

التصور العقلي ومدى تأثيره على استيعاب الوثب العمودي
عند رياضيي كرة اليد صنف الأشبال "15-17 سنة"

الأستاذ: أمزيان أسامة جامعة العربي بن مهدي أم البواقي

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة للتعرف على أثر البرنامج التدريبي باستخدام التصور العقلي لإكتساب وتطوير مهارة الوثب العمودي عند رياضيي كرة اليد صنف الأشبال "15-17 سنة" على عينة قدرها 30 لاعبا موزعة بالتساوي على مجموعتين ضابطة وتجريبية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي انسجاما لطبيعة الدراسة، وأسفرت النتائج على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي لاختبار سرجن للارتقاء العمودي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، مما يبين نجاعة وفعالية التدريب بالتصور العقلي لتنمية المهارات الحركية في كرة اليد.

Résumé:

La présente étude vise à déterminer l'impact de l'utilisation d'un programme d'entraînement bâtis sur L'imagerie mentale afin de l'acquisition et du développement de l'habileté de la détente verticale chez les handballeurs cadets « 15-17 ans », sur un échantillon de 30 joueurs où le chercheur a suivi l'approche expérimentale. Notre étude porte sur un groupe expérimental et un autre groupe de contrôle. Les résultats obtenus indiquent des différences statistiques significatifs entre les pré-tests et les post-tests entre les deux groupes au faveur du groupe expérimental, ce qui explique l'efficacité de l'entraînement construit sur l'imagerie mentale pour le développement des qualités motrices en handball.

التصور العقلي ومدى تأثيره على استيعاب الوثب العمودي عند رياضيي كرة اليد صنف الأشبال "15-17 سنة"

مقدمة الإشكالية:

إن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول باللاعب أو الفريق الرياضي إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية، ورياضة كرة اليد على الخصوص، ويشكل التدريب الرياضي أساسا ما يسمى برياضة المستوى، وهذا لما يحمله من أسس علمية حديثة ومعاصرة تخدم جميع جوانب التحضير البدني، التقني، الخططي، بالإضافة إلى جانب مهم جدا ألا وهو الإعداد أو التحضير النفسي، حيث أثبتت الدراسات الحديثة دور هذا الجانب الفعال والمساعد للرياضي في اكتساب المهارات التقنية والخططية وإتقانها لدرجة المستوى النخبوي أو العالمي. و بما أن هذه الجوانب الأربعة لإعداد اللاعب الرياضي مرتبطة ببعضها البعض ولا يمكن في أي حال من الأحوال التخلي ولو بصورة جزئية عن إحداهم، فبات من الضروري الملح الإهتمام بها جميعا خاصة الإعداد النفسي.

ومن أحد الأبعاد الهامة التي يعتمد عليها التدريب الرياضي الحديث في الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية المختلفة هو التدريب العقلي حيث أن الإنجازات الرياضية العالمية تتطلب قدرا كبيرا من تدخلات المهارات العقلية أثناء المنافسات.

ويرجع الفضل في ظهور مفهوم التدريب العقلي إلى معالجي السلوك الذين أدخلوا أثر التصور العقلي في المجال النفسي وذلك لتغييره وتعديله للسلوك، وأخذ هذا المفهوم متسعا علميا بنهوض علم النفس المعرفي حسب توماس 1994 وقد أفترض أن تأثير التصور العقلي يرجع إلى قدرة الجهاز العصبي على تسجيل الأنماط الحركية والحسية وقدراتها على التفكير والتذكير وإعادة تنظيم الصور ولذلك فإن التدريب العقلي يؤدي إلى نفس التغيرات في الجهاز العصبي المركزي مثل تلك الناتجة من الأداء البدني، وزاد الإهتمام بالتصور العقلي وأبعاده وتم التوصل إلى أن النبضات من المستقبلات البصرية والسمعية والأعضاء الحسية تدخل في أجزاء معينة في المخ، ومستخدم المعلومات من هذه المستقبلات المتعددة مع التغذية الرجعية لتعزيز استكمال الصورة، ومن المعتقد أن هناك مركزا متكاملًا في الجهاز العصبي المركزي وظيفته استقبال جميع المثيرات الحسية والعمل على تقييمها وتقويتها وإرسالها إلى الأماكن المناسبة في المخ لعمل الإستجابات اللازمة هذا حسب بيو 1990 وأن الصور العقلية التي تتكون خلال التدريب العقلي تتسبب في بعض الاستجابات الفيزيولوجية وقد وضعت بعض

المسلمات، منها أن عمليات التفكير ينتج عنها إنقباضات في المجموعات العضلية المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها، وأن الأداء البدني يتضمن درجات من الإرتباط بالنشاط العقلي، ومن واقع الدور الذي يقوم به التدريب العقلي في الإعداد للمنافسات بدأ الإتجاه نحو تحديد الخصائص المميزة للأداء المثالي والمتطلبات العقلية لتحقيق الأهداف. ودخل التدريب العقلي ميدانا جديدا ساهمت الدراسات في تطويره والوصول بالأداء إلى درجات الإتقان الفائق.

لكن بالرغم من كل ما سبق من الإعداد العقلي فإننا نجد الكثير من المدربين غير مقتنعين بأن المنافسات الرياضية تمثل إختبار لقدرات اللاعب البدنية وال نفسية معا، ويهتمون بالإعداد التقني والخططي فقط، بينما لا يولون أهمية كبرى للإعداد النفسي أو العقلي أو يعطونه القليل من الإهتمام وبالطبع فإن عدم التركيز على الجانب النفسي أو العقلي يؤدي إلى تذبذب أو نقص في مستوى الأداء سواء في التدريب أو المنافسة.

