

فعالية استخدام تقنية التدريب بالتصور العقلي على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد
فئة اقل من 19 سنة

طوطاوي عبدالله،
University of algiers 3،

قاسمي احسن،
University of algiers 3،

تاريخ الإيداع: 2018-02-14 تاريخ القبول: 2019-03-25 تاريخ النشر: 2019-05-19
ملخص :

تكمن أهمية الدراسة الحالية في إبراز فاعلية استخدام تقنية التدريب بالتصور العقلي في تحسين الاداء المهاري لدى لاعبي كرة، وهذا من خلال برنامج أعد لهذا الغرض يتضمن استعمال التصور العقلي كوسيلة مساعدة ومصاحبة للتدريب المهاري، وذلك لمعرفة فاعلية هذا النوع من المهارات العقلية في تطوير الاداء.

أجريت الدراسة على مجموعتين متجانستين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة والتابعين للرابطة الجهوية لكرة اليد بالجزائر، كما استخدمنا المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه، وتم الاعتماد على الاختبارات القبلية والبعديّة وهذا لمعرفة مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح، وضمت عينة البحث (20) لاعبا مقسمة الى مجموعتين، كما اشتملت الدراسة الاستطلاعية على (06) لاعبين، واعتمد الباحث على الوسائل الاحصائية التالية: برنامج الحزم الاحصائية (spss) وتم اعتماد على كل من الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بارسون، (T) ستودنت للعينات المرتبطة.

أسفرت نتائج الدراسة عن صحة وتحقق الفرضيات المقترحة، والمتمثلة في أنه هناك فاعلية كبيرة لاستخدام تقنية التصور العقلي على تحسين الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد، كما اسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي والاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد .

وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الاقتراحات ونوصي بضرورة الاهتمام بالتدريب العقلي لما له من تأثير على سرعة تعلم الاداء المهاري، كما نوصي بضرورة تخصيص اوقات للتدريب العقلي ضمن البرامج التدريبية .
الكلمات الدالة: التصور العقلي – الاداء المهاري - كرة اليد .

**the impact of Mental Imagery Training Program
on performance of basic skills in handball**

Abstrat:

This study deals with one of the modern techniques in the field of cognitive psychology which completes the process of training for handball, in order to develop the level of players performance in general, and performance of basic skills in particular.

The importance of the current study is to demonstrate the effectiveness of the use of training technique *Mental Imagery* in improving the skill performance of handball players, and this through a program designed for this purpose includes the use of *Mental Imagery* as a means of assistance and accompaniment of training, to see the effectiveness of this type of mental skills in the development of performance.

The study was conducted on two groups, one of which is experimental and the other is an officer and the subordinates of the regional handball level in Algeria. We also used the experimental method to suit the nature of the research and its objectives. It was based on the tribal and remote tests to determine the effectiveness of the proposed training program. The sample included 20 players divided into two groups , And the survey included (60) players, and the researcher relied on the following statistical means: statistical packages (spss) and was based on the mean of the calculation, standard deviation, Parson correlation coefficient, (T) student.

The results of the study resulted in the validity of the hypotheses proposed, namely, that there is a great effectiveness of the use of *Mental Imagery* to improve the skill performance of handball players. The results also showed significant differences between the pre-test and the experimental group in the level of *Mental Imagery* and skill performance in Handball Players.

In light of this can be given some suggestions and recommend the need to pay attention to mental training because of its impact on the speed of learning skills performance, and we recommend that the allocation of mental training times within the training programs.

Keywords: *Mental Imagery*, the performance of basic skill, *HANDBALL*

1- مقدمة و اشكالية:

أن الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة اليد تعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها واعطاء حصة اكبر لها في البرامج التدريبية، ولكن الوقت الطويل في التدريب البدني ليس الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية الأساسية فهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها ومنها استعمال التدريب الذهني حيث يعمل هذا التدريب على تخفيف العبء الملقى على اللاعب من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني
إن الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي حسب رايمنون RAYMOND (1994) تتطلب أنماط تشتمل على ما يساند الأساليب التدريبية المتبعة ومن بين هذه الأنماط

التدريب العقلي، الذي يمثل الاستراتيجيات التي تستعمل بها المهارات العقلية ومنها التصور العقلي الذي يمثل الوسيلة التي من خلالها تنجز أهداف التدريب العقلي. ومهما كانت التخصصات الفردية والجماعية فالتدريب البدني فقط على أداء المهارات الحركية غير كافية لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة حيث أن العملية التدريبية في مجال التدريب الرياضي، تعتمد أساسا على الترابط بين الجانب البدني والجانب العقلي والتنوع في استعمال أساليبها، وهذا يتطلب الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولا سيما أثناء تعلم المهارات الجديدة.

وخير دليل على أهمية التصور العقلي في المجال الرياضي، هو ما أشارت إليه لاعبة التنس "كريس أفرت" بأنها قبل أن تشترك في أي مباراة تحاول أن تتصور المواقف المحتمل حدوثها عقليا وكيفية الاستجابة لها.

بالإضافة إلى الدارمان ALDERMAN (1986) الذي يرى أن الصور العقلية هي الحقيقة الثانية للواقع.

وبالرغم من التطور الحاصل في هذا المجال، وما توصل إليه علم النفس الرياضي. فان واقع الأندية الرياضية والنخب الوطنية وبالخصوص كرة اليد الجزائرية تشهد تدني في مستواها مقارنة بالرياضات الأخرى، إذ أن المدربين يهتمون بشكل واضح بالإعداد البدني والمهاري مقارنة بالنواحي العقلية للرياضيين أثناء الحصة التدريبية، ومن هنا ارتأينا بدراسة هذه المشكلة من خلال برنامج أعد لهذا الغرض يتضمن استعمال تقنية التصور العقلي كوسيلة مساعدة ومصاحبة للتدريب المهاري، وذلك لمعرفة فاعلية هذا النوع من المهارات العقلية على الاداء المهاري للاعبين كرة اليد، ومن هنا يدفعنا الأمر إلى طرح التساؤل التالي:

هل استخدام تقنية التدريب بالتصور العقلي له فاعلية على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد لفئة اقل من 19 سنة؟

من خلال التساؤل السابق يمكن إدراج السؤال التالي:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد؟

2-فرضيات البحث:

- استخدام تقنية التدريب بالتصور العقلي له فاعلية في تحسين الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد .

3- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

التصور العقلي: يعرفه عبدالستار جبار الضمد (2000) على انه عبارة عن محاولة استرجاع لأحداث الخبرات الحسية السابقة أو محاولة تكوين صورة جديدة لحدث جديد ومحاولة تكراره ذهنيا أكثر من مرة.

كما يعرفه فاموس FAMOSE (1993) على أنه جميع أنواع الخبرات الشبه الحسية والإدراكية التي تشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثبرات الشرطية والتي تستدعي نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية.

التعريف الإجرائي: التصور العقلي هو قدرة من القدرات العقلية التي تمكن الرياضي من تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل .

الاداء المهاري: يعرفها بزار علي جوكل (2014) انها تعني كل التحركات الضرورية والهادفة سواء بالكرة أو بدونها والتي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانوني للعبة كرة اليد للوصول إلى أفضل النتائج في أثناء التدريب أو المباراة، ويمكن تنمية هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري.

التعريف الإجرائي: تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة اليد سواء كانت بالكرة أو بدونها.

كرة اليد: يعرفها الحشوش (2009) هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منها 7 لاعبين، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاووا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف.

التعريف الإجرائي: هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من سبعة لاعبين بالإضافة إلى حارس المرمى وغرض كل فريق هو إحراز هدف في مرمى الخصم، وتلعب هذه الرياضة باليدين ويجب إحراز الهدف باليدين وضمن قواعد اللعبة.

4-اهداف البحث:

نهدف من خلال هذه الدراسة الى أعداد برنامج للتدريب بتقنية التصور العقلي المصاحب للاداء المهاري ومعرفة فعالية استخدام هذه التقنية على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد، كما نهدف الى لفت انتباه مدربي الأندية الوطنية لجدوى وفعالية هذا النوع من المهارات العقلية في الرفع من مستوى أداء المهاري للاعبين كرة اليد الجزائرية.

5- أهمية البحث: تكمن أهمية البحث في:

المساهمة في إرشاد المدربين واللاعبين ومعرفة أساليب وطرق المنتهجة لتحقيق الأهداف كما تكمن أهمية البحث في بناء برامج لتنمية التصور العقلي (مهارة النفسية) لدى لاعبي كرة اليد وتقديمه لمدرربي كرة اليد والرياضات الأخرى للمساعدة على التعلم السريع والجيد وكذا إثبات أهمية الجانب النفسي في البرامج التدريبية.

6- المنهج البحث :

1-1- المنهج المتبع : تم استعمال المنهج التجريبي وهو المنهج الوحيد الذي يستخدم التجربة في اختبار فرض، يقرر العلاقة بين عاملين أو متغيرين وذلك عن طريق الدراسة للمواقف المتقابلة، الذي ضبطت كل المتغيرات ما عدا المتغير الذي يهتم الباحث بدراسة تأثيره. الباهي (2013)

6-2- متغيرات البحث:

المتغير المستقل: هو العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل نريد من خلاله قياس النواتج.

ففي بحثنا هذا يمثل المتغير المستقل التصور العقلي. بحوش (2001).
المتغير التابع: هو الذي يوضح الناتج أو الجوانب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل.

ففي بحثنا هذا يمثل المتغير التابع الاداء المهاري في كرة اليد. شمعون (2001).

6-3- الدراسة الاستطلاعية:

تطبيقا للطرق العلمية المتبعة في البحث، ولأجل الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة، قمنا بإجراء الاختبارات على عينة مكونة من 6 لاعب من النادي قادية لكرة اليد صنف اواسط وجاء هذا الاختيار كون هذا النادي يمثل أفضل مستوى رياضي من بين الأندية الأخرى ويتميز بخصائص تمثيلية للمجتمع وتعطي نتائج اقرب ماتكون الى النتائج التي يمكن أن يصل اليها الباحث بمسح المجتمع كله ، كما تم إجراء الاختبارات وإعادة الاختبارات على نفس العينة في نفس الوقت في ظرف أسبوع، حيث قام الباحث بإستبعادهم فيما بعد من التجربة الأساسية، وكان الغرض من هذه التجربة الإستطلاعية هو:

- استخراج المعاملات العلمية للاختبار (الصدق، الثبات، الموضوعية).
- معرفة مدى صلاحية وتناسب الإختبارات مع عينة البحث
- التعرف على المشكلات التي قد تحدث أثناء التطبيق الميداني.
- التأكد من مدى فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات وكيفية أدائها

7- تحديد مجتمع وعينة البحث:

1-1- مجتمع البحث: إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي تريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة يتكون مجتمع بحثنا من لاعبين كرة اليد فئة اقل من 19 سنة التابعة للرابطة الجهوية للجزائر التي تضم 10 فرق

2-7- عينة البحث وكيفية اختيارها:

اشتملت هذه الدراسة على 20 لاعب كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين واختيار العينة من 20 لاعبا كان من أجل التحكم في مجريات الدراسة التي تعتمد على التجربة وتماشيا مع الوسائل الموجودة.

وقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية وأن هذه الدراسة تعتمد على دراسة الحالة، فان اختيارنا وقع على ناديي القادرية وعين بسام، كما يجب أن يكون المستوى المهاري متجانس ومتعادل بصفة كلية ويخضعون لتربص مغلق طويل المدى في نفس الظروف ومع نفس الطاقم الفني، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد، السن والخبرة وكانت المجموعتين كالتالي:

- المجموعة التجريبية: تحتوي على 10 لاعبين من النادي الهاوي لبلدية قاديونية كونه يعتبر من بين احسن الفرق الناشطة في الجهوي الجزائر وتحصله على عدة القاب محلية وكذلك يعتبر من بين اهم الاندية والتي تمثل الولاية احسن تمثيل في البطولات الوطنية كذلك وهذا مادفعنا لاختيار النادي ليطبق عليه البرنامج التدريبي للتصور العقلي.

- المجموعة الضابطة: تحتوي على 10 لاعبين من النادي الهاوي لبلدية عين بسام والذي يعتبر من اهم الفرق على مستوى الولاية والذي يعرف كذلك بتكوينه العالي المستوى والقابله المحلية وكذلك اعتياده على وصول ادوار متقدمة في المنافسات الوطنية وتحصله على عدة القاب، كما يشار الى ان تدريبهم يبقى عادي.

- تكافؤ مجموعتي البحث :

أجري التكافؤ بين مجموعتي البحث على وفق المتغيرات (السن، سنوات الممارسة) والجدول رقم (01) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و (T) ستيودنت للمجموعات المستقلة للمتغيرات المذكورة التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ.

(T) المجدولة	(T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
2,10	0,855	0,50	16,88	0,57	17,08	العمر (سنة)
	0,553	1,25	5,30	1,17	5,60	سنوات الممارسة

من خلال النتائج المسجلة في الجدول والذي يبين نتائج المتغيرات التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية نلاحظ:

عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة وهذا في كل المتغيرات المعتمدة في تكافؤ المجموعتين وهي: السن، السن التدريبي، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (0,855-0,553) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب (2,10) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية قدرت ب (18).

8- مجالات البحث:

- المجال المكاني: لقد أجريت الدراسة الميدانية في القاعة المتعددة الرياضية لبلدية قادية حيث تم إجراء الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية ، كما طبق البرنامج التدريبي لمهارة التصور العقلي ، وتم إجراء الاختبارات البعدية على نفس العينة .
- المجال الزمني: تم إجراء الدراسة التطبيقية للمذكرة ابتداء من يوم 12 فيفري 2016 حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية وتم التأكد من الشروط العلمية للاختبارات ثم تم البدء مباشرة في التجربة الرئيسية من خلال تطبيق الاختبارات القبلية ثم البرنامج التدريبي إلى غاية 17 افريل 2016 أين تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية .
9 - أدوات البحث: إن دراسة أي مشكلة يستلزم وسائل لها علاقة بموضوع الدراسة وهذا من أجل الوصول إلى كشف الحقائق من أجل إيجاد إجابات للفرصيات المطروحة في إشكالية البحث، لذلك اعتمدنا على:

البرنامج التدريبي لتقنية التصور العقلي للاعبين كرة اليد:

يتطلب الإعداد لبدء برنامج تدريب المهارات العقلية أن تحدد أولا ما هي الأهداف الخاصة التي تحققها من ذلك البرنامج ثم يأتي بعد ذلك تحديد الخطوات الأساسية لتنفيذ البرنامج.

تتركز أهداف البرنامج في تعلم تنمية واكتساب مهارة التصور العقلي وتوظيفها خلال الحصص التدريبية واستدعاء مهارة التصور العقلي في عملية التدريب لتطوير الاداء المهاري في كرة اليد.

اخترنا برنامج مقنن للتدريب على التصور العقلي للرياضيين من إعداد Christian Target (2003).

ويتكون هذا البرنامج من ثلاثة برامج جزئية وهي كالآتي:

برنامج للاسترخاء مكون من ثمانية (8) حصص.

برنامج للاسترخاء والتصور العقلي مكون من ثلاثة (3) حصص.

برنامج للتصور العقلي مكون من اثنتا عشرة (12) حصة.

-مقياس التصور العقلي لرينر مارتينز (1987) الذي أعد صورته العربية أسامة كامل

راتب (1994) ، ويحتوي هذا المقياس على أربعة مواقف رياضية كالتالي:

أولا الممارسة الفردية، ثانيا الممارسة مع الآخرين، ثالثا مشاهدة زميل، رابعا الأداء في

المسابقة، ويتم الاستجابة لكل موقف من المواقف أعلاه عن طريق مجموعة من الأبعاد

هي: التصور البصري، التصور السمعي، الإحساس الحركي، الحالة الانفعالية

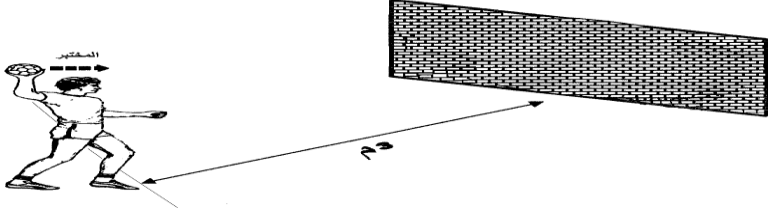
المصاحبة.

- الاختبارات مهارية:

- اختبار التوافق: قياس دقة التوافق التمرير والاستقبال. حسنين (2002).

الأدوات: حائط أملس، كرة اليد، ساعة إيقاف، صافرة.

الاجراءات: يقف المختبر مواجه الحائط على بعد 3 أمتار وهو حامل الكرة كما في الشكل البياني ويقوم برمي الكرة واستقبالها (التمرير والاستلام) لمدة 30 ثانية بعد سماع اشارة البدء من طرف المحكم تعطى محاولتين لكل مختبر.
حساب الدرجات: تحسب عدد مرات الاستلام الصحيحة خارج منطقة 3 أمتار خلال المحددة 30 ثانية.
شكل رقم (01) يوضح اختبار التوافق التمرير والاستقبال

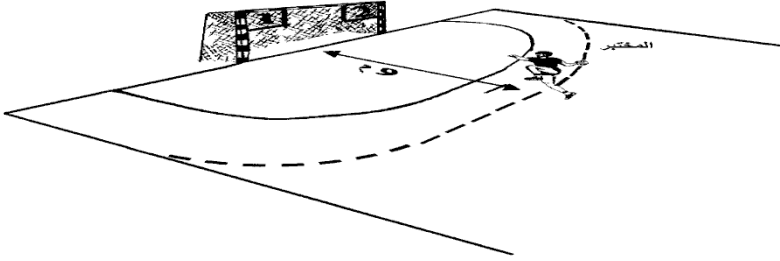


- اختبار التنطيط لمسافة 30متر في خط متعرج:
الغرض من الاختبار: قياس سرعة التنطيط- رشاقة- بمصاحبة الكرة.
أدوات الاختبار: 6أعلام- كرة يد- ساعة إيقاف
وصف الاختبار: يقف اللاعب ممسكا بالكرة عند خط البدء وعند اعطاء اشارة الإنطلاق يقوم اللاعب بالتنطيط الزجاجي حول الاعلام لمسافة 30 متر، 15متر ذهابا، 15متر إيابا.

تسجيل نتائج الاختبار: يحتسب الزمن لأقرب 0.1 ثانية قبلان (2012).
اختبار التصويب: قياس دقة التصويب من الارتقاء على الأهداف المرسومة.
الأدوات: 5 كرات، مرمى كرة اليد، صافرة.
الإجراءات: يقف المختبر على بعد 9 أمتار من مرمى كرة اليد، ويقوم بالتصويب على المربعات المرسومة في الزاوية العلوية للمرمى التي يبلغ طول ضلعها 60 سم. كما في الشكل البياني.

يسمح للمختبر عشر تصويبات ب10 درجات وتسجل مجموع درجات خلال العشر تصويبات . الجوادي (1997) اختبار التصويب من الثبات: نفس اجراءات الاختبار السابق مع التسديد من الثبات (اختبار دقة التصويب من ارتقاء على الأهداف المرسومة) العلا (2004).

شكل رقم (02) يوضح طريقة التصويب



- الشروط العلمية لمقياس التصور العقلي والاختبارات المهارية :
يجب على الباحث قبل استخدامه لأي اختبارات أن يراعي فيها العديد من الشروط
والأسس العلمية والتي تتمثل في الصدق والثبات والموضوعية.
- حساب معاملات الثبات لمقياس التصور العقلي والاختبارات المهارية:
قامنا بإجراء الاختبارات على عينة مكونة من 6 لاعب من النادي الهواة لبلدية قاديونية
صنف اواسط، كما تم إجراء الاختبارات وإعادة الاختبارات على نفس العينة في نفس
الوقت في ظرف أسبوع :

توصلنا إلى مقادير الارتباطات كما هو في الجدول الموالي وهذا باستعمال المعادلات
التالية:

الاختبار	مقياس التصور العقلي		التمرير والاستقبال المناولة على الحائط 30ثا	التسديد		التنطيط
	معامل الثبات	معامل الصدق		من الثبات	من الارتقاء	
معامل الثبات	0,902	0,806	0,585	0,640	0,967	
معامل الصدق	0,944	0,897	0,764	0,80	0,983	

10- الوسائل الإحصائية:

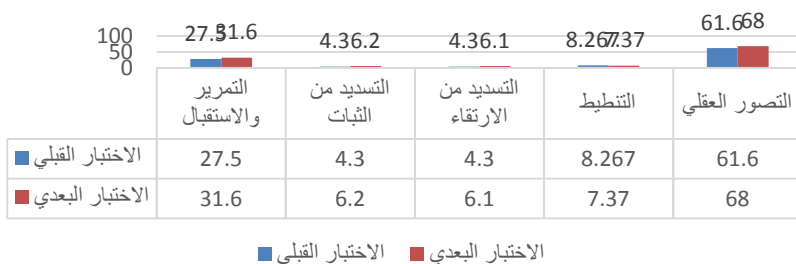
حزمة البرامج الإحصائية المتخصصة في العلوم الانسانية والاجتماعية (SPSS21) وهذا لحساب كل من:
المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري، معامل الارتباط، اختبار ستودنت T للعينات
المرتبطة. المنزل (2008).

11-تحليل ومناقشة النتائج:

- الجدول يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية:

مستوى الدلالة	(T) المجدولة	(T)المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات المهارية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
دال	2,26	7,499	1,429	31,60	2,635	27,50	التمرير والاستقبال
دال		6,862	1,032	6,20	1,418	4,30	التسديد من الثبات
دال		4,323	0,994	6,10	1,251	4,30	التسديد من الارتقاء
دال		7,346	0,373	7,308	0,532	8,267	التنطيط
دال		18,07	4,03	68,00	2,12	61,60	التصور العقلي

نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية



التحليل:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول والشكل والذان يبيينا نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية، نلاحظ:
وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارية، ولصالح الاختبار البعدي، اذ بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (4,323-7,499) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (9).

نسنتج من خلال التحليل السابق وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارية للمجموعة التجريبية، ولصالح الاختبار البعدي.

12-مناقشة نتائج الفرضية :

من خلال الجداول يتضح أن برنامج التصور العقلي الذي طبق على المجموعة التجريبية له فاعلية كبيرة على مستوى الأداء المهاري، لمهارة التمرير والاستقبال، التنظيط، التسديد من الارتقاء والتسديد من الثبات، حيث أن هذه المهارات التقنية تحتاج إلى قدرات عقلية خاصة إلى جانبها، وهذا باستخدام التصور العقلي الذي يساعد الرياضي على تصور الأداء المهاري قبل أداءه. حيث أشار بعض المدربين الرياضيين، إلى أن سرعة تعلم بعض المهارات راجع إلى استخدام الجيد والتحكم في التصور العقلي. فبروتوكول التصور العقلي الذي طبق على العينة التجريبية أفضى بنتائج ايجابية حيث تمكن أفراد العينة من تصور المهارات الحركية قبل أدائها، وهذا ما أثبتته ولاحظناه من النتائج مقياس التصور المطبق على العينة التجريبية، وهو ما يعكس قدرة الأفراد وتمكنهم في التصور العقلي وتركيزهم الكبير خلال الأداء. ويتفق هذا مع ما أشار إليه محمد العربي شمعون في تحليل للنظرية العضلية العصبية والنفسية التي تفسر حدوث تأثير التدريب العقلي بأنه عند التصور العقلي للمهارة، يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة فيؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة، تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المستقبل، وقد تم اختيار صلاحية هذه النظرية عدة مرات عن طريق استرجاع اللاعب للصور ثم قياس النشاط الكهربائي للعضلات. شمعون (2001) .

كما تعتبر أعمال "جاكوبسون" JACOBSON (1930) أول ملاحظة علمية لهذه النظرية حيث لاحظ أن تصور تمدد الذراع ينتج عنه استجابة خفيفة لعضلات الذراع، وفسر ذلك على أن الرياضي عندما يريد ان يتقن حركة ما فانه يكرر ممارستها عدة مرات، وهذا ما يؤدي إلى تقوية المسالك العصبية التي تؤثر في العضلات المتحركة في هاته الحركة، انطلاقا من ذلك يمكن الحصول على نفس التأثير عن طريق تكرار تصور تأدية الحركة".

الأمر الذي لاحظناه على العينة التجريبية خلال الحصص التطبيقية، وهو أن أفراد العينة كرروا تنفيذ المهارات لثلاث مرات وكلهم يحاول أن يكون أداءه الثاني أفضل من الأول، فكانت النتائج أفضل عن سابقتها لأنهم استندوا واستفادوا من التصور العقلي المقدم لهم والقائم على تقنية الاسترخاء الأمر الذي لاحظناه على آدائهم. اذ نجد "سيمون وجاز انجا" في كتاب علم النفس المعرفي ل "رافع النصير الزغول" و"عماد الرحيم الزغول" أهمية التصور العقلي ومهارة الاسترخاء في دراساتهم أن القسم الأيمن من الدماغ يكون أكثر نشاطا في حالة طلب من الأفراد استرجاع باستخدام التصور في حفظ قوائم المفردات مقارنة بالقسم الأيسر حيث أن ردة الفعل الزمني تكون أسرع في هذا القسم منها في القسم الأيسر.

وهو الأمر كذلك في المجموعة التجريبية حيث أن أفراد العينة كانوا سريعين في تنفيذ المهارات وتركيزهم منصب على حسن اتقان مهارات وكل محاولة كانت أفضل من سابقتها.

بالإضافة إلى ذلك قول محمد العربي شمعون في كتابه لعلم النفس الرياضي والقياسات النفسية، إذ يرى "أن قمة الأداء تحدث عندما يكون العقل والجسم في قمة من الاستثارة معا". أي أن التدريب البدني لوحده لا يكفي الغرض في الأداء وإنما يحتاج إلى تحضير عقلي ليكمل هذه العملية التدريبية بشكل كامل. كما أن النمو العقلي المعرفي للفرد في هذه المرحلة تتسع فيها القدرات العقلية للمراهق مع وضوح الذكاء العام في تنفيذ الحركات مهارية، والقدرة في التعبير وسرعة التحصيل، والقدرة اللفظية والعددية، والقدرة على تعلم واكتساب المهارات أو المعلومات، الشيء الذي يحفز الجانب المعرفي للمراهق، ويجعل له القدرة على تطبيق ما هو نظري".

في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضية التي تنص على انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في الاداء، يمكن القول أنها جاءت في سياق الفرضية العامة، ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة والتي تنص على ان استخدام التدريب بتقنية التصور العقلي له فعالية كبيرة على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد قد تحققت .

13-خاتمة :

مما لا شك فيه أن العلاقة بين الجسم والعقل علاقة تكاملية وقد أثبتت ذلك العديد من الدراسات، فنجد تأثير العقل على الوظائف البدنية والحركية، وهذا ما أظهرت الدراسات الحديثة بما فيه ميدان الطب الذي أثبتت أن العقل البشري والعمليات العقلية لها دور فعال في تطوير المهارات والقضاء على بعض الأمراض.

كما تظهر هذه العلاقة بوضوح في المجال الرياضي وقد أكدت العديد من الدراسات التجريبية، تأثير القدرات العقلية على الوظائف البدنية والحركية. مما يتيح للرياضي فرصة لفهم أكثر للنشاط وكيفية التعامل مع المواقف الخطئية وتسييرها وكذا التحكم في كثير من المواقف سواء من الجانب النفس حركي أو من الجانب الانفعالي أو الخططي. وعلى ضوء الاستنتاجات واستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا بها صحة فرضياتنا، توصلنا إلى التأكد من أن استخدام تقنية التدريب بالتصور العقلي له فاعلية كبيرة على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد وقد تأكد استغلال التدريب العقلي في البلدان الأجنبية في شتى الميادين خاصة الرياضي وهذا ما يفسر سر نجاحهم، فرغم تعدد البحوث العلمية حول هذا الموضوع إلا أنها تبقى جد ضئيلة في بلادنا، لذا نرجو أن يساهم عملنا هذا في إثراء البحث العلمي في مجال النشاط البدني الرياضي، وأن تشكل هذه النتائج والمعلومات المتحصل عليها مكسب للإفادة في التطبيق العلمي والعمل، لعلها

تمد المختص والعام برؤية حقيقية لكيفية تعامل المدربين مع رياضيي الأندية بصفة عامة ورياضيي النخبة بصفة خاصة.

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع يقدر ما كان شاقا كان واسعا، وأن كل ما بذلناه من جهد كان قليلا مقارنة مع أهميته في مجال التدريب الرياضي، إلا أننا نترك المجال مفتوح أمام اهتمامات وبحوث أخرى لدراسة هذا الموضوع من جوانب وزوايا أخرى.

المراجع:

باللغة العربية:

- 4- أسامة كامل راتب. (1990). دوافع التفوق في النشاط الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 5 -باهي مصطفى حسين باهي. (2013). البحث العلمي في المجال الرياضي. مصر : مكتبة الأنجلو المصرية.
- 6 -بحوش عمار. (2001). مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث. الجزائر: ديوان المصنوعات الجامعية.
- 7 -بزار علي جوكل. (2014). فلسجة التدريب في كرة اليد. الأردن: دار دجلة.
- 1 -الحشوش خالد محمد. (2009). الموسوعة الرياضية العصرية. عمان: دار يافا العملية.
- 8 -رافع النصير الزغول. (2007). علم النفس المعرفي. الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 9 -سليط محمد صبري. (2007). علم النفس المعرفي وتطبيقاته. الأردن: دار الفكر.
- 10 - شمعون محمد العربي. (2001). اللاعب والتدريب العقلي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 2 -الضمد عبد الستار جبار. (2000). فسيولوجية العمليات العقلية في الرياضة. الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر.
- 11 - علاوي محمد حسن. (2000). القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس. مصر: دار الفكر العربي.
- 12 - علاوي محمد حسن. (2002). عام النفس التدريب و المنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 13 - ممدوح عبد الفتاح عنان. (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3 -المنزل عبدالله فلاح. (2008). الاحصاء الاستدلالي وتطبيقاته في الحاسوب باستخدام الرزم الاحصائية SPSS . الأردن: مكتبة الجامعة.

باللغة الأجنبية:

- 14- ALDERMAN , R., (1986), Manual de psychologie , éd., vigot, Paris, p.18 .
- 15- DOPOX, E., (2002), Les langages du cerveau , éd., odile jacob, Paris,.
- 16- FAMOSE, J. P., (1993), Cognition et performance., INSEP publication , Paris, p.07.
- 17- LEVIS, F. (1987), Sophrologie et compétition sportive, éd., vigot, Paris, p31.
- 18- RAYMOND, T., (1991), La preparation psychologique du sportif. , éd., vigot, Paris, p106.
- 19- RAYMOND, T., (1994), La preparation psychologique du sportif. , éd., vigot, Paris, p107.