

أثر برنامج للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد

دراسة ميدانية لناشئي كرة اليد سيدي عيسى .

The effect of the mental imagery program on learning some basic skills in handball

A field study of handball for juniors, Sidi Issa

زراري حمزة^{*1}

¹ جامعة محمد مين دباغين سطيف 2 (الجزائر)، zerari.h@gmail.com

ملخص: هدفت دراستنا الى التعرف على أثر برنامج للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة اليد لمدينة سيدي عيسى ، حيث استخدمنا في دراستنا هذه المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة ، ولتحقيق ذلك أجرينا الدراسة على عينة عددها 24 ناشئا ، من نادي سيدي عيسى لكرة اليد ، ووزعناهم إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة . طبقنا البرنامج المقترح على أفراد العينة التجريبية في حين لم يخضع أفراد المجموعة الضابطة للبرنامج ، حيث تم تطبيق البرنامج لمدة 8 أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية للأسبوع ، و بعد جمع البيانات تم استخدام برنامج SPSS الاحصائي لتحليل النتائج . وقد أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج المقترح للتصور العقلي أثر على جميع متغيرات قيد الدراسة ، و بدلالة إحصائية بين القياسين : القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي ، كما اظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع متغيرات الدراسة ما بين أفراد المجموعة التجريبية و الضابطة لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية : التصور العقلي ، المهارات الأساسية في كرة اليد .

Abstract: Our study aimed to identify the effect of a mental visualization program on learning some basic skills for handball juniors in Sidi Issa city. To achieve this, we conducted the study on a sample of 24 youths, from Sidi Issa Handball Club, and distributed them into two experimental and control groups. We applied the proposed program to the experimental sample members, while the control group did not undergo the program. The program was applied for 8 weeks, with three training units per week. After collecting the data, the SPSS statistical program was used to analyze the results. The results of the study showed that the proposed program for mental visualization affected all the variables under study And with statistical significance between the two measurements: the pre and post measurement in favor of the post measurement, and the results of the study showed that there were statistically significant differences in all study variables between the experimental and control group members in favor of the experimental group.

Keywords: mental visualization, Basic skills in handball

I- تمهيد :

يشهد عالمنا الحالي تطوراً كبيراً مس جميع جوانب الحياة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية ، وقد حظي الجانب الرياضي كغيره من الجوانب الاخرى حظاً وافراً من هذا التطور الكبير الذي تجسد في النجاحات الباهرة التي تحققت في الرياضة في الوقت الراهن إن هذا النجاح لم يكن وليدة الصدفة بل كانت نتيجة التخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف وما توصل إليه الباحثون و المختصون بشؤون التربية والتدريب الرياضي وتقدمه ، وأصبح تحقيق الفوز نتيجة لجهد المدرب الكفاء الذي يعتمد على استعمال مختلف الأساليب والطرق العلمية واختيار أفضلها من أجل الارتقاء بمستويات لاعبيه الفنية والعقلية و البدنية (محمد حسن علاوي ، 2002)، وفي الآونة الاخيرة ازداد الإهتمام بالنواحي العقلية ، و أصبح التفوق في المجال الرياضي يتطلب التكامل التام بين العقل والجسم على عكس بعض المجالات الاخرى ، لأن المجال الرياضي يتطلب تطوير الجانبين البدني و العقلي معا ، و يشير (أنيبيل خضراوي ، أ بوجمة شوية) أن المهارات العقلية التي يتميز بها الانسان من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم وتدريب المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد والتي اهتم بها العاملون في المجال الرياضي لغرض دراسة ومعرفة الفروق الفردية بين الاشخاص (نبيل خضراوي و بوجمة شوية، 2018) ، حيث تظهر اهمية تدفق الطاقة البدنية والعقلية في اتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقته في تحقيق الاهداف المرجوة ، هذا وأن الرياضي في المستوى العالمي يعرف بالتأكيد أن مستوى الاداء الفائق هو ناتج التفاعل بين الجانب العقلي والجانب البدني .