بالفعل هذا ما التمسناه من خلال استجواباتنا وحوارنا مع مدربي كرة اليد في ولاية أم البواقي، وهذا بعد استفساراتنا عن عدم ارتقاء اللاعبين الى المستوى النخبوي في سرعة اكتساب المهارات الحركية وإتقانها، لأن هذا من القواعد الأساسية لأي رياضة، فقد أجابنا معظم المدربين عن عدم اهتمامهم الكبير بالجانب النفسي بينما يولونه أهمية أقل عن التحضيرات البدنية، التقنية والخططية. ولما استفسرنا عن إمكانية المدربين في تدريب لاعبيهم على المهارات العقلية فوجدنا أنهم يستعملونها بطرق غير مضبوطة لبعضها، أما فيما يخص مهارة التصور العقلي فقد كان جواب كل هؤلاء المدربين لهاته الولاية أنهم لا يستعملونها على الإطلاق ولا يعرفون كيفية استخدامها خاصة في التدريب التقني.

ومما سبق تم طرح التساؤل العام الآتي:

ما مدى تأثير التدريب العقلي باستخدام التصور العقلي في اكتساب وتطوير مهارة الارتقاء العودي لدى لاعبي كرة اليد ذكور صنف الاشبال (15-17 سنة)؟

ولتسليط الضوء على هذه الإشكالية تم طرح التساؤلات الفرعية التالية:

1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعديين الأول والثاني للمجموعة الضابطة لاختبار

سرجن للارتقاء العمودي ولصالح القياسين البعديين؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعديين الأول والثاني للمجموعة التجريبية لاختبار

سرجن للارتقاء العمودي ولصالح القياسين البعديين؟

3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين الأول والثاني لاختبار سرجن للارتقاء العمودي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية؟

الفرضيات:

❖ الفرضية العامة:

إجابة على التساؤل العام يقترح الباحث الفرض العام التالي:

التدريب العقلي باستخدام التصور العقلي يساهم في اكتساب وتطوير مهارة الارتقاء العمودي لدى لاعبي كرة اليد ذكور صنف الاشبال (15-17 سنة).

❖ الفرضيات الجزئية:

محاولة من الباحث الإجابة على التساؤلات الفرعية يقترح بعض الفرضيات الجزئية كما يلي:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعديين الأول والثاني للمجموعة الضابطة لاختبار سرجن للارتقاء العمودي ولصالح القياسين البعديين.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعديين الأول والثاني للمجموعة التجريبية لاختبار سرجن للارتقاء العمودي ولصالح القياسين البعديين.

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين الأول والثاني لاختبار سرجن للارتقاء العمودي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

أهداف البحث:

حيث أن انشغالنا منصب في إجراء بحث تجريبي غرضه مساعدة فرقنا ومدريهم إلى اكتساب وتطوير التقنية في رياضة كرة اليد بأساليب علمية مجدية وهذا من خلال:

- ✓ التعرف على تأثير التدريب بالتصور العقلي على تنمية مهارة الارتقاء العمودي عند أشبال كرة اليد.
- ✓ معرفة اثر تنمية قدرة التصور العقلي على التعلم السريع للمهارات الحركية في رياضة كرة اليد.
- ✓ فحص علاقة تنمية القدرة على التصور العقلي وتخفيض عدد التكرارات في عملية التعلم للمهارات الحركية .
- ✓ معرفة الفروق الفردية بين الرياضيين الذين يتدربون على التصور العقلي والذين لا يتدربون عليه.

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- التصور العقلي:

التصور هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالأجزاء، ثم بالكليات، والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور " (عبد الستار جبار الصمد 2000)".

روبار (Robert): خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي.

ندفير (Neddffer): إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل .

دورتي (Dorothy): استرجاع من لذاكرة لأجزاء من المعلومات المخزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى.

- الوثب العمودي:

يعرف الوثب العمودي أو الارتقاء العمودي بأنه القيام بدفع الجسم باستخدام الساقين من على الأرض إلى الهواء، أو دفع الجسم فجأة بعيداً عن الأرض. ويقصد به الوثب إلى أقصى ما يستطيع اللاعب من ارتفاع دون استعمال أي وسيلة.

- كرة اليد:

أصبحت كرة اليد حالياً أكثر ممارسة على المستوى دول العالم في مختلف الأعمار والأجناس، وتعتمد في أسسها على سرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير، التنطيط، الخداع، إلخ... تمارس لعبة كرة اليد بين فريقين على ميدان طوله 40م وعرضه 20م مقسم إلى منطقتين. كل منطقة محدد فيها منطقة 6 متر المعروفة بالمنطقة المحرمة لا يسمح فيها لأي لاعب سواء كان مهاجم أو مدافع الدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب. وتليها منطقة 9 متر، المعرفة بمنطقة تنفيذ الأخطاء. بالإضافة إلى منطقة الرمية الحرة الموجودة على بعد 7 أمتار عن المرمى، كذا منطقة دخول وخروج اللاعبين. يتكون عدد اللاعبين في كل فريق كل فريق من 14 لاعبا، منهم 6 لاعبين داخل الملعب + حارس المرمى و 7 لاعبين في الاحتياط. ويحاول تسجيل أكبر عدد من الأهداف على مرمى الخصم، حيث يبلغ طول المرمى 3 أمتار وارتفاعها 2 متر. وذلك خلال مدة زمنية محددة حسب الصنف والجنس ومقدرة بشوطين تتخلل بينهما فترة راحة محددة مدتها 10 دقائق.

إجراءات البحث الميدانية:

- منهج البحث:

إن دراسة الإشكالية المطروحة، وتأكيد أو نفي الفرضية لا يمكن أن يتحقق إلا من خلال إتباع منهجية أو خطوات تعليمية، والمنهج المتبع هو المنهج التجريبي الذي يسمح بالتحقق عن مدى تأثير مهارة التصور العقلي على استيعاب الوثب العمودي عند رياضي كرة اليد في عمر 15-17 سنة .

- عينة البحث:

كانت دراستنا متركزة على تنقية لاعبي كرة اليد من نفس المستوى الرياضي والمورفولوجي، حتى يتسنى لنا عمل بحثنا في ظروف علمية دقيقة .

وعليه تم تنقية عشرة "10" لاعبي كرة اليد في عمر 15 سنة، وعشرة "10" لاعبين في عمر 16 سنة، وعشرة "10" لاعبين في عمر 17 سنة .وبعدها تم تكوين فوجين، الفوج التجريبي والفوج الشاهد .

المجموعة التجريبية:

تتكون من خمسة عشر لاعبا فيهم خمسة لاعبين عمرهم 15 ، وخمسة لاعبين عمرهم 16 سنة، وخمسة لاعبين عمرهم 17 سنة. حيث يضاف إلى تدريبهم العادي، التدريب العقلي باستخدام مهارة التصور العقلي.

المجموعة الضابطة:

وتتكون أيضا من خمسة عشر لاعبا، فيهم خمسة لاعبين عمرهم 15 سنة، وخمسة لاعبين عمرهم 16 سنة، وخمسة لاعبين عمرهم 17 سنة.

حيث لا تستخدم معهم مهارة التصور العقلي، ويبقى تدريبهم بشكل عادي.

- تكافؤ العينة:

جدول رقم (01) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبار

سرجن للارتقاء العمودي في الاختبارات القبلية

مستوى الدلالة	قيمة المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المجموعة الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
غير دال	0.10	3.72	39.33	3.42	39.47	سم	اختبار سرجن للارتقاء العمودي

ت الجدولية (1,70) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (28).

يبين الجدول رقم (01) بان الفروق في اختبار سرجن للارتقاء العمودي في الاختبارات القبلية بين مجموعتي البحث قد ظهرت غير معنوية وذلك لان قيم (ت) المحسوبة اقل من قيمة ت الجدولية و قدرها (1,70) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(28) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذا الاختبار.

-البرنامج التدريبي الأساسي للتصور العقلي:

يعتبر هذا البرنامج امتداد للممارسة الفعلية للأداء البدني والمهارات الحركية خلال عملية التدريب الرياضي ويصبح جزءا من البرنامج التدريبي اليومي، ويمكن استخدام التصور العقلي أثناء الإحماء أو في نهاية جرة التدريب كما يفضل زيادة استخدامه خاصة أثناء الأيام القليلة التي تسبق المنافسة، وتزداد الأهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تشهد نقصا واضحا في التدريب البدني خلال فترة قبل المنافسة.

يبدأ الرياضي ممارسة التصور الذهني، وهو خال من التوتر، جالس في وضع استرخاء مناسب مغلق العينين، عندئذ يتصور الأداء الذي يريد تطويره من خلال استدعاء صورة واقعية لهذا الأداء، حيث تتضمن هذه الصورة الذهنية مكان الممارسة وخصائصه المختلفة. وانه من الأهمية أن يستحضر اللاعب الحواس المختلفة كلما أمكن ذلك بالنسبة للصورة الواقعية للأداء.

يراجع اللاعب الصورة الذهنية مرة أخرى بمزيد من التركيز ويعطي اهتمام اكبر للتفاصيل، ثم يتبع ذلك التوقف لخطه يعقبها الشهيق العميق، وإخراج الزفير ببطء ثم يعود مرة أخرى لمراجعة الصورة للأداء، مع الأخذ في الاعتبار أن يتم ذلك بانسيابية وطلاقة، وعندما يكون محتوى الصورة واضحا، إذ يوجه الاهتمام نحو العناصر الجديدة التي يمكن التعرف عليها، وإذا كان الأداء من النوع الذي يؤدي لفترة قصيرة فيفضل تكرار الصورة الذهنية مرات عديدة يفصل بين كل مرة والأخرى الشهيق والزفير العميقان مع استمرار إغلاق العينين.

المرحلة التالية التي تميز التصور العقلي تعني الشعور الداخلي والإحساس الحركي، حيث يتصور اللاعب أداء المهارة أو الحركات الرياضية من خلال استخدام الحواس المختلفة.

- تصور نموذج الأداء:

تتضمن هذه الطريقة تصور اللاعب لأداء مثالي " نموذج" يقوم به لاعب آخر متميز بمعنى أن الصورة الذهنية التي يستحضرها اللاعب تشمل أداء متميز للمهارات أو الحركات الرياضية لبطل رياضي أو زميل متفوق في أداء هذه المهارة.

يجلس اللاعب في مقعد مريح، العينان مغلقتان، يتحضر الصورة الذهنية لنموذج الأداء المثالي، ويشاهد الصورة تفصيليا ولمرات عديدة ويفصل بين كل مرة وأخرى الشهيقة والزفير العميقان كذلك يلاحظ ضرورة الإحساس بأن الأداء قريبا من النموذج.

- التصور الأفضل لمستوى الأداء:

تتضمن هذه الطريقة تصور اللاعب لأفضل أداء سبق أن حققه، وفي هذه الطريقة لا يستحضر اللاعب الصورة الذهنية للأداء ككل، وإنما تختص الصورة بمهارة محددة سبق أداؤها بإتقان وتمكن، ثم تسير بقية إجراءات التصور تبعا لممارسة الأداء الأساسي التي سبق شرحها.

- تصور المكان والزمان الصحيحين للأداء:

بعد أن يماس اللاعب خطوات الأداء الأساسي للتصور يستحضر الصورة لاداءه السابق بهدف اكتساب الشعور العام للأداء الجيد، ويتحقق ذلك بتصور أفضل الظروف ملائمة من حيث المكان والزمان، وهنا يجب التركيز على هذا الشعور من حيث ماذا يفعل؟ أين المكان؟ ومع من يكون هذا الأداء؟.

يكرر اللاعب استحضار هذه الصورة الذهنية مصحوبة بالشعور العام الايجابي نحو الأداء أكثر من مرة يتخللها الشهيقة والزفير العميقان، مع إعطاء المزيد من التركيز في كل مرة على الشعور الجيد للأداء بصفة عامة.

- تصور أخطاء الأداء للتخلص منها:

يحتاج اللاعب في بعض الأحيان إلى استدعاء الصورة الذهنية لأداء المهارات حركية بغرض الكشف عن الأخطاء ومحاولة التخلص منها، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارات الحركية عدة مرات من زوايا مختلفة وفي مواقف متباينة مع التركيز على معرفة نواحي القصور في الأداء.

يحقق اللاعب الأداء مرة أخرى مستجمعا كل حواسه ومشاعره للتركيز على موطن حدوث الخطأ وما هو مصدر حدوثه، وأي أجزاء الجسم تتحرف على الأداء الصحيح، وأي المجموعات العضلية تعمل في غير المسار المحدد لها، ثم ما الأسلوب المناسب للتخلص من الخطأ ومن ثم تنفيذ الأداء الصحيح .

يعقب الإجراء السابق فترة استرخاء، ثم التصور للجوانب المتوقعة لتصحيح الأداء، ويكرر ذلك عدة مرات للاطمئنان إلى العثور بالأداء الصحيح ثم من الأهمية بما كان أن يستوح ذلك بالممارسة الفعلية، وبعد التحقيق من فعالية ذلك في التخلص من الأخطاء يمارس المزيد من التمرين الذهني لتحسين أداء المهارة.

حيث قام الباحث بضبط محاور التدريب بالتصور العقلي من خلال:

- تدريبات التحكم في النفس.

- تدريبات الاسترخاء الذاتي.

- تدريبات التصور العقلي الحركي.

- تدريبات التركيز والانتباه.

و تم دمج التدريب بالتصور العقلي خلال الحصص التدريبية المبرمجة بمجموع ثلاثة حصص في الأسبوع بواقع 20 دقيقة في كل حصة (10 دقائق في المرحلة التمهيديّة و 10 دقائق في المرحلة الختامية)، وزعت على 48 وحدة تدريبية. كما ألح الباحث على تطبيق التصور العقلي للارتقاء العمودي خارج اوقات التدريب خاصة في البيت بنفس التقنيات المتدرب عليها في الحصص التدريبية.

طرق وسائل البحث:

❖ طرق البحث:

من اجل تحقيق المهام المسجلة أعلاه استخدام الباحث طرق البحث التالية:

- **طريقة البحث البيليوغرافي:**

هذه الطريقة تعطي إمكانية الاطلاع على اكبر عدد ممكن من المصادر المكتبية المختارة ، من اجل إعطاء نظرة تركيبية لكل ماله علاقة بموضوع البحث قصد الحصول على اكبر عدد من المعلومات. وفي إطار هذه الدراسة توجه الباحث نحو مختلف المصادر والمراجع المكتبية التي تعالج موضوع البحث والمتمثل في مدى تأثير التصور العقلي على اكتساب التقنية في رياضة كرة اليد.

- **طريقة المقابلة:**

وهي عبارة عن تقنية استعملت للحوار والاستجواب مع المدربين في بداية البحث، من اجل الوصول إلى معلومات ومعارف يستند عليها الباحث في مزولة الدراسة .

- **الطريقة الإحصائية :**

وهي عبارة عن الأساليب المتنوعة المستعملة لجمع المعطيات الإحصائية وتحليلها لغرض الاستدلالات العلمية التي تبدو في الغالب غير واضحة وكذا لتقدير درجة الدقة التي توضحها البيانات والاستنتاجات الخاصة بدراسة معينة.

وفي هذا البحث تم استعمال كل من:

○ المتوسط الحسابي: Moyenne arithmétique

○ الانحراف المعياري: Ecart type

○ اختبار ت ستيودنت: T Student

وتم معالجة وتحليل النتائج عن طرق برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.

❖ وسائل البحث:

الوسائل المستخدمة في هذا البحث هي الوسائل المادية أو البيداغوجية والوسائل البشرية .

■ الوسائل المادية (البيداغوجية):

وتتمثل الوسائل المادية أو البيداغوجية فيما يلي:

- آلة الحاسوب.
- شريط قياس أو عصا مترية.
- حائط بارتفاع مناسب.
- سلم.
- وعاء به ماء أو غبرة ملونة.

■ الوسائل البشرية:

تتجلى الوسائل البشرية في المدرب ومساعديه ولاعبي كرة اليد في سن يتراوح بين 15 و 17 سنة موزعين كآآتي:

-10 لاعبي كرة اليد في عمر 15 سنة.

-10 لاعبي كرة اليد في عمر 16 سنة.

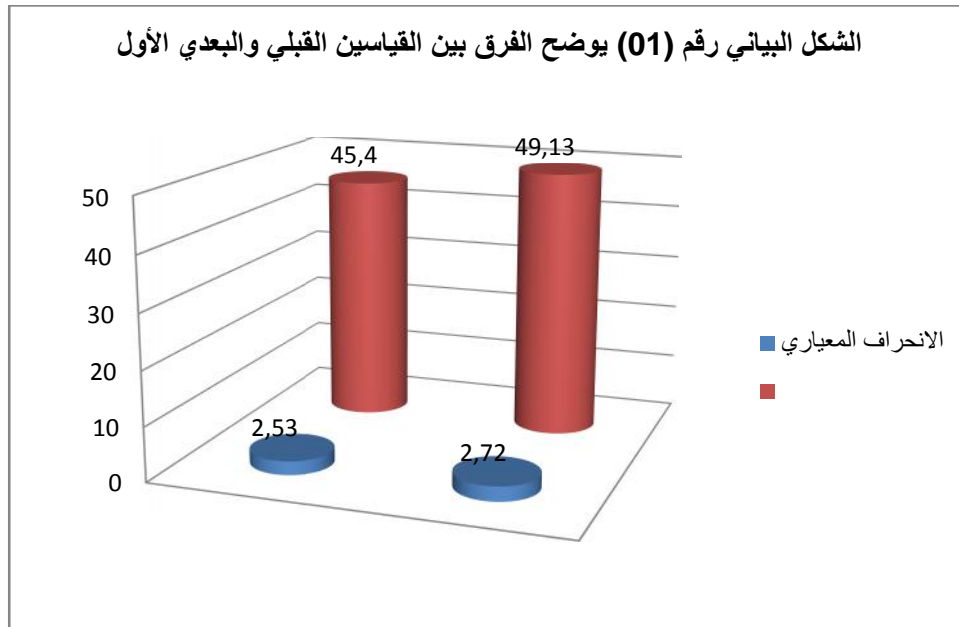
-10 لاعبي كرة اليد في عمر 17 سنة.

1- عرض وتحليل النتائج:

- عرض وتحليل نتائج القياسات القبلية والبعديّة:

جدول رقم (02) يبين دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى الاول للمجموعة الضابطة في إختبار سرجن للارتقاء العمودي

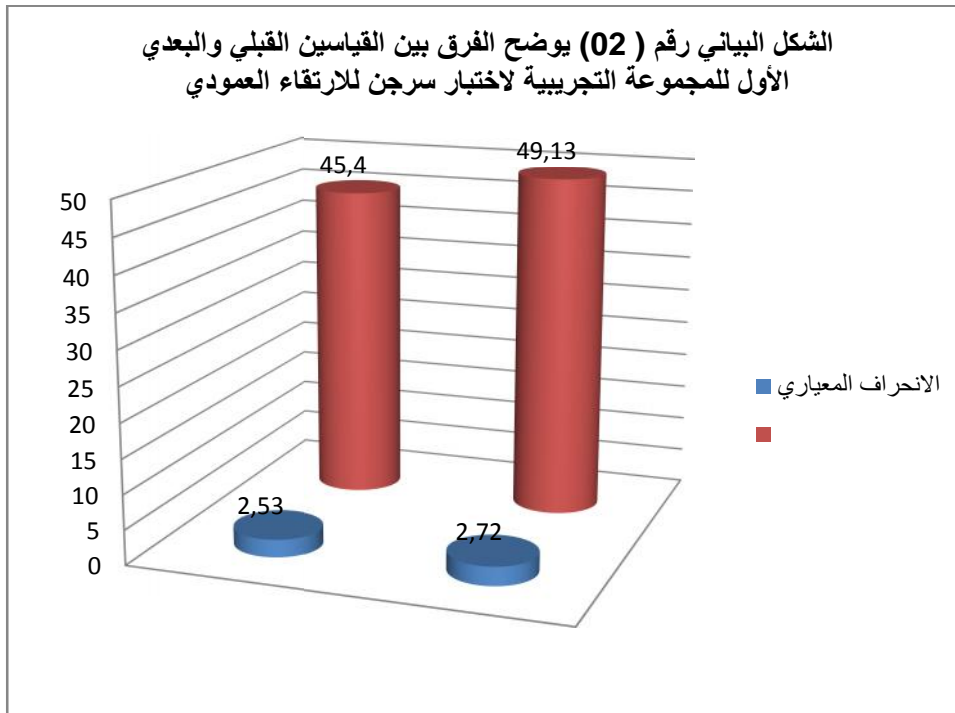
المتغير	وحدة القياس	قبلي		بعدي أول		درجة الحرية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي					
اختبار سرجن للارتقاء العمودي	سم	3.72	39,33	3.12	43,2	14	12,02	1,76	0,05	دال إحصائياً



يتضح من خلال الجدول رقم (2) والشكل البياني رقم (01) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين القياسين القبلي والبعدى الاول لإختبار سرجن للارتقاء العمودي للمجموعة الضابطة، حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للقياس القبلي 39,33 بإنحراف معياري 3,72، أما القياس البعدى الاول بمتوسطه حسابي قدره 43,2 وانحراف معياري 3,12، فكانت قيمة "ت" المحسوبة 12,02 وهي أكثر من "ت" الجدولية 1,76، عند درجة الحرية 14.

جدول رقم (03) يبين دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى الاول للمجموعة التجريبية في إختبار سرجن للارتقاء العمودي

المتغير	وحدة القياس	قبلي		بعدي أول		درجة الحرية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي					
إختبار سرجن للارتقاء العمودي	سم	3,42	39,47	3,01	46,07	14	14,87	1,76	0,05	ردال إحصائيا



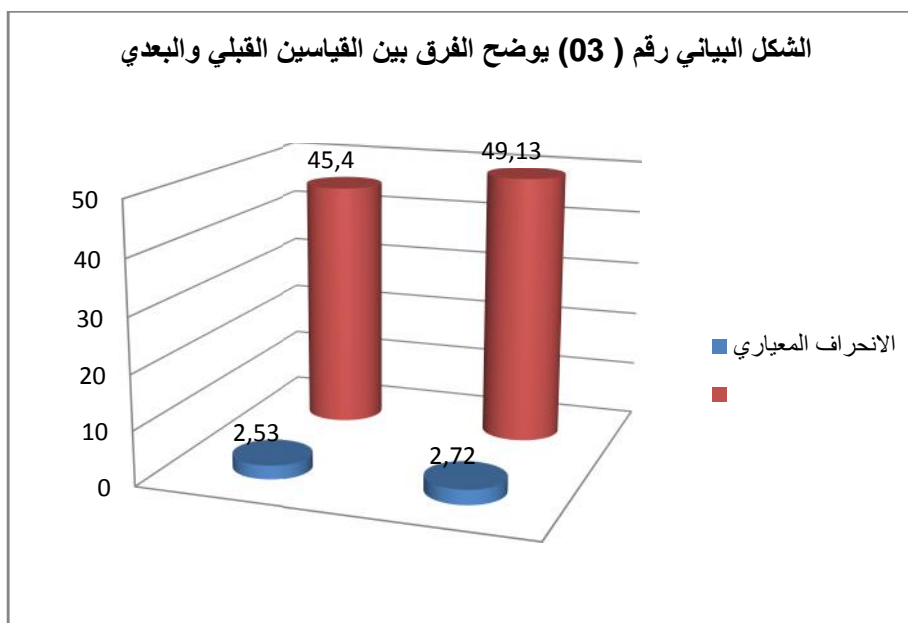
يتضح من خلال الجدول رقم (03) والشكل البياني رقم (02) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين القياسين القبلي والبعدى الاول لإختبار سرجن للارتقاء العمودي للمجموعة التجريبية، حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للقياس القبلي 39,47 بإنحراف معياري 3,42، أما القياس البعدى الاول بمتوسطه

حسابي قدره 46,07 وانحراف معياري 3,01، فكانت قيمة "ت" المحسوبة 14,87 وهي أكثر من "ت" الجدولية 1,76، عند درجة الحرية 14.

جدول رقم (04) يبين دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي الثاني للمجموعة الضابطة في إختبار سرجن للارتقاء العمودي.

المتغير	وحدة القياس	قبلي		بعدي ثاني		درجة الحرية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
اختبار سرجن للارتقاء العمودي	سم	39,33	3.72	45,40	2,53	14	9,14	1,76	0,05	دال إحصائيا

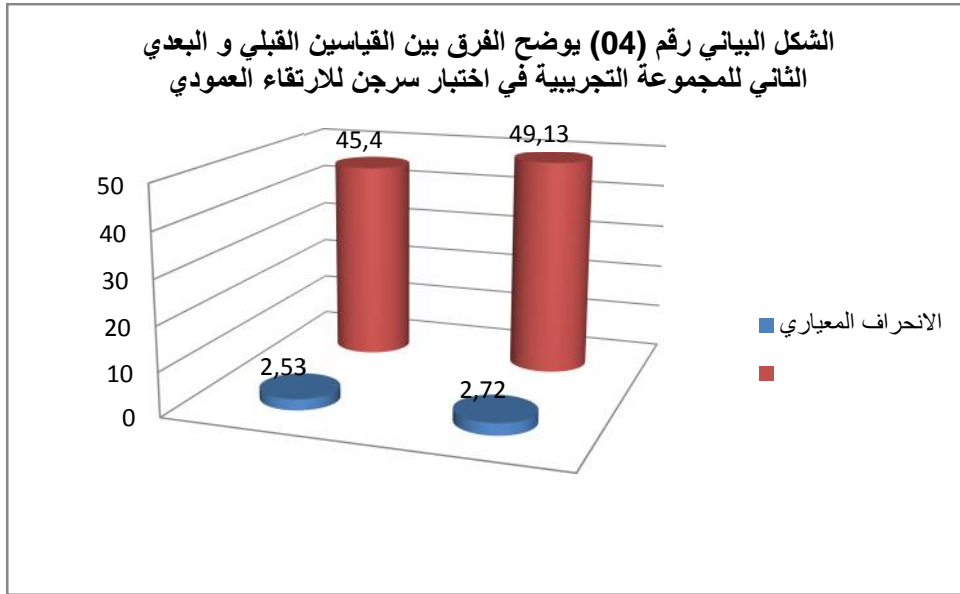
الشكل البياني رقم (03) يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي



يتضح من خلال الجدول رقم (04) والشكل البياني رقم (03) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين القياسين القبلي والبعدي الثاني لإختبار سرجن للارتقاء العمودي للمجموعة الضابطة، حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للقياس القبلي 39,33 بإنحراف معياري 3,72، أما القياس البعدي الثاني بمتوسطه حسابي قدره 45,40 وانحراف معياري 2,53، فكانت قيمة "ت" المحسوبة 9,14 وهي أكثر من "ت" الجدولية 1,76، عند درجة الحرية 14.

جدول رقم (05) يبين دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي الثاني للمجموعة التجريبية في إختبار سرجن للارتقاء العمودي.

المتغير	وحدة القياس	قبلي		بعدي		درجة الحرية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي					
إختبار سرجن للارتقاء العمودي	سم	3,42	39,47	2,72	49,13	14	14,35	1,76	0,05	ردال إحصائيا



يتضح من خلال الجدول رقم (05) والشكل البياني رقم (04) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين القياسين القبلي والبعدي الثاني لإختبار سرجن للارتقاء العمودي للمجموعة التجريبية، حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للقياس القبلي 39,47 بإنحراف معياري 3,42، أما القياس البعدي الثاني بمتوسطه حسابي قدره 49,13 وانحراف معياري 2,72، فكانت قيمة "ت" المحسوبة 14,35 وهي أكثر من "ت" الجدولية 1,76، عند درجة الحرية 14.

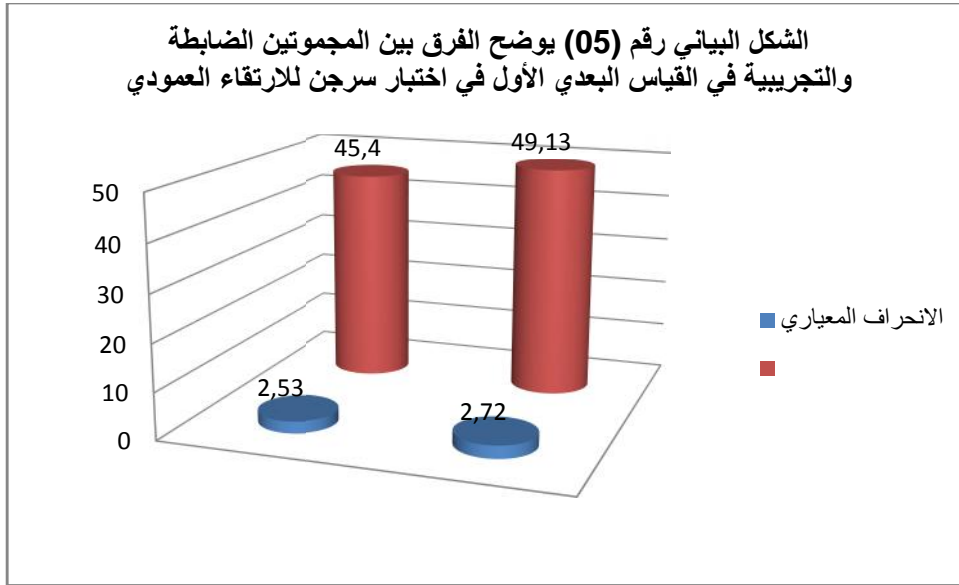
- عرض وتحليل نتائج القياسات البعدية:

جدول رقم (06) يبين دلالة الفروق بين مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي الاول في اختبار سرجن للارتقاء العمودي

مستوى الدلالة	قيمات المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المجموعة الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		

دال	2.59	3.12	43.20	3.01	46.07	سم	اختبار سرجن للارتقاء العمودي
-----	------	------	-------	------	-------	----	---------------------------------

ت الجدولية = (1,70) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (28).

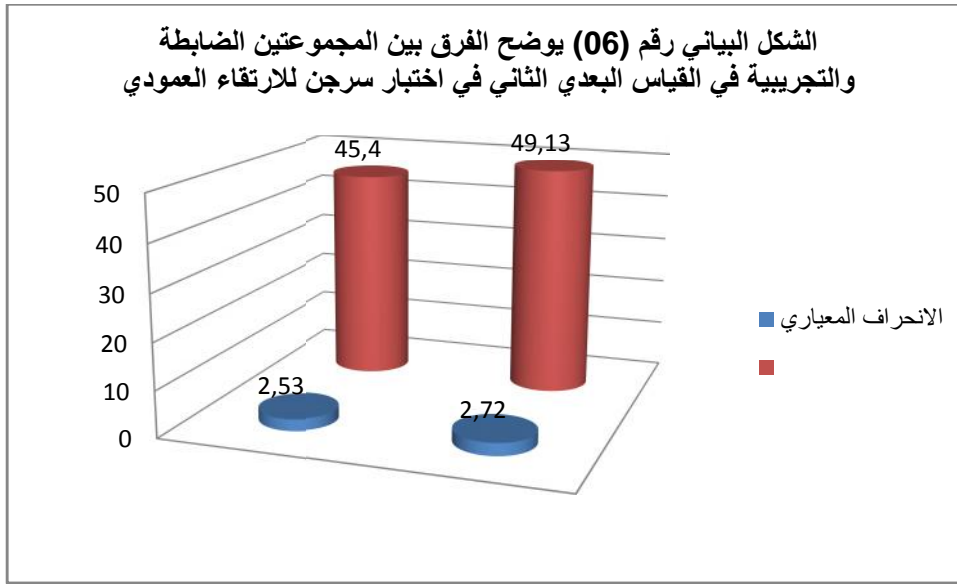


يتضح من خلال الجدول رقم (06) والشكل البياني رقم (05) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين القياس البعدي الأول لمجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية في اختبار سرجن للارتقاء العمودي، حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للقياس البعدي الأول للمجموعة الضابطة 43.20 وانحراف معياري 3.12، أما القياس البعدي الأول للمجموعة التجريبية متوسطه الحسابي قدره 46.07 وانحراف معياري 3.01، فكانت قيمة " ت " المحسوبة 2.59 وهي أكثر من " ت " الجدولية 1,70، عند درجة الحرية 28.

جدول رقم (07) يبين دلالة الفروق بين مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي الثاني في اختبار سرجن للارتقاء العمودي

مستوى الدلالة	قيمة المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المجموعة الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	3,89	2,53	45,4	2,72	49,13	سم	اختبار سرجن للارتقاء العمودي

ت الجدولية = (1,70) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (28).



يتضح من خلال الجدول رقم (07) والشكل البياني رقم (06) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين القياس البعدي الثاني لمجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية في اختبار سرجن للارتقاء العمودي، حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للقياس البعدي الثاني للمجموعة الضابطة 45,4 وانحراف معياري 2,53، أما القياس البعدي الثاني للمجموعة التجريبية متوسطه الحسابي قدره 49.13 وانحراف معياري 2.72، فكانت قيمة " ت " المحسوبة 3,89 وهي أكثر من "ت" الجدولية 1,70، عند درجة الحرية 28.

2- مناقشة وتفسير نتائج البحث في ضوء الفرضيات:

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الاولى:

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (02) والشكل البياني (01) إتضح للباحث انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي الاول لإختبار سرجن للارتقاء العمودي للمجموعة الضابطة حيث قدر الفرق في المتوسط الحسابي للاختبارين بـ 3,87 سم، كما بين تحليل الجدول رقم (03) والشكل البياني رقم (02) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي الثاني بفرق في المتوسط الحسابي 6,07 سم، فإتضح للباحث أن تلك الفروقات في نتائج الاختبارات للمجموعة الضابطة تمثل تحسنا نسبيا، وهذا راجع لكون البرنامج التدريبي التقليدي المعتمد يحتوي على مختلف جوانب التحضير. مما ينمي تلقائيا من خلال عملية التعلم الحركي لمختلف المهارات والقدرات، وهذا ما يؤكد "حسين زكي" (2001) أن ذلك يتم بطريقة غير مقصودة وغير مقننة، ونسبة التحسن والنمو لا تكون بالقدر الكافي اذا ما قورنت بنظيرتها التي تتحسن بطريقة مقصودة من خلال تصميم تمارينات وفق برامج منتظمة مخصصة لتعليم وتنمية مختلف المهارات الحركية البدنية والتقنية وفق اسس وطرق تدريبية علمية. وعليه فإن الفرضية الاولى تحققت والتي مفادها:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعديين الاول والثاني للمجموعة الضابطة لاختبار سرجن للارتقاء العمودي ولصالح القياسين البعديين.

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (04) والشكل البياني (03) إتضح للباحث انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي الاول لإختبار سرجن للارتقاء العمودي للمجموعة التجريبية حيث قدر الفرق في المتوسط الحسابي للاختبارين بـ 6,60 سم، كما بين تحليل الجدول رقم (05) والشكل البياني رقم (04) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي الثاني بفرق في المتوسط الحسابي 9,66 سم، فإتضح للباحث أن تلك الفروقات في نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية تمثل تحسنا كبيرا، وهذا راجع لكون البرنامج التدريبي المقنن والمعد من طرف الباحث يحتوي على مختلف جوانب التحضير.

يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة التي يحاول اللاعب تعلمها وكذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللاعب تعلمها أو إتقانها ولكي يمكن مساعدة اللاعب على التصور الصحيح للمهارة الحركية وبالتالي الإسهام الايجابي في سرعة تعلمها وإتقانها.

بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ماهو مطلوب منه (أسامة كامل راتب2000) .

كما أشارت هاريس وآخرون HARRIS (1987) إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية،ومن ناحية أخرى لا يقتصر التصور فقط على إنشاء أو استرجاع أو استحضار هذه الخبرات، وإنما يعمل على إنشاء وإحداث أفكار وخبرات جديدة، أي أن الفرد لا يسترجع في الذهن أو العقل الخبرات القديمة فقط ، وإنما يمكن تناولها بالتعديل والتغيير وإنتاج صور وأفكار جديدة فكان التصور لا يكون استرجاعيا فقط،بل يكون توقعيا، أي تصور أشياء أو أحداث أو مظاهر مستقبلية، أو قد يكون مبتكرا أو مبدعا يبتكر ويبدع أفكارا وصورا جديدة لها معنى ويمكن أن تتحقق وتصبح واقعية.

وعيه فإن الفرضية الثانية تحققت والتي مفادها:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعديين الاول والثاني للمجموعة التجريبية لاختبