

تأثير برنامج للتدريب العقلي لتنمية بعض المهارات العقلية ومستوى دقة التصويب للاعبين كرة اليد

د / حسام سعد السيد سليم
مدرس بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية ببورسعيد
جامعة قناة السويس

تأثير برنامج للتدريب العقلي لتنمية بعض المهارات العقلية ومستوى دقة التصويب للاعبين كرة اليد

* د. حسام سعد السيد سليم

المقدمة ومشكلة البحث:

إن مواكبة التطور الهائل الذي يحدث في المجال الرياضي والوصول إلى مستويات متميزة عالمياً يحتاج إلى البحث عن كل مبتكر من وسائل علمية وذلك بتجنيد الباحثين والمتخصصين للمزاوجة بين العلوم واستخداماتها لتحقيق السبق والتفوق رياضياً، وهذا لا يمكن أن يتم إلا بالعمل المتكامل بين العقل والجسم.

ويرى محمد العربي شمعون وماجدة اسماعيل (٢٠٠١م) أن التكامل بين العقل والجسم يلعب دوراً بالغ الأهمية في تحقيق الإنجاز الرياضي حيث يجب تطوير الجانبين معاً. (١٣: ٥٧)

ويشير أسامة كامل راتب (١٩٩٥م) نقلاً عن أورليك Orlick إلى أهمية التكامل بين تدريب المهارات الذهنية والتمرين اليومي البدني والفني، وأن التدريب العقلي له ارتباط وثيق بالتفوق الرياضي. (٤: ٣٣)

ويذكر محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م) أن الممارسات العقلية كاستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكاملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل. (١٥: ٣٤٣)

ويؤكد محمد العربي شمعون (١٩٩٦م) أن التدريب العقلي من الموضوعات الحيوية في علم النفس الرياضي وأنه يساهم في تحسين مستوى الأداء إلى جانب زيادة تعرف اللاعب على المشكلات والمواقف التي قد تواجهه وأن الاسترخاء هو القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الأساسي للاسترجاع العقلي وعادة ما يتم التأكيد على الوصول إلى مستوى من المهارة قبل الدخول في أي من الأبعاد الأخرى للتدريب العقلي وعلى مدى إتقان المهارة يتوقف نجاح وفاعلية التدريب العقلي. (١١: ١٦٩)

* مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس.

هذا وقد ظهرت في مجال التربية الرياضية على وجه الخصوص العديد من المترادفات للتدريب العقلي مثل التصور الذهني Imagery ، التمرين الذهني Mental Practice ، والمراجعة الذهنية Mental Rehearsal وبصرف النظر عن المسمى فإنها تدور حول معنى واحد وهو إستخدام العقل كبديل للجهد البدني الإرادي والنظر إلى المهارات العقلية بنفس القدر الذي ينظر به إلى المهارات البدنية. (٣١٥ : ٤)

ويرى أسامة كامل رائب (٢٠٠٠م) أن التدريب على تركيز الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وأن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلى وأن أهم الخصائص النفسية للاعب في تلك المنطقة هي التحكم في تركيز الانتباه. (٢٦٩ : ٥)

ويذكر محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) أن هناك العديد من الاستخدامات للتصور العقلي في الرياضة كسرعة التعلم والتدريب على المهارات الحركية وإتقانها. (١٤ : ٦٣)

وتعتبر كرة اليد من الرياضات التي تحتوي على العديد من المهارات الحركية والتي تؤدي في أشكال مختلفة ومتنوعة وتهدف إلى ربط وتكامل هذه المهارات لتحقيق أفضل النتائج عن طريق التطوير والإرتقاء بالمستوى البدني والمهاري والنفسي للاعبين من خلال البرامج التدريبية والعقلية بهدف تحسين مستوى الأداء الفني للاعب. (١٨ : ٦)

ويرى محمد العربي شمعون (١٩٩٦م) أنه يجب على اللاعب تصور كلاً من أداء المهارة التي جانب نتائج هذا الاداء وأنه كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحاً للاعب كرة اليد كان التصور العقلي أفضل ويجب على لاعب كرة اليد أن يضع في الاعتبار سطح الملعب والإضاءة ودرجة الحرارة حيث أنه كلما زاد التركيز على تفاصيل المهارة كان استخدام التصور العقلي أكثر فاعلية في التأثير على مستوى الأداء. (٢٢٠ : ١١)

ويؤكد كمال درويش وآخرون (١٩٩٨م) أنه بعد وصول مصر للمركز المرموق والمنقصد على الخريطة العالمية في كرة اليد يتطلب منا تطوير شكل وأساليب برامج التدريب التي يستطيع من خلالها اللاعب إصدار الإشارات العصبية المناسبة لنوع الانقباض العضلي المطلوب للأداء سواء البدني أو المهاري وينعكس ذلك على مستوى الأداء أثناء المنافسة. (١٧ : ٩)

وقد أثبتت الدراسات في مجال علم النفس العلاقة الإرتباطية الوثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضي في المنافسة ولقد اجتهد علماء التدريب الرياضي عامة والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي خاصة في محاولة للوصول إلي أفضل الطرق والوسائل للإرتقاء بمستوى الأداء حتي إنبثق أول الأعمال لتزيح الستار عن نوع جديد من التدريب وهو ما يسمى بالتدريب العقلي Mental Training وذلك عندما أثبت جاكبسون Jacobson وجود انقباضات عضلية أثناء التصور الحركي تؤدي إلي تطوير المهارات الحركية. (١٢: ٢٢ - ٣٠)

ويشير جان كوكريل Jan Cokeril (١٩٩٠م) إلي أنه يجب على اللاعبين أن يقوموا بسلوكيات خاصة (الإسترخاء، التدريب العقلي) كجزء ضروري قبل الأداء الحركي لتركيز الانتباه بصورة فعالة في أداء المهارة التي سيقومون بها. (١٩: ٣٤٣)

ونظراً لانتشار رياضة كرة اليد وتطورها السريع فقد أصبح من الضروري أن تزداد العناية بإعداد اللاعبين وأن تتطور برامج وأساليب التدريب وفقاً لأحدث التطورات في مجال التدريب الرياضي حيث أن هناك ارتباط كبير بين طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد والتغيرات النفسية. (٦: ٧)

ويؤكد فيك أمبلر Vic Ambler (١٩٧٩م) أن التصويب في كرة اليد هو المهارة الحقيقية ذات التأثير الفعال على نتيجة المباراة لذا فهي تحتاج إلي المزيد من الجهد في التدريب لتمتيتها وصقلها حتي تصبح إحدى العادات الحركية للاعب. (٢٢: ٢٧)

ومن خلال المتابعة والملاحظة والتدريب في مجال كرة اليد فقد لاحظت عدم توافر القدرة لدى الناشئين على أداء المهارات الحركية بالشكل الأمثل والصحيح وكثرة الأخطاء في الاداء خاصاً مهارة التصويب التي تمثل التتويج النهائي لإنهاء الهجوم والتي إن لم تؤدي بشكل جيد قد تؤثر على نتيجة المباراة وقد يرجع ذلك لعدم الإسترجاع وتصور المهارات الحركية في عقل اللاعب قبل أدائها وكذلك عدم القدرة على التحليل السليم لموقف المنافس.

وبالرغم من اهتمام العديد من علماء الرياضة بالناحية التدريبية إلا أن هناك قصور في تدريب الجانب العقلي مواكبة لكافة الجوانب الأخرى، وأن التدريب العقلي بالرغم من توافر حقائق علمية كثيرة له إلا أن الاستفادة بها في مجال التدريب الرياضي عاملاً وفي كرة اليد خاصاً لا تزال

محدودة، لذا يعتقد الباحث أن التدريب على بعض المهارات العقلية كالاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه للاعب كرة اليد يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارة الحركية.

حيث تهدف رياضة كرة اليد إلى تحقيق الجوانب النفسية وتعتبر من الرياضات التنافسية الجماعية التي تعمل على تكوين الشخصية والعمل مع الجماعة وتزيد الفرد ثقة في نفسه وتحقيق الشعور بالذات وتحتاج إلى تركيز الانتباه وحسن التصرف لذا يجب الاهتمام بالإعداد النفسي لتجنب التوتر العصبي والإجهاد أثناء أداء مهارة التصويب بهدف تهيئة وتعبئة قدرات اللاعب الخاصة.

ومن هنا تظهر أهمية استخدام برامج التدريب العقلي كجزء من التدريب الرياضي في تحسين مستوى الأداء وزيادة تدريب لاعب كرة اليد على المهارات الحركية عاماً ومهارة التصويب خاصاً حتى يتمكن من الوصول إلى المحافل الدولية بأفضل المستويات الرياضية الممكنة.

هدف البحث:

- ١- التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي على بعض المهارات العقلية [تركيز الانتباه- الاسترخاء- التصور العقلي (تصور بصري- تصور سمعي- تصور إحساس حركي- حالة انفعالية مصاحبة- تحكم في التصور)] للاعبي كرة اليد.
- ٢- التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي على دقة التصويب للاعبي كرة اليد.

فرضيات البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المهارات العقلية [تركيز الانتباه- الاسترخاء- التصور العقلي (تصور بصري- تصور سمعي- تصور إحساس حركي- حالة انفعالية مصاحبة- تحكم في التصور)] لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في دقة التصويب لصالح القياس البعدي.

الدراسات المرتبطة:

١- دراسة لاميراند.م وريني Lamirand, M. & Rainey (١٩٩٤م) بعنوان "التصور العقلي، الاسترخاء، تصحيح للتصويب المخالف في كرة السلة"، بهدف دراسة تأثير البرنامج العقلي على مستوى أداء الرمية الحرة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة بلغت (١٨) لاعبة من لاعبات كرة السلة الجامعيات قسموا إلي مجموعتين تم اختبارهن على الأخطاء في إصابة الهدف ثم تبادلن تدريبات الاسترخاء والتصور العقلي، أعيد اختبارهن بعد (٤) دورات تدريبية على مدار ثلاث أسابيع وكانت النتائج توجد علاقة إيجابية بين التصور العقلي والاسترخاء ومستوى أداء الرمية الحرة. (٢٠)

٢- دراسة مصطفى عبد السلام مصطفى العمري (١٩٩٨م) وعنوانها "تأثير برنامج تدريبي عقلي لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة أداء الرمية الحرة للناشئين من الجنسين في كرة السلة" بهدف التوصل إلي تأثير التدريب العقلي على دقة أداء التصويب من الرمية الحرة للناشئين من الجنسين في كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعتين وكانت عينة البحث تحت (١٤) سنة بمنطقة القليوبية لكرة السلة وبلغ حجم العينة (٦٠) ناشئ وناشئة تم تقسيمهم إلي (٤) أربع مجموعات متساوية وكانت أهم النتائج تقدم ملحوظ في المجموعة التجريبية لكل من الناشئين والناشئات نتيجة لبرنامج التدريب العقلي المقترح. (١٦)

٣- دراسة محمد أحمد إبراهيم (٢٠٠١م) وعنوانها "أثر تطوير بعض مظاهر الانتباه على دقة التصويب لدى ناشئ الهوكي" بهدف التعرف على تأثير البرنامج المقترح ومظاهر الانتباه على دقة التصويب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة على (٥٠) ناشئ تحت ١٦ سنة من ناشئ الهوكي وقد استخدم الباحث اختبار (بوردون- أنفيمون) لقياس مظاهر الانتباه واختبار دقة التصويب في الهوكي وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى دقة التصويب على المرمى لصالح المجموعة التجريبية. (١٠)

٤- دراسة أحمد يوسف عاشور (٢٠٠٣م) بعنوان "تأثير برنامج للتصور العقلي على تحسين مستوى أداء التصويبة السلمية في كرة السلة"، بهدف معرفة تأثير برنامج للتصور العقلي على مستوى أداء التصويبة السلمية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مقدارها (١٠) من طلاب كلية التربية الرياضية ببورسعيد واستخدم في أدواته لجمع البيانات مقياس

القدرة على الاسترخاء ومقياس التصور العقلي في المجال الرياضي واختبار لقياس التصويرة السلمية وكانت أهم النتائج أن برنامج التصور العقلي أثر إيجابياً على مستوى أداء التصويرة السلمية بجانب القدرة على خفض التوتر وتهيئة العقل للقيام بعملية التصور للعقلي. (٣٠)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة عن طريق القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لملائمته لطبيعة وإجراءات البحث.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لفريق الإسماعيلي بمحافظة الإسماعيلية لكرة اليد مواليد ٩٠، ٩١ وكان عددهم (١٠) لاعبين.

طرق ووسائل جمع البيانات:

استخدم الباحث:

١- مقياس القدرة على الاسترخاء Your Ability Relax Scale إعداد فرانك فيثال تعريب محمد حسن علاوي

٢- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي Mental Imagery In Sport Scale ووضعته مارتنز Martens وقام بتعريبه محمد العربي شمعون وماجدة اسماعيل.

٣- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه Grid Concentration Test ووضعته دوني هاريس Harris وقام بتعريبه محمد حسن علاوي.

٤- اختبار دقة التصويب (المربعات المتداخلة).

المجال الزمني:

- القياس القبلي: تم إجراء القياسات القبلية في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث اعتباراً من يوم الجمعة الموافق ٢٠٠٧/١/٥ إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٠٧/١/١٠.

- القياس البعدي: تم إجراء القياسات البعدية بعد تطبيق برنامج التدريب العقلي الذي استغرق (١٢) أسبوع من يوم السبت الموافق ٢٠٠٧/١/١٣ حتى يوم الأربعاء ٢٠٠٧/٤/٤ ثم تم

إجراء القياسات البعدية وفقاً للترتيب التالي [تركيز الانتباه- الاسترخاء- التصور العقلي (بصري- سمعي- حسي حركي- حالة انفعالية مصاحبة- تحكم في التصور)] بدقة التصويب للاعب كرة اليد اعتباراً من يوم الجمعة الموافق ٢٠٠٧/٤/٦ إلى يوم الأحد ٢٠٠٧/٤/٨ مع مراعاة نفس التوقيت والظروف والشروط التي تم اتباعها في القياسات القبلية.

المعاملات الإحصائية:

استخدم الباحث المعاملات الإحصائية:

$$\text{المتوسط الحسابي} = \frac{\text{مجم س}}{\text{س}}$$

$$\text{الانحراف المعياري} = \sqrt{\frac{\text{مجم (س - س')^2}}{\text{ن}}}$$

$$\text{الوسيط} = \frac{\text{مجم القيمتين التين في الوسيط}}{\text{الانحراف}}$$

$$\text{الانحراف} = \frac{\text{الانحراف}^3}{\text{الانحراف}}$$

- اختبار ويلكسون

محتوي برنامج التدريب العقلي:

أهداف البرنامج:

يهدف برنامج التدريب العقلي إلى:

- ١- تنمية وتطوير مستوى بعض المهارات العقلية (تركيز الانتباه - الاسترخاء- التصور العقلي) للاعب كرة اليد.
- ٢- تنمية وتطوير مستوى دقة التصويب للاعب كرة اليد.

التوزيع الزمني لبرنامج التدريب العقلي:

قام الباحث بتصميم البرنامج كآتي:

أ- زمن البرنامج = (١٢) اثني عشر أسبوع

ب- الوحدات التدريبية = (٣) ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع.

ج- زمن الوحدة التدريبية = (٣٠) دقيقة.

مكونات البرنامج:

قام الباحث بتحديد مكونات برنامج التدريب العقلي بالأبعاد الآتية:

- البعد الأول: الاسترخاء العضلي.
- البعد الثاني: الاسترخاء العقلي.
- البعد الثالث: الاسترخاء العضلي / العقلي.
- البعد الرابع: التصور العقلي.
- البعد الخامس: التصور العقلي المتعدد.
- البعد السادس: تركيز الانتباه.
- البعد السابع: تصور عقلي - تركيز الانتباه (تصور مهارة التصويب بالأداء الأمثل)

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول رقم (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء

لتجانس العينة

المتغير	البيانات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
الطول		١٨٢,٤	١٨٣,٥	٣,٠٩٨	١,٠٦٥
الوزن		٧٣,١	٧٣	٧,١٨٧	٠,٠٤١٧
السن		١٧,٣	١٧	٠,٤٨٣	١,٨٦٣
العمر التدريبي		٥	٥	٠,٦٦٦	صفر

يوضح جدول رقم (١) أن جميع قيم معامل الإلتواء انحصرت ما بين ± 3 مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات البحث الأساسية.

جدول رقم (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمهارات العقلية
لتجانس عينة البحث

ن = ١٠

البيانات	المتغير	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
تركيز الانتباه	٤,٥	٤	١,٢٦٩	١,١٨١	
الإسترخاء	٣٠,٨	٢٩	٣,١٩٠	١,٦٩٢	
تصور بصري	٧,١	٧	١,٣٧٠	٠,٢١٨	
تصور سمعي	٦,٦	٦	١,١٧٣	١,٥٣٣	
تصور احساس حركي	٨,٥	٩	١,٥٠٩	٠,٩٩٣-	
حالة انفعالية مصاحبة	٧,٩	٨	١,١٩٧	٠,٢٥٠-	
التحكم في التصور	٧,٦	٧,٥	١,٤٢٩	٠,٢٠٩	

يوضح جدول رقم (٢) أن جميع قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين ± 3 مما يدل على
تجانس عينة البحث في المتغيرات العقلية.

جدول رقم (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
في دقة التصويب لتجانس عينة البحث

ن = ١٠

البيانات	المتغير	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
دقة التصويب	١١,٥	١٢	١,٤٣٣	١,٠٤٦-	

يوضح جدول رقم (٣) أن جميع قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين ± 3 مما يدل على
تجانس عينة البحث في متغير دقة التصويب.

جدول رقم (٤)

اختبار ويلكسون لدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي
للمهارات العقلية

ن = ١٠

م	بيانات احصائية المتغيرات	عدد الحالات ن		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة Z	مستوى الدلالة
		+	-	+	-	+	-		
١	تركيز الانتباه	١٠	-	٥,٥	-	٥٥	-	٢,٨٣١-	٠,٠٠٥
٢	الاسترخاء	١٠	-	٥,٥	-	٥٥	-	٢,٨٤٢-	٠,٠٠٤
٣	تصور بصري	١٠	-	٥,٥	-	٥٥	-	٢,٨٣١-	٠,٠٠٥
٤	تصور سمعي	١٠	-	٥,٥	-	٥٥	-	٢,٨١٤-	٠,٠٠٥
٥	تصور احساس حركي	١٠	-	٥,٥	-	٥٥	-	٢,٨١٤-	٠,٠٠٥
٦	حالة انفعالية مصاحبة	١٠	-	٥,٥	-	٥٥	-	٢,٨١٤-	٠,٠٠٥
٧	التحكم في التصور	١٠	-	٥,٥	-	٥٥	-	٢,٨٦٩-	٠,٠٠٤

يوضح جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية (معنوية) بين القياس القبلي والبعدي في
متغيرات البحث للمهارات العقلية لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة Z أكبر من مستوى الدلالة
الجدولية.

جدول رقم (٥)

اختبار ويلكسون لدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي
لدقة التصويب

ن = ١٠

م	بيانات احصائية المتغيرات	عدد الحالات ن		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة Z	مستوى الدلالة
		+	-	+	-	+	-		
	دقة التصويب	١٠	-	٥,٥	-	٥٥	-	٢,٨٠٩-	٠,٠٠٥

يوضح جدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية (معنوية) بين القياس القبلي
والقياس البعدي في دقة التصويب لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة Z أكبر من مستوى الدلالة
الجدولية.

مناقشة النتائج:

تشير نتائج جدول (٤) إلى وجود فروق دالة معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض المهارات العقلية [تركيز الانتباه- الاسترخاء- التصور العقلي (تصور بصري- تصور سمعي- تصور أحساس حركي- حالة انفعالية مصاحبة- التحكم في التصور)] لصالح القياس البعدي، ويرجع ذلك إلى أثر برنامج التدريب العقلي على الارتقاء بمستوى المهارات العقلية وذلك لما يحتويه البرنامج من مهارات تدريبية عقلية ساعد على تطوير المهارة الحركية وتحسين أسلوب أدائها ويشير الجدول إلى أن هناك فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٠٥) حيث وصلت قيمة (Z) لتركيز الانتباه (-٢,٨٣١) أي أكبر من مستوى الدلالة الجدولية.

ويعزي الباحث التحسن في القدرة على تركيز الانتباه وعزل المثيرات والأفكار السلبية من النقاط الهامة في الأداء الحركي والبدني لأن اللاعب الذي يمتاز بالأداء الحركي المثالي يكون لديه القدرة على تركيز عالي من الانتباه، وهو ما يتفق مع نتائج أحمد صبحي سالم (٢٠٠٤م) وفيلاني وآخرون Vilani & et.al., (٢٠٠٣م) والتي أشارت نتائجهم على فاعلية برامج تركيز الانتباه كبعد من أبعاد التدريب العقلي على مستوى الأداء المهاري، ويشير أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) إلى أن تدريب التحكم في تركيز الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء. (٢٦٩:٥)

كما يوضح جدول (٤) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٠٤) حيث وصلت قيمة (Z) للاسترخاء (-٢,٨٤٢) أي أكبر من مستوى الدلالة الجدولية.

ويعزي الباحث التحسن في القدرة على الاسترخاء إلى فاعلية برنامج التدريب العقلي لما له من آثار من الناحية السيكولوجية في التدريب على التميز بين التوتر والاسترخاء وخفض التوتر لجميع أجزاء الجسم حيث أن التمرينات تناولت المناطق التي يتركز فيها التوتر مثل (القدمان- الذراعان- الظهر- الرقبة) وهي مناطق التوتر المؤثرة في الأداء للاعب كرة اليد.

وتتفق هذه النتائج مع كلاً من أحمد ربيع رضوان (٢٠٠٢م) وباكر ف. ك. وكايزر. ك. س Bakker F.C. & Kayser. C.S (١٩٩٤م) على أن تمرينات الاسترخاء لها تأثير إيجابي في خفض حالة القلق والتوتر مما يؤدي إلى تحسن في مستوى الأداء وتحافظ على طاقة اللاعب.

ويرى سنجر Singer (١٩٩٨م) أن أساليب أداء التدريب الاسترخائية والتحكم في الجهد بما يشتمل عليه من تحديد الاهداف وعبارات مشجعه للنفس قبل وأثناء الأداء يمكن أن تساعد على الوصول إلي التوتر الأمثل للاعب، بالإضافة إلي تعزيز الأداء الحركي للرياضيين ومن ثم بلوغ الأهداف المنشودة. (٢١ : ٤٩)

كما يوضح جدول (٤) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٠٥) حيث وصلت قيمة (z) للتصور البصري (-٢,٨٣١)، والتصور السمعي (-٢,٨١٤) وتصور إحساس حركي (-٢,٨١٤)، حالة انفعالية مصاحبة (-٢,٨١٤) أي أكبر من مستوى الدلالة الجدولية، ويشير الجدول أيضاً أن هناك فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٠٤) حيث وصلت قيمة (z) للتحكم في التصور (-٢,٨٦٩) أي أكبر من مستوى الدلالة الجدولية.

ويشير الباحث في هذا أن رياضة كرة اليد تفيد كنشاط جماعي يتطلب التميز بسرعة الاستجابة والقدرة على التقدير الصحيح والتنبؤ بما سيحدث حتي يمكن تجنب الأخطاء قبل وقوعها ولذلك فلا بد من قدرة لاعب كرة اليد على الفصل بين اللعب النفسي والبدني والمهاري وثقته في نفسه وقدراته حتي يستطيع التكيف لملائمة المواقف المتغيرة أثناء المنافسة واتخاذ القرار السليم في المواقف الصعبة والحاسمة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج بيل Beale (٢٠٠٣م) على أهمية استخدام التصور العقلي كمهارة من ضمن مهارات التدريب العقلي في رفع مستوى الأداء واتقان المهارة كما يشير عاطف نمر خليفة، محمد حامد شداد (٢٠٠٠م) أن التصور العقلي ذو أهمية بالغة سواء كان هذا التصور (بصري- سمعي- حسي حركي) وكذلك القدرة على التحكم في التصور العقلي فهو يلعب دوراً هاماً لدى اللاعب. (١٨ : ٢)

ويرى الباحث أن برنامج التدريب العقلي من أهم الطرق والأساليب الفعالة في التدريب واكتساب واتقان المهارات الأساسية خاصاً التصويب في كرة اليد وأن تدريبات التصور العقلي تساعد على الإرتقاء بالمهارات الفنية بشكل عام وبالأخص التميز في دقة التصويب عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح لمهارة التصويب ومحاولة تقليده وكذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار المهارة بأشكال مختلفة وطرق وزوايا صعبة في مواقف حاسمة للمباراة، كما أنه من خلال تطبيق برنامج التدريب العقلي

استطاع اللاعب فهم التأثير الإيجابي لمهارة الاسترخاء حيث استطاع فهم الفرق بين الانقباض والانبساط أي بين التوتر والاسترخاء، كما أن تدريبات التحكم في التنفس ساعدته على صفاء الذهن وهدوء الأعصاب والتحكم في المواقف التي قد تؤثر عليه أثناء المباراة وكذلك استطاع تركيز انتباهه بصورة أفضل وذلك من خلال عزل الأفكار السلبية واستبدالها بالأفكار الإيجابية والتركيز على الأداء والنقاط الهامة في الأداء المهاري كما أنه من خلال تطبيق البرنامج استطاع فهم التأثير الإيجابي للتصور العقلي والقدرة على استدعاء الصور العقلية بوضوح وتحكم وذلك بمشاركة جميع الحواس.

ويتضح من جدول (٥) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي في دقة التصويب لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (z) لدقة التصويب (-٢,٨٠٩) أي أكبر من مستوى الدلالة الجدولية، ويعزي الباحث هذا التقدم إلي استخدام برنامج التدريب العقلي حيث كان له الأثر الإيجابي في تحسين مستوى دقة التصويب وتحسين أسلوب الأداء للمهارة وبالتالي تطوير التكنيك أثناء التصويب بما يتناسب مع زوايا المرمى ورؤية اللاعب للمواقف الهجومية داخل الملعب كما أن البرنامج قد راعى أن يقوم اللاعب بجميع التصورات والتدريبات العقلية المشابهة لظروف وأوضاع وحالات مباريات كرة اليد وهذا قد مكنه من تطوير أدائه إلى الأفضل.

وتتفق هذه النتائج مع كل من محمد العربي شمعون وماجدة محمد اسماعيل (١٩٨٣م)، فيلاني وآخرون Vilani & et al., (٢٠٠٣م) علي أن فاعلية برامج الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه كأبعاد التدريب العقلي على مستوى الأداء المهاري وما أوضحتها علي أهمية الدمج والتكامل بين التدريب العقلي والتدريب المهاري لتطوير مستوى أداء المهارات الحركية ومستوى الإنجاز.

وفي هذا الصدد يشير سنجر (١٩٨٨م) Singer أنه يجب الربط بين استراتيجيات التدريب العقلي والتدريب المهاري وتطوير التكنيك مما يساعد على تطوير المهارة وتحسين أسلوب أدائها للارتقاء بالعملية التدريبية. (٥٢ : ٢١)

الاستنتاجات:

- ١- برنامج التدريب العقلي ذو فاعلية إيجابية وتأثير على تركيز الانتباه حيث كانت قيمة (Z) (-٢,٨٣١) أكبر من مستوى الدلالة الجدولية عند (٠,٠٠٥) للاعبين كرة اليد.
- ٢- برنامج التدريب العقلي ذو فاعلية إيجابية وتأثير على مهارة الاسترخاء حيث كانت قيمة (Z) (-٢,٨٤٢) أكبر من مستوى الدلالة الجدولية عند (٠,٠٠٥) للاعبين كرة اليد.
- ٣- برنامج التدريب العقلي ذو فاعلية إيجابية وتأثير على مهارة التصور العقلي حيث كانت قيمة (Z) للتصور البصري (-٢,٨٣١)، التصور السمعي (-٢,٨١٤)، تصور حس حركي (-٢,٨١٤)، حالة انفعالية مصاحبة (-٢,٨١٤) أي أكبر من مستوى الدلالة الجدولية عند مستوى (٠,٠٠٥)، وأن قيمة (Z) للتحكم في التصور (-٢,٨٦٩) أي أكبر من مستوى الدلالة الجدولية عند مستوى (٠,٠٠٤) للاعبين كرة اليد.
- ٤- برنامج التدريب العقلي ذو فاعلية إيجابية وتأثير على دقة التصويب حيث كانت قيمة (Z) (-٢,٨٠٩) عند مستوى (٠,٠٠٥) للاعبين كرة اليد.

التوصيات:

- ١- استخدام مثل تلك البرامج التدريبية العقلية للاعبين كرة اليد على جميع المستويات لما لها من أهمية في تطوير مستوى الأداء المهاري والفني ودمجها مع بعض العلوم الأخرى الرياضية والعلمية للاستفادة من التقدم العلمي وتحقيق الانجازات الرياضية لمسايرة الطفرة الهائلة.
- ٢- ضرورة قيام الاتحاد المصري لكرة اليد بعمل دورات تدريبية لمدربي كرة اليد في التوجيه والإرشاد النفسي عامة والتدريب العقلي خاصاً جنباً إلى جنب بتحديث برامج التدريب المتقدمة.
- ٣- عمل برامج تدريبية عقلية أخرى لكلا من شخصية المدرب وشخصية لاعب كرة اليد ودمجها مع النواحي التدريبية والإدارية والمهارية لتحقيق أقصى استفادة من قدرات الفرد.

المراجع

أولاً المراجع العربية:

- ١- أحمد ربيع رضوان العناني : (٢٠٠٢م)، "مدى فعالية برنامج تدريب عقلي لتعلم بعض المهارات الأساسية لرياضي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٢- أحمد صبحي سالم : (٢٠٠٤م)، تأثير التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الحركية لرياضي تنس الطاولة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ٣- أحمد يوسف محمد كامل عاشور : (٢٠٠٣م)، تأثير برنامج للتصور العقلي على تحسين مستوى أداء التصويبة السلمية في كرة السلة، بحث منشور، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، المجلد الثامن عشر، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٤- اسامة كامل راتب : (١٩٩٥م)، علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، دار الفكرة العربي، ط١، القاهرة.
- ٥- : (٢٠٠٠م)، تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- حسام سعد السيد سليم : (١٩٩٦م)، "تأثير استخدام بعض الأدوات المساعدة على دقة التصويب لرياضي كرة اليد"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٧- : (٢٠٠١م)، تأثير برنامج تدريب لتنمية المكونات البدنية الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية

والتغيرات الفسيولوجية للناشئين في كرة اليد، رسالة
دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة
السويس.

: (٢٠٠٠م)، دينامية التصور العقلي لدى لاعبي الملاكمة
والجودة خلال فترة المنافسات، بحث منشور، مجلة كلية
التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

: (١٩٩٨م)، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد،
نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

: (٢٠٠١م)، أثر تطوير بعض مظاهر الإنتباه على دقة
التصويب لدى ناشئ الهوكي، المجلة العلمية في علوم
التربية البدنية والرياضية، نظريات وتطبيقات، العدد
الأربعون، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية،
جامعة الإسكندرية.

: (١٩٩٦م)، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار
الفكر العربي، القاهرة.

: (١٩٩٩م)، استراتيجيات التفكير في المنافسات
الرياضية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي،
القاهرة.

: (٢٠٠١م)، اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب
للنشر، القاهرة.

: (٢٠٠٢م) علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار

٨- عاطف نمر خليفة،

محمد حامد شداد

٩- كمال عبد الرحمن درويش،

عماد الدين عباس أبو زيد،

سامي محمد علي

١٠- محمد أحمد إبراهيم عبد الله

١١- محمد العربي شمعون

١٢- _____

١٣- محمد العربي شمعون،

ماجدة محمد إسماعيل

١٤- محمد حسن علاوي

الفكر العربي، القاهرة.

١٥- محمود عبد الفتاح عنان : (١٩٩٥م)، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٦- مصطفى عبد السلام العمري : (١٩٩٨م)، تأثير برنامج تدريب عقلي لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة اداء الرمية الحرة للناشئين من الجنسين في كرة السلة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية حلوان.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- 17- Bakker, F.C. & Kayser, C.E. : (1994), Effect of a self- help mental training, International Jou of sport psychology, Rom, Italy.
- 18- Beale G. : (2003) Playing mind games that- help you win (app. Sport Psy, Newsletter).
- 19- Jan m, c. : (1990) Psychological skills training for hammer throwers, Birmingham, Eng.
- 20- Lamirand, M.& Rainey, D. : (1994), Mental imagery, Relaxation and accuracy of Basketball foul shooting, perceptual, and motor skills (missoul, mont) 78 (3 part 2).
- 21- Singer, R.N. : (1998) Strategies and metastrategirs in learning and performing self. Poted, athletic skills, the sport psychologist.