وعليه فإن القدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء إذ يستعمل لغرض تجسيد الاداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ، ويتضمن ذلك التخلص من الاخطاء بتصور الأسلوب الصحيح للأداء الفني ، وإن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة، يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة ، ومن هذا تتضح أهمية البحث في استعمال التصور العقلي كوسيلة تساعد في تعلم المهارة ، و ترسيخها لفترة طويلة واعتبارها جزءا مساندا ومكملا لها (محمد العربي شمعون ، 2001)

وبما أن كرة اليد تمثل أحد الرياضات المهمة بين جميع الالعاب الرياضية بما يميزها من تعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من الخطط وتوفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية ، وباعتبار المهارات الأساسية في كرة اليد (التمرير و التنطيط و التصويب) هي أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية باعتبارها قاعدة أساسية للعب ، وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه أثناء المباراة. (مفتي ابراهيم حمادة ، 2001). و يشير (د قعقاع توفيق) أنه في هذه الرياضة تعتمد أداء المهارات على متطلبات عديدة ومن هذه المتطلبات هي أن يتمتع اللاعبون على قدر كاف من الذكاء الجسمي الحركي، وأصبح من الضروري مواكبة هذا التقدم من اجل الوصول به الى مستوى الارتقاء والإنجاز ويعد الذكاء من المتغيرات المهمة في تعلم المهارات الهجومية وخاصة في الالعاب الجماعية بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة والتي تتطلب القدرات العقلية (التركيز السريع) ومواقف اللعب في المباراة. (قعقاع توفيق، 2021) . مع هذا التطور الذي طرأ على كرة اليد في أغلب دول العالم ، ظهر علم النفس الرياضي وهو من العلوم التي تؤدي دورا حيويا في إثراء العملية التدريبية. ويشير (محمد العربي شمعون و اسماعيل ماجدة ، 2001) ، إلى أن تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج المقننة ، ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية .

ومن خلال ما سبق قمنا بتصميم برنامج تدريبي للتصور العقلي يهدف الى تحسين و تطوير تعليم بعض المهارات الأساسية (التمرير ، التنطيط ، التصويب) في لعبة كرة اليد لدى الناشئين .

مشكلة الدراسة

يعد الجانب المهاري من أهم عوامل في كرة اليد ، لأن النجاح في الأداء المهاري يؤثر بشكل كبير في حسم نتائج المنافسات ، وأصبح التدريب الرياضي الحديث يتطلب استخدام الأساليب والوسائل العلمية التي تعتمد على المدرب في كيفية اختيار المناسب منها ، فضلا عن تطور مستوى التصور العقلي للاعبين لأداء المهارات الذي يمكنهم من الوصول إلى مستويات عالية ، ومن خلال خبرة الباحث في هذا المجال ظهر لنا كباحث أن معظم المدربين لا يستخدمون أي تدريبات لتنمية الجانب العقلي و النفسي للناشئين على الرغم من أهمية المهارات العقلية للاعبين كرة اليد ، و إنما يركزون على أداء اللاعبين للمهارات المختلفة باستخدام التدريبات العملية دون الاهتمام بتطوير قدراتهم على تصورها قبل أدائها (ربط المعلومة النظرية و عرض الاداء المصور لها) الأمر الذي قد يترتب عليه انخفاض في مستوى اداء المهارات الأساسية ؛ لفقدان الكثير من الجزئيات الهامة المكونة للمهارة ، وعدم أدائها كما هي في المنافسة .

والدراسة الحالية تهتم بإظهار أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة اليد مع مراعاة الأسس العلمية والتطبيقية عند تخطيط عملية التدريب مع عدم اهمال الجوانب الأخرى لأن كل جانب من الجوانب الأخرى مكمل للآخر وقد اتبعنا مبدأ التكرار والدوام وتبادل العمل بين المجهود والراحة المناسبة وعدد مرات التدريب لما يتلاءم مع متطلبات البحث. وهذا من اجل الإجابة على التساؤل العام

هل لبرنامج التصور العقلي أثر على مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة اليد .

التساؤلات الفرعية :

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد (مهارة التمير) ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد (مهارة التنطيط) ؟.
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين : الضابطة و التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد (مهارة التصويب) ؟

فرضيات الدراسة :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد في مهارة التمير .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد في مهارة التنطيط .
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد في مهارة التصويب .

3. أهداف الدراسة : تسعى هذه الدراسة إلى التعرف على الأهداف الأتية :

- ✓ التعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التصور العقلي موضوع الدراسة.
- ✓ التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية التصور العقلي لدى المجموعة التجريبية.
- ✓ التعرف على تأثير البرنامج التدريبي التقليدي في تنمية التصور العقلي لدى المجموعة الضابطة.

4. أهمية الدراسة : ترجع أهمية الدراسة إلى ندرة الدراسات التي تتناول فعالية الإعداد العقلي في إعداد برامج للتدريب لدى لاعبي كرة اليد، كما تكمن أهمية الدراسة إلى أن البرامج التدريبية لها دورا هاما في مجالات تأسيس لاعبي كرة اليد ، حيث تهدف هذه البرامج الى ارتفاع مستوى كفاءة اللاعب بدنيا ومهاريا و خططيا و نفسيا لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة الظروف ، وأن هذه الدراسة تفتح المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال المهارات العقلية وعلاقتها بجوانب المجالات المختلفة في كرة اليد ، وزيادة الاهتمام بالمهارات العقلية في إعداد لاعبي كرة اليد .

5. مصطلحات الدراسة :

1.5- التصور العقلي :

تعريفه اصطلاحا : يعرف بأنه ملكة بشرية تربط بين الماضي والحاضر والمستقبل في الفهم البشري لتتبع الأمور والتطورات وهو تمثيلات رمزية محدودة ومتغيرة لبعض مظاهر الحقيقة أو وجهها أو أثارها أو للواقع الذي هو نتاج تفاعلات الحقائق و أما الفكر فهو نتاج تفاعل التصورات العقلية ، فحين يعجز العقل عن تصور قضية فانه يرفضها أو يحاول تجنبها. (هاني عبد الرحمان مكروم، 1999)

يعرفه (دورثي) : Dorthy استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى (محمد العربي شمعون ، 2001).

ويذكر محمد حسن علاوي : أن التصور هو عملية عقلية تعمل على استدعاء أو استحضار الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المخزنة من واقع الخبرة الماضية بالإضافة إلى إنشاء وإحداث أفكار وخبرات جديدة أي قد يكون التصور استرجاعا "Reproductive" أو "إبداعيا" "Creative" وليس وهما كأحلام اليقظة " (محمد حسن علاوي ، 2002).

2.5- المهارات الأساسية في كرة اليد :

تعرف على أنها مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الاتقان مع بذل أقل قدرة من الطاقة في أقل زمن ممكن . (محمد حسن علاوي، 1994)

ويعرفها مفتي ابراهيم المهارة بأنها اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية (التمرير و التنطيط و التصويب) من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والاتقان في أدائه ،

و أنها " جميع الحركات الهجومية الهادفة و الاقتصادية التي يؤديها اللاعب بشكل قانوني في المواقف المتعددة التي تتطلبها لعبة كرة اليد و ذلك للوصول إلى أحسن النتائج . (مفتي ابراهيم حمادة، 1994)

التعريف الاجرائي : هي المهارات الأساسية (التمرير و التنطيط و الاستقبال) الواجب اتقانها من طرف لاعب كرة اليد حتى يتمكن من تقديم أداء جيد اثناء المباراة .

6. الدراسات السابقة :

1.6- دراسة رضوان (2002) : هدفت إلى التعرف على مدى فعالية برنامج تدريب عقلي لتعليم بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم بهدف تصميم برنامج للتدريب العقلي و التعرف على تأثير البرنامج على الاسترخاء و التصور العقلي و بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم . استخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة الدراسة على (32) ناشئاً في كرة القدم تحت سن (10) سنوات ، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتين التجريبية و الضابطة في مستوى الأداء المهاري والقدرات العقلية (الاسترخاء-التصور) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

2.6- دراسة العيوطي (2004) : هدف إلى التعرف على تأثير برنامج التصور العقلي على مستوى الضرب الساحق وبعض الجوانب العقلية لناشئي الكرة الطائرة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (20) لاعب كرة الطائرة ، تحت سن (17) سنة ، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين : التجريبية و الضابطة في مستوى الضرب الساحق ، والقدرة على التصور العقلي ، والجوانب العقلية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

3.6- دراسة الأطرش(2009) : هدفت إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض النواحي الخططية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم، وتكونت عينة الدراسة من (15) لاعبا للمجموعة الضابطة، لعام 2008، و للفترة العمرية (17-15) سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين(التجريبية و الضابطة)، وقد أشارت النتائج إلى أن هناك تأثيراً إيجابياً دالاً إحصائياً للبرنامج المقترح على تنمية بعض النواحي الخططية و النفسية لدى عينة الدراسة.

II - الطريقة والأدوات :

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملاءمته لأهداف الدراسة ، بتصميم المجموعتين : التجريبية و الضابطة ، مع قياس قبلي و بعدي لملاءمته طبيعة مشكلة الدراسة .

1- متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية :

1.1- **لمتغير المستقل :** المتغير المستقل في الدراسة الحالية هو البرنامج التدريبي المقترح .

2.1- **لمتغيرات التابعة :** المهارات الأساسية في كرة اليد .

2- مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من اللاعبين الناشئين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 12-13 سنة الذين يزاولون نشاطهم الرياضي في

القاعة المتعددة الرياضات لبلدية سيدي عيسى والبالغ عددهم 34 لاعبا

3- عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من 24 ناشئا من ناشئي كرة اليد في نادي كرة اليد لمدينة سيدي عيسى ، تراوحت أعمارهم بين 12-13 سنة ، تم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين : الأولى تجريبية و الأخرى ضابطة ، وذلك بواقع 12 ناشئا في كل مجموعة ، تم توزيعهم عشوائيا حسب الرقم الفردي للمجموعة التجريبية و الزوجي للمجموعة الضابطة وفق الشروط التالية:

1. عدم تعرض العينة لأية مؤثرات أخرى .

2. الإطلاع على سجلات اللاعبين للتأكد من الحالة الصحية لهم ، وقبل البدء في تطبيق البرنامج تم إجراء التكافؤ بين أفراد المجموعتين في القياس القبلي للمتغيرات قيد الدراسة ، وذلك باستخدام اختبار T لمجموعتين مستقلتين ونتائج الجدول رقم 1 يبين ذلك

الجدول رقم 1 : نتائج اختبار T لمجموعتين مستقلتين للتكافؤ في القياس القبلي بين

أفراد المجموعتين : الضابطة و التجريبية ن=24 .

الاختبارات	وحدة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
العمر	سنة	12.33	0.49	12.40	0.51	0.405	0.689
الطول	سم	153.8	5.98	151.1	8.74	0.790	0.438
الوزن	كغ	44.08	4.54	42.08	4.90	1.036	0.311
دقة التمرير	ثانية	10.60	0.15	10.75	0.25	1.685	0.109
التصويب على المرمى	مرة	1.75	0.86	1.66	0.77	0.248	0.807
تنطيط الكرة في خط متعرج	ثانية	26.65	0.34	26.81	0.36	1.084	0.290

*دال احصائيا عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ ، ت الجدولية (2.201) ، بدرجات حرية (22).

يتضح من الجدول رقم 1 أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ في القياس القبلي بين المجموعتين : الضابطة والتجريبية في مستوى اداء بعض المهارات لدى الناشئين في كرة اليد في متغيرات العمر والطول والوزن وجميع الاختبارات قيد الدراسة (التير ، التنطيط والتصويب) ، حيث كانت قيم Tالجدولية ، مما يعني تكافؤ أفراد المجموعتين : الضابطة و التجريبية .

4- أدوات جمع المعلومات

تم الاعتماد على الاختبارات المهارية في جمع المعلومات وقدم تم اختبار الاختبارات التي لها علاقة بكرة اليد والمتمثل في اختبار التصويب على المرمى واختبار دقة التمرير واختبار الجري بالكرة في خط متعرج.

5- الأسس العلمية للأداة :

1.5- الصدق :

1.1.5- صدق المحكمين الظاهري : تم عرض الإختبارات على مجموعة من الخبراء .

2.1.5- الصدق الذاتي : جذر الثبات

الموضوعية : بما أن تعليمات الاختبارات واضحة وسهلة إضافة الى القيام بمثال تطبيقي قبل إجراء الاختبارات فإن الاختبارات موضوعية والجدول رقم 2 يوضح ذلك

ثانيا : الاختبارات المهارية :حيث تم استخدام الاختبارات المهارية التي لها علاقة مباشرة بلعبة كرة اليد ، و الجدول رقم 2 الأتي يوضح ذلك .

المهارة	الاختبارات	وحدة قياس
التمرير	اختبار دقة التمرير	مرة
التصويب	اختبار دقة التصويب على المرمى	مرة
المراوغة	اختبار الجري بالكرة في خط متعرج	ثانية

لاستخراج صدق وثبات الاختبارات تم تطبيق الاختبارات على عينة قوامها 10 ناشئين من خارج عينة الدراسة ، وتم استخدام تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار ومن ثم استخدام معامل الصدق الذاتي من خلال حساب الجذر التربيعي للثبات ونتائج الجدول رقم 3 تبين ذلك للتأكد من ثبات الاختبارات تم استخدام طريقة تطبيق الاختبارات على عينة استطلاعية مكونة من ستة لاعبين ناشئين في كرة اليد تم استبعادهم من عينة الدراسة ، وكانت الفترة الزمنية بين التطبيق الاول والثاني 15 يوما ، واستخدم معامل الارتباط سييرمان لدلالة العلاقة بين التطبيقين ، ونتائج الجدول رقم 3 تبين ذلك .

الجدول رقم 3 : نتائج معامل الارتباط سييرمان لدلالة العلاقة بين التطبيق الأول

و التطبيق الثاني للاختبارات.

الإختبارات	وحدة القياس	قيمة ر	مستوى الدلالة
دقة التمرير	ثانية	0.87	0.024
الجري بالكرة في خط متعرج	ثانية	0.83	0.042
التصويب على المرمى	مرة	0.82	0.046

• دال إحصائيا عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 05$

يتضح من الجدول رقم 3 أنه توجد علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 05$ بين التطبيقين : الأول والثاني لجميع الاختبارات ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.82-0.90) ، ويدل ذلك على ثبات الاختبارات و صلاحيتها في تحقيق أهداف الدراسة .

الدراسة الأساسية : تم إجراء الدراسة الحالية على عدة مراحل :

المرحلة الأولى : تصميم البرنامج التدريبي :

إن البرنامج المعد للتصور العقلي ، إذ يتضمن أداء حركات ومهارات وفق برنامج منظم ومحددة ، و البرنامج يحد ذاته يهدف إلى تحسين المهارات الحركية لناشئي كرة اليد ، ومن هنا حرصنا على اختيار محتويات البرنامج بشكل مبسط بحيث يتمكن الناشئ من تطبيقها بسهولة عن طريق بعض الأدوات الخاصة ، وفي ضوء الأهداف التي حددناها للبرنامج تم بناء البرنامج المقترح لتطوير المهارات الخاصة بكرة اليد بعد القيام بعمل مسح شامل للدراسات العلمية و الدراسات السابقة والمرتبطة ، وذلك لمعرفة أهم التمرينات التي تعمل على تحقيق ذلك ، وبناء على المبادئ العلمية تم التوصل إلى البرنامج المقترح ، ثم قمنا بعرض البرنامج التدريبي على أساتذة ومدربين لديهم خبرة في التدريب والتعليم حيث تم الاخذ بأرائهم و تحديد البرنامج في صورته النهائية حيث اشتمل على 24 وحدة تدريبية وتم تطبيق البرنامج على عينة الدراسة تحت نفس الظروف والشروط واستغرق زمن الوحدة 90د حيث تم ضبط الظروف و الشروط من خلال القيام بما يلي :

أ- إعداد أماكن الاختبار والأسماء .

ب- التأكد من سلامة وصلاحية الاجهزة المستخدمة .

ت- التأكد من الشروط العلمية للاختبارات .

المرحلة الثانية : تم إجراء فيها الدراسة الاستطلاعية ، كذلك قياس صدق وثبات الاختبارات المهارية .

المرحلة الثالثة : إجراء الاختبارات القبليّة .

تم جمع البيانات المتعلقة بالعمر والطول والوزن لأفراد عينة الدراسة ، ومن ثم إجراء الاختبارات المهارية .

المرحلة الرابعة : تطبيق البرنامج على مجموعتي الدراسة

تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة الدراسة لمدة 8 أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً ، و استغرق زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة ، وتم تطبيق البرنامج المعد على عينة الدراسة تحت نفس الظروف و الشروط ، فتم تطبيق البرنامج على المجموعتين التجريبية بالبرنامج المقترح و الضابطة بالبرنامج الاعتيادي.

مرحلة ما بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقت

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ، قمنا بإجراء القياسات البعدية، على نفس المتغيرات السابقة وبنفس الطريقة ، وفي نفس التوقيت و حسب ترتيبه القياسي البعدي .

الأدوات و الأجهزة المساعدة في تطبيق البرنامج :

ملعب كرة اليد، صافرة، استمارة جمع البيانات، كرات اليد، مرمى مقسم، ميزان طبي إلكتروني لقياس الوزن والطول، شواخص بلاستيكية وأقماع بجميع أشكالها .

الأدوات المستخدمة في تطبيق الاختبارات :

استمارة جمع البيانات، ميزان طبي إلكتروني لقياس الوزن والطول، صافرة، أقماع ، لاصق عريض، حبال ملونة لتقسيم الاهداف، كرات اليد .

المعالجات الاحصائية : من أجل معالجة البيانات استخدمنا برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss وذلك من خلال استخدام :

- المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية .
- اختبار T للأزواج لتحديد الفروق بين القياس القبلي و البعدي و النسبة المئوية للتغير عند كل من المجموعتين التجريبية و الضابطة .
- اختبار T لمجموعتين مستقلتين لتحديد الفروق في القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة .
- معامل ارتباط سبيرمان .

III- النتائج ومناقشتها :

أولا : النتائج المتعلقة فيما يخص الفرضية الأولى :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض المهارات لدى ناشئي كرة اليد .

ومن أجل فحص هذه الفرضية تم إستخدام اختبار T للأزواج و نتائج الجدول رقم 4 تبين ذلك :

الجدول رقم (4): نتائج اختبار T لأزواج من نفس النوع لدلالة الفروق بين القياسين : القبلي والبعدى و النسب المئوية للتغير للاختبارات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن=12) .

الاختبارات	وحدات القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (T)	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للتغير %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
التصويب على المرمى	مرة	1.75	0.86	3.16	0.71	9.53	0.000	80.75
دقة التمرير	ثانية	10.60	0.15	10.40	0.19	13.60	0.000	1.88
تنطيط الكرة في خط متعرج	ثانية	26.65	0.34	26.47	0.18	2.05	0.064	-0.67

*دال احصائيا عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ ، ت الجدولية (2.201) ، بدرجات حرية (11).

يتضح من الجدول رقم 4 أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد بين القياس القبلي و البعدى لدى أفراد المجموعة الضابطة ، و لصالح القياس البعدى في اختبارات : (التصويب على المرمى ، دقة التمرير، الجري بالكرة في خط متعرج) حيث كانت النسبة المئوية للتغير على التوالي (80.75% ، 1.88% ، -0.67%) (في حين لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في اختبار الجري بالكرة في خط متعرج و الشكل البياني رقم 9 يبين الفروق بين القياسين: القبلي و البعدى للمتغيرات الدالة إحصائيا.

ثانيا : النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدى لدى أفراد المجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد .

ومن أجل فحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار T للأزواج ونتائج الجدول رقم (5) تبين ذلك .

الجدول رقم (5) : نتائج اختبار T للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين : القبلي و البعدي و النسبة المئوية لتغير للاختبارات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية (ن=12)

النسبة المئوية للتغير %	مستوى الدلالة	قيمة T	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدات القياس	الاختبارات
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
140.9	*0.000	12.41	0.85	4	0.77	1.66	مرة	التصويب على المرمى
5.48	*0.000	8.80	0.08	10.16	0.25	10.75	ثانية	دقة التمرير
3.50	*0.000	32.95	0.39	25.87	0.36	26.81	ثانية	تنطيط الكرة في خط متعرج

*دال احصائيا عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ ، ت الجدولية (2.201) ، بدرجات حرية (11).

يتضح من الجدول رقم 5 أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة اليد بين القياسين القبلي و البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية ، و لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات حيث كانت النسبة المئوية للتغير على التوالي (/%140/%5.48/%3.50) والشكل البياني رقم 10 يبين الفروق بين القياسين : القبلي و البعدي لجميع الاختبارات .

ثالثا : النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة و نصها :

توجد فروق ذو دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد . و لفحص هذه الفرضية قمنا باستخدام اختبار T لمجموعتين مستقلتين ، ونتائج الجدول رقم 6 تبين ذلك .

الجدول رقم 6 : نتائج اختبار T لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين : الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد الدراسة (ن=24)

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T	مستوى الدلالة*
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
التصويب على المرمى	مرة	3.16	0.71	4	0.85	2.59	*0.017
دقة التمرير	ثانية	10.40	0.19	10.16	0.08	4.03	*0.001
الجري بالكرة في خط متعرج	ثانية	26.47	0.18	25.87	0.39	4.76	*0.000

*دال احصائيا عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ ، T الجدولية (2.05) ، بدرجات حرية (22).

يتضح من الجدول رقم 6 أنه توجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ في القياس البعدي بين المجموعتين : الضابطة و التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة اليد ، و لصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات .

أولا: مناقشة النتائج

1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى التي نصها :

تنطلق الفرضية الأولى من معتقد مفاده أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة اليد (التمرير ن تنطيط الكرة والتصويب) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، ولصالح القياس البعدي في الاختبارات المذكورة سابقا ، ومن النتائج المتوصل إليها يرى الباحث أن السبب في ذلك يعود إلى طبيعة ومحتويات البرنامج التقليدي الذي خضعت له أفراد المجموعة الضابطة والمتبع من قبل مدرب الفريق ، وكذلك الانتظام في التدريب الذي يكسب اللاعب قدرا معينا من المهارة . في حين لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في اختبار الجري بالكرة في خط متعرج ، مع الإشارة إلى وجود تحسن في هذه المهارة ؛ ويرجع الباحث ذلك إلى عدم توفر الدلالة إلى كون هذه المهارة تحتاج إلى درجة عالية من التوافق العضلي العصبي الذي يرتبط بشكل مباشر بتمارين خاصة افتقر إليها البرنامج المتبع .

هذا ما جعلنا نستخلص أن لبرنامج التصور العقلي له أثر على مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة اليد الناشئين في مهارات التمرير و التنطيط و التصويب ، كما يعتقد الباحث أن التدريب العقلي يعتبر من الجوانب الهامة في تطوير المهارة الأساسية للاعبي كرة اليد في مهارة التمرير و التنطيط و التصويب ، ويشير " محمد العربي شمعون " الي ان تنمية المهارات النفسية و التي تتمثل في الاسترخاء - التركيز - الانتباه - التصور العقلي ، يجب ان تسير جنبا الي جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة . (محمد العربي شمعون ، 2001).

قد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة سهير حافظ (2003) أن التدريب العقلي ذو فاعلية في تصحيح الأخطاء وبالتالي تطوير مستوى الأداء المهاري ، وأن التدريب العقلي يؤثر تأثيراً إيجابياً في تنمية المهارات العقلية وكما اتفقت نتائج الدراسة مع ما توصل إليه في دراسته قاسم سعد العقاد (2000) أن برنامج التدريب العقلي له تأثير إيجابي على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية.

ب- مناقشة الفرضية الثانية التي نصها :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين : القبلي و البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد .

تنطلق الفرضية الثانية من معتقد مفاده أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ في مستوى أداء بعض المهارات لدى ناشئي كرة اليد في مهارات (التمرير و التنطيط و التصويب) بين القياسين : القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، ولصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات و تعود هذه الزيادة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح الذي اشتمل على تمارين نوعية من تمارين التصور العقلي ساعدت على استيعاب التصور الحركي بشكل أكثر تفصيلاً عن السابق ، ودفع إلى الشعور بالحركات بدرجة عالية من الدقة ، وبالتالي فإن المجرى الحركي للمهارات (التمرير و التنطيط و التصويب) يتم بشكل جيد في الشروط الطبيعية الثابتة و المتغيرة ، كما نرى أن طبيعة التدريبات التي تم إستخدامها في البرنامج (الاسترخاء ، أفلام تصويرية ، عرض نموذج للمهارة كاملة) أدت إلى التحسن في المهارات الأساسية لدى الناشئين في كرة اليد .

وقد اتفقت نتائج الفرضية الثانية مع دراسات كل من عبد الحليم (2004) ودراسة العيوطي (2004) في مدى استجابة العينة للبرنامج المقترح .

ج- مناقشة الفرضية الثالثة التي نصها :

توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء بعض المهارات لدى ناشئي كرة اليد .

أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء بعض المهارات لدى الناشئين في كرة اليد في مهارات (التمرير و التنطيط و التصويب) ، ولصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات ، ونرى أن ذلك يعود إلى فاعلية البرنامج المهاري الخاص ، و برنامج التصور العقلي الذي ساهم بشكل واضح في معرفة التفاصيل الدقيقة للمهارات (التمرير و التنطيط و التصويب) ، وإدراك الأخطاء في وقت مبكر، قبل و أثناء الأداء ، سواء من خلال النماذج أو الشرح اللفظي ، وبالتالي تخزين الحركة ذهنياً بشكل سليم وتطبيقها عملياً من خلال استعادة الصورة ، بالإضافة إلى التعزيز المستخدم والتغذية الراجعة حول الأداء .

إن استخدامنا لتدريب التصور العقلي بشكل سليم باختيار المعلومات بتسلسل صحيح ساعد اللاعبين على الإحساس بالحركة ، وتطوير البرنامج الحركي الخاص به مع التكرار ، يسهم بشكل واضح في تطور الإشارة العصبية الحسية الواردة من الحواس المختلفة إلى الدماغ ، مما يؤدي إلى نجاح الأداء الفني الدقيق . ويجدر الإشارة ان أفراد عينة الدراسة هم جميعاً من اللاعبين الذين استخدموا التصور العقلي لأول مرة ، مما ساعد على اكتساب الشكل الأولي للمهارة (التمرير و التنطيط و التصويب) ، وباستخدام الطريقة التكرارية زادت الصورة وضوحاً ، الأمر الذي انعكس في تقليل نسبة الأخطاء الحركية ، وجودة المسار الحركي ، وبالتالي تحسن مستوى الأداء. وقد خضع أفراد العينة إلى تدريبات التصور العقلي بالتزامن مع التدريبات المهارية النوعية ، و هذا أدى بشكل واضح إلى رفع مستوى العمليات العقلية

من تركيز و انتباه ، نتيجة لتطور مستوى الخبرات ، حيث إن التركيز على الشرح اللفظي والصور والنماذج يعمل على تثبيت المهارات التي تحتاج إلى إحساس عال بالكرة ، وتحتاج إلى الثقة بالنفس وتقليل التوتر ، مما يسهم في ارتفاع مستوى أداء المهارة .

وقد جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع كل من هبة نديم (2008) ودراسة فريد (2006) وسعد و العقاد (2000) .

IV- الخلاصة:

و في الاخير ان اتباع استراتيجية التصور العقلي من طرف المدرب في عملية التدريب له أثر فعال على تعلم مهارة (التمرير و التنطيط و التصويب) لدي لاعبي كرة مما يزيد من فعالية التعلم لدى اللاعبين، كما يخلق لدى المتعلمين حب المنافسة و خلق إبداع في عملية تعلم المهارات الأساسية (التمرير ، التنطيط ، التصويب) في عملية التدريب . هذا وأن التنوع في وسائل التدريب على التصور العقلي يعطي نتائج أكثر فعالية في تطور الأداء ويسهم في الحصول على المعلومات بشكل فعال مما ينعكس إيجابا على تطور الاداء وتقليل الأخطاء ، وسرعة التعلم و تحسين الاداء المهاري ، هذا مثل ما هو مبين فيما توصل اليه الباحث ضعف البرنامج التقليدي على الاداء المهاري هذا ما يفتح أفاق للمدربين بالاستغناء عن البرنامج التقليدي في عملية التدريب و اتباع الاسس الحديثة كبرنامج التصور العقلي أو غيرها في عملية التدريب الحديثة .

- الإحالات والمراجع :

- محمد العربي شمعون . (2001). *التدريب العقلي في المجال الرياضي* . القاهرة : دار الفكر العربي .
- محمد العربي شمعون و اسماعيل ماجدة . (2001). *التدريب العقلي في المجال الرياضي* . القاهرة : دار الفكر العربي .
- مفتي ابراهيم حمادة . (2001). *التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب و قيادة* . القاهرة : دار الفكر العربي .
- مفتي ابراهيم حمادة . (1994). *الجديد في الاعداد الخططي المهاري* . القاهرة: دار الفكر العربي .
- هاني عبد الرحمان مكروم . (1999). *التصور العقلي* . القاهرة : مكتبة وهبة للطباعة و النشر .
- قعقاع توفيق . (2021). *علاقة الذكاء الجسمي الحركي بأداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد* . الجزائر: مجلة المجتمع و الرياضة ، مجلد 4 ، عدد 2.
- نبيل خضراوي و بوجمعة شوية . (2018). *استخدام بعض المهارات العقلية في المجال الرياضي* . الجزائر، مجلة المجتمع و الرياضة ، العدد 1 .
- هاني عبد الرحمان مكروم . (1999). *التصور العقلي* . القاهرة : مكتبة وهبة للطباعة و النشر .