١٥ م مع مراعاة أن تتم القياسات لجميع لاعبات العينة بطريقة موحدة ، وتم استخدام نفس أدوات القياس لجميع لاعبات العينة ، ومراعاة إجراء القياسات بنفس الترتيب والتسلسل .

التجربة الأساسية :**البرنامج المقترح باستخدام التصور العقلي :****الهدف من البرنامج**

يهدف البرنامج المقترح إلى تحسين مستوى بعض المهارات الهجومية في كرة اليد وبعض المهارات النفسية .

الفترة الزمنية للبرنامج

وقد تمكن الباحث من تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح باستخدام التصور العقلي من خلال نتائج استطلاع الرأي للخبراء وقد توصل إلى الآتي :

- ١- تم وضع البرنامج المقترح لمدة (٨) أسابيع .
- ٢- زمن برنامج التصور العقلي ٨ أسابيع .
- ٣- تتم جلسات التصور العقلي بواقع ٣ وحدات في الأسبوع داخل الوحدة التدريسية .
- ٤- تم تحديد زمن تطبيق الجلسة للتصور العقلي لمدة (٣٠) دقيقة .

الوسائل التقنية المستخدمة في التصور العقلي

إستخدم الباحث الوسائل التقنية التالية في تنفيذ برنامج التصور العقلي :

- جهاز LapTop لعرض التدريبات بالسرعة العادية ، مع استخدام أسلوب العرض صورة - صورة ، والعرض البطيء .

تطبيق التجربة

قام الباحث بتطبيق برنامج التصور العقلي على المجموعة التجريبية مرفق (٧) ، في الفترة من ٢٠/٩/٢٠١٥ م وحتى ٢٠/١١/٢٠١٥ م .

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي لمجموعتي البحث من ٢٥-٣٠ / ١١ / ٢٠١٥م بنفس ترتيب القياسات القبليّة وتحت نفس الظروف .

إسلوب التحليل الإحصائي :

استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS ، واختار المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء ومعامل ارتباط بيرسون ، واختبار (ت) ، كما استخدمت النسبة المئوية لإيجاد معدل التغير .

عرض ومناقشة النتائج :

١- أولاً عرض النتائج :

جدول (٧) الفرق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية في كرة اليد والمهارات النفسية ن = ٢٤

قيمة (ت)	البعدي		القبلي		المتغيرات
	ع±	/س	ع±	/س	
*٧,١٤	٠,٥٦	٨,٢١	٠,٩٥	٩,٧٨	التنطيط لمسافة ٣٠ متر في خط متعرج
*٢,٤٥	١,٣٥	١١,٥٨	١,٣٠	١٢,٦٦	التمرير من الجري ذهاباً وعودة لليمين واليسار
١,١٨	٣,٠٤	٣٦,٢٧	٣,٠٥	٣٥,٢١	القدرة على الاسترخاء
٠,٩٧	١,٠٤	٦,٦٣	١,٠٢	٦,٣٤	تركيز الانتباه
*٢,٣١	١,٢٢	١٥,١٢	١,٣٦	١١,٢٢	التصور العقلي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٦٩

يوضح جدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة في المهارات الأساسية في كرة اليد والمهارات النفسية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي ، عدا (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه) .

جدول (٨) الفرق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية في كرة اليد والمهارات النفسية ن = ٢٤

قيمة (ت)	البعدي		القبلي		المتغيرات
	ع±	/س	ع±	/س	
*٦,٧١	٠,٥٣	٦,٠١	٠,٩٢	٩,٧٧	التنطيط لمسافة ٣٠ متر في خط متعرج
*١٠,٩٣	١,١٨	٨,٢٣	١,٣٦	١٢,٦٧	التمرير من الجري ذهاباً وعودة لليمين واليسار
*٢٠,٧٦	٥,٦٩	٥٨,٢٣	٣,٠١	٣٥,٤١	القدرة على الاسترخاء
*٩,٧١	١,٠٥	٩,٤٢	١,٠٣	٦,٣٢	تركيز الانتباه
*١٨,٥٣	١,٣٥	١٨,٦٦	١,٣٣	١١,٢٥	التصور العقلي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٦٩

يوضح جدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية في المهارات الأساسية في كرة اليد والمهارات النفسية حيث أن قيمة (ت)

المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ وكانت الفروق لصالح القياس البعدي .

مناقشة النتائج :

يوضح جدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية في كرة اليد والمهارات النفسية لصالح القياس البعدي ، عدا (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه) .

كما يوضح جدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية في كرة اليد والمهارات النفسية لصالح القياس البعدي ويرى الباحث أن هذه النتائج قد ترجع إلى التأثير الإيجابي لبرنامج الاعداد باستخدام التصور العقلي لتحسين الحالة المهارية والنفسية لناشئات كرة اليد عينة البحث ، حيث أن التصور العقلي هو أساس عملية التفكير ، وهو عبارة عن إنعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للناشئة إدراكها وبيدأ بالجزئيات ثم بالكليات والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ ، أما أعضاء الحواس نفسها فهي مجرد ناقل لمراكز الإحساس بالمخ .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه جتكين ، سوزان Gutkind, -Susan (٢٠٠٤) (٢٧) أن هناك فائدة بين التمرين التصوري يمكن أن تكون بنفس فائدة التمرين الحقيقي ، وأن التصور الحركي والتخطيط الحركي يتشاركان في الآليات العصبية ، كما إقترحا تدعيم التصور العقلي من خلال الواقع التصوري وربما يكون تدخلا مؤثرا في تأهيل المصابين ، كما أن أساس التعلم التصوري المتزايد هو استخدام تكنولوجيا واقع تخيلي لتسهيل التصور الحركي .

وهذا يتفق مع كل من بروير Brewer (٢٠٠٢) (٢٢) ، سوسر Susser (٢٠٠٢) (٣٨) ، راك وجونس Rock & Jones (٢٠٠٢) (٣٦) ، كرامر Cramer (٢٠٠١) (٢٥) ، نيندك ورولت Ninedeck & Rolt (٢٠٠٠) (٣٤) ، كومن وقلون Qumn & Fallon (١٩٩٩) (٣٥) على أن الأثر النفسي للإصابة تحتاج لمزيد من البحث في الحالة النفسية للاعب المصاب خلال مراحل متنوعة من الاستشفاء لما لها من أثر هام لمن يشخصون الإصابات ويضعون برامج التأهيل .

يوضح جدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ، في جميع المهارات الهجومية في كرة اليد والمهارات النفسية قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

كما يتضح من جدول (١٠) أن معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات الهجومية في كرة اليد (التنطيط لمسافة ٣٠ متر في خط متعرج ، والتمرير من

الجرى ذهابا وعودة لليمين واليسار) والمهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي) قيد البحث للمجموعة الضابطة وقد تراوحت ما بين (٢,٣٤% : ١٦,٠٥%) ، وللمجموعة التجريبية ما بين (٣٤,٤٩% : ٦١,٢٦%) ، بينما تراوحت النسبة المئوية لمعدلات التغير بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (١٨,٤٤% : ٥٨,٩٢%) حيث كانت نسبة التغير لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ويعزى الباحث النتائج التي تم التوصل إليها إلى تأثير برنامج التصور العقلي المقترح حيث كان له تأثيرا إيجابيا على تنمية المهارات الهجومية فى كرة اليد والمهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي) لدى الناشئات ، حيث أن التصور العقلي باستخدام Laptop يعتبر أحد الأساليب الفعالة للإرتقاء بمستوى الأداء الفنى حيث تزداد فاعليته ، كما يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء المهارى .

وتتفق هذه النتائج مع كل من كارم مصطفى (١٩٩٣م) (١٠) ، عزه فرج وهالة مالك (١٩٩٥م) (٩) وناجيه الديب (١٩٩٨م) (١٩) ، على أهميه استخدام الفيديو أثناء التعليم حيث يؤدي إلى تصحيح الأداء ، كما أن إمكانيات أجهزة الفيديو تسمح بالتحكم فى رؤية الأداء (بطء - إيقاف) أو الحذف ، وبالإضافة إلى ذلك فإن مشاهدته المتعلمات لأدائهن أو للأداء الأمثل يؤدي إلى زيادة دوافعهن تجاه الأداء وحثهم إلى بذل مزيد من الجهد لتحسين المستوى .

كما تشير نتائج دراسة ناريمان محمود الحسينى (٢٠٠٤م) (٢٠) الى أن التصور العقلي المصاحب لتدريب المهارات له نتائج إيجابية على الطالبات ذوات المستوى المهارى المنخفض وان التصور العقلي المصاحب لتدريب المهارات ذو فاعلية فى تطوير أداء المهارات الحركية ورفع مستوى الأداء ، كما أظهرت نتائج أورليك Orlick (١٩٩٨م) (٢٩) أن استخدام التصور العقلي المصاحب بالفيديو والاسترخاء كان أكثر فائدة لتعليم الأطفال ، وأشارت هدى طاهر (١٩٩٣م) (٢١) أن استخدام التصور العقلي يؤدي إلى تحسين العملية التعليمية والتدريبية والإسراع بهما بصورة أفضل من الطريقة التقليدية .

ويشير أسامة راتب (١٩٩٥م) إلى أن تدريبات الاسترخاء التدريجى تحقق اكتساب مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة ، كما أن مهارة التنفس السهل تؤدي إلى اكتساب مهارة الاسترخاء للرياضيين ، كما أشار إلى أن التصور العقلي يساهم بدورا إيجابيا فى تطوير الأداء البدنى ومن ثم تطوير الأداء الرياضى ، الأمر الذى يساعد على أداء المهارات بشكل انسيابى ، وتقديم الاستجابات الذهنية على بالشكل المثالى (٤ : ٢٩٧ ، ٣١٧) .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من حامد الكومي (١٩٩٣م) (٥) ، ستيوارت **Stewart** (١٩٩٨م) (٣٧) ، على أن التصور العقلي المصاحب للتدريب المهارى يؤدي إلى تعليم وتثبيت المهارات الحركية فى الألعاب الرياضية المختلفة . وهذا ما يحقق صحة فروض البحث .

الإستنتاجات :

- فى ضوء مناقشة النتائج توصل الباحث إلى الإستنتاجات الآتية :
١. أن البرنامج المقترح بإستخدام التصور العقلى له تأثير ايجابى فى تحسين مستوى تعلم بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد (التنطيط لمسافة ٣٠ متر فى خط متعرج ، والتمرير من الجرى ذهابا وعودة لليمين واليسار) .
 ٢. أن البرنامج التعليمى المقترح بإستخدام التصور العقلى له تأثير ايجابى على تحسين المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلى)
 ٣. إن البرنامج التعليمى المقترح بإستخدام التصور العقلى له تأثير ايجابى أفضل من البرنامج التقليدى فى تحسين بعض المهارات الهجومى فى كرة اليد (التنطيط لمسافة ٣٠ متر فى خط متعرج ، والتمرير من الجرى ذهابا وعودة لليمين واليسار) ، والمهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء ، تركيز الإنتباه ، التصور العقلى)
 ٤. بلغت معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلى والبعدى لبعض المهارات الهجومية فى كرة اليد (التنطيط لمسافة ٣٠ متر فى خط متعرج ، والتمرير من الجرى ذهابا وعودة لليمين واليسار) ، والمهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلى) قيد البحث للمجموعة الضابطة وقد تراوحت ما بين (٢,٣٤% : ١٦,٠٥%) ، وللمجموعة التجريبية ما بين (٣٤,٤٩% : ٦١,٢٦%) ، بينما تراوحت النسبة المئوية لمعدلات التغير بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (١٨,٤٤% : ٥٨,٩٢%) حيث كانت نسبة التغير لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

التوصيات :

- فى ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلى :
٧. إستخدام التدريب العقلى قبل الأداء مباشرة حيث يساهم هذا النوع من التدريب فى التركيز على الأداء من خلال أسلوب الإسترخاء.
 ٨. إستخدام البرنامج التعليمى المقترح بإستخدام التصور العقلى قيد البحث لتحسين بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد (التنطيط لمسافة ٣٠ متر فى خط متعرج ، والتمرير من

- الجرى ذهابا وعودة لليمين واليسار) ، والمهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي) .
- ٩ . عقد دورات تعليمية تشمل المهارات النفسية المختلفة لمدربي كرة اليد بصفة خاصة ، والألعاب الرياضية بصفة عامة .
- ١٠ . إجراء المزيد من الدراسات العلمية والبحوث في هذا المجال لتأكيد أهمية الجانب النفسى فى تعليم المهارات الأساسية فى الألعاب الرياضية المختلفة .
- ١١ . القيام بدراسات مشابهه على التدريب العقلى المصاحب لتعليم المهارات الأساسية فى الألعاب الأخرى .

المراجع المستخدمة

أولاً : المراجع العربية

- ١- أحمد السيد بيومي (٢٠٠٤م) : تأثير برنامج نوعى لتنمية (الكومى - كاتا) على فاعلية الأداء المهارى لناشئى الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٢- أحمد حسين محمد على (١٩٩٨م) : دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الدفاعية والهجومية للمنتخب القومى المصرى للرجال لكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٣- أحمد زكى صالح : (١٩٧٢م) ، علم النفس التربوى ، ط ١١ ، دار النهضة العربية ، القاهرة
- ٤- أسامة كامل راتب : (١٩٩٥م) ، علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٥- حامد محمد الكومى (١٩٩٣م): "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على مستوى أداء الرمية الجزائىة لناشئى كرة اليد" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق، جامعة الزقازيق .
- ٦- حمدى أحمد عبد العزيز، فاتن عبد الحميد السعودى (٢٠٠٨م): "فاعلية برنامج مقترح لتدريب معلمى العلوم التجارية على إستخدام نظرية الذكاء المتعددة فى التدريس"، مجلة كلية التربية بالمنصورة، العدد "٦٦" الجزء الثالث ، جامعة المنصورة .
- ٧- سهير مصطفى المهندس ، عزة مصطفى نصار (١٩٩٢م) : " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى لرفع مستوى أداء الطالبات فى سباحة الصدر " ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٨- عبد العاطى عبد الفتاح السيد ، خالد محمد زيادة (٢٠٠١م): " تأثير تنمية التصور العقلى على دقة أداء الإرسال الأمامى من أعلى من الوثب لناشئى تحت ١٧ سنة فى الكرة الطائرة" ، المؤتمر العلمى الدولى للرياضة والعولمة ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٩- عزه عبد المنعم فرج ، هالة محمد مالك (١٩٩٥م): " تأثير استخدام جهاز الفيديو والتدريبات المائية فى إصلاح أخطاء حركات الرجلين لسباحة الصدر " المؤتمر العلمى الدولى . التنمية البشرية واقتصاديات الرياضة . التجسيديات والطموحات ، من ٢٧-٢٩ ديسمبر ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
- ١٠- كارم متولى مصطفى (١٩٩٣م) : تأثير استخدام بعض تدريبات تحسين الأداء على السرعة لدى سباحى الزحف على البطن ، نظريات وتطبيقات، العدد ١٧ ، كلية التربية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١١- قدرى سيد مرسى (٢٠١٤م) : تخطيط التدريب الرياضى ، دراسات التدريب الدولية ، الإتحاد الدولى لكرة اليد ، القاهرة .

- ١٢- كمال درويش، سامى محمد على، عماد الدين عباس (٢٠٠٢م) : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٣- كمال درويش ، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس (٢٠٠٢م): القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد "نظريات - تطبيقات" الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٤- محمد العربي شمعون (١٩٩٥م): التدريب العقلى - الاسترخاء الطريق إلى البطولة ، الاتحاد العربى الرياضى ، مجلة علوم الطب الرياضى ، العدد ٢ ، البحرين .
- ١٥- محمد العربي شمعون (١٩٩٦م): التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٦- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) : مدخل فى علم النفس الرياضى ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر القاهرة .
- ١٧- محمد مجدى محمد البدرى على (٢٠٠٥م) : "وضع بطاريتى اختبار لتقويم المهارات الأساسية فى كرة السلة واليد لتلاميذ المرحلة الإعدادية بالمدارس الرياضية بمحافظة الشرقية" ، مجلة نظريات وتطبيقات مجلة علمية متخصصة لبحوث ودراسات التربية البدنية والرياضة - العدد (٥٥) كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١٨- مهتاب عبد الرازق الدسوقي (٢٠٠٢م) : " تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس _ حركى لتحسين الأداء الفنى للدرجة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١٩- ناجية أحمد الديب (١٩٩٨م) : " تأثير التغذية المرتدة الفورية اللفظية للأخطاء وتصحيحها على مستوى الأداء لسباحتى الزحف على البطن والظهر " ، المجلد الأول ، العدد الثانى ، المجلة العلمية علوم وفنون الرياضة ، جامعة الإسكندرية .
- ٢٠- ناريمان محمود الحسينى (٢٠٠٤م) : "فاعلية التدريب العقلى والإيقاع الحركى على مستوى أداء الشقلبة الأمامية على حصان القفز والثبات الانفعالى للطالبات " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ٢١- هدى محمد طاهر (١٩٩٣م): " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى المدعم بالأداء الحركى والتغذية الراجعة على رفع مستوى الأداء المهارى فى سباحة الزحف " ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، العدد ٢ ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 22 - Brewer,-B-W; Avondoglio,-J-B; Cornelius,-A-E; Van-Raalte,-J-L; Brickner,-J-C; Petitpas,A-J; Kolt,-G-S; Pizzari,-T; Schoo,-A- M-M; Emery,-K; Hatten,-S-J (2002) : Construct validity and interrater agreement of the sport injury rehabilitation adherence scale Journal-Article, (840) United-States,
- 23- Carlos,,A.R.G (2003) : Mental training for endurance sports.Institution Thesis (M.Sc.)-Lakehead University(Canada). Volume: 42-03, page

- 24- Charles A, & Garfield(1995) : Peak Performance mental training techniques of world greatest , with halgina Bennett, Warner books, U.S.A.
- 25- Cramer-Roh-Joni-L (2001): Patient satisfaction among injured high school and college athletes and its association with rehabilitation adherence and compliance, PhD, West- Virginia-University (0256
- 26- Goodrich,-D-E,(2001) : Psychological and perceptual responses of overuse-injured and uninjured collegiate athletes, The (M.S.)Indiana University, 2001; includes bibliography (leaves 70-82).
- 27-Gutkind,-Susan-M(2004) : Health, PE, and Recreation Department University of Tennessee, Knoxville, TN,US Psychotherapy- and Psychotherapeutic-Counseling; Sports; 3310; 33; 3720; 37 , Journal-Article, : Number of References: 21; Displayed: 21.;
- 28-Khasy,A.D.andSmith,J.C.1999.Stress,relaxation states andcreativity.Perceptual and Motor Skills,88(2) .
- 29- Li Orlick, w (1998) : The Effect mental training on performance enhencent with (7-10) years old children, Journal of sport psychology,.
- 30- Mamassis, G; Doganis, G(2004) : The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self- Confidence, and Tennis Performance. Journal of Applied Sport Psychology. Vol 16(2) Apr 2004, 118-137.
- 31- Mardiny, W; Abu-Al-Kishk, Mohammed A (2003) : The Effect of Proposed Mental Training Program on the Stability of Emotional Situation and Results of Performance in Basketball Skills Among the Students at the Faculty of Physical Education-Yarmouk Universit, Irbid, Jordan , Educational Sciences. Vol 30(2) Sep, [np]Univ of Jordan, Jordan
- 32- Michael Bar-Eli,; Dreshman, Raya; Blumenstein, Boris; Weinstein, Yitzhak(2002): The effect of mental training with biofeedback on the performance of young swimmers.Ben- Gurion U of the Negev, Dept of Business Adminstration, Bar-Sheva, US Ohalo Coll for Education, Tourism & Sport, Katzrin,An International Review. Vol 51
- 33- Monette,Richard.(1998) :Identification andAnalysis of theMental Imagery of SKI Racers.UMC CO.Canada,22.
- 34- Ninedek,-A; Kolt,-G-S(2000) : Sport physiotherapists' perceptions of psychological strategies in sport injury rehabilitation(Perception des physiotherapeutes du sport surles strategies es a adopter dans la reeducation sportive.) , Journal-of-sport-rehabilitation-(Champaign,-III.) 9(3), Aug 2000, 191-206, Total No. of ,
- 35- Quinn,-A-M; Fallon,-B-J(1999) : The changes in psychological characteristics and reactions of elite athletes from injury onset until full recovery, Journal-of-applied -s port -psyc logy (West-

- Lafayette, -Ind,) 11 (2), Sept. 1999, 210-229, Total No of Pages: 20
- 36- Rock,-Judith-A; Jones,-Marc-V(2002) : Dept of Psychology, University of Keele, STS, United Kingdom; Sport, Health and Exercise, School of Health, Staffordshire U, STS, United Kingdom, US: Human Kinetics Journal-of-Sport-Rehabilitation. Nov 2002; Vol11 (4): 284-304
- 37- Stewart , G.(1998) : Mental strategy design to study the effect of mental imagery intervention on basket ball free throw performance, University microfilms international, Ann., Anlor, Mich .
- 38- Susser, J.R(2002) : Differential effectiveness of mental ima education on the rehabilitation of injured collegiate athletes. Section B: International. Institution Alliant International U., US, The Sciences & Engineering. Vol 63(2-B), Aug US: Univ Microfilms
- 39- Williams. G & Anderson , D(2002) : Analysis of Teaching Physical Education, St Louis Toronto, London.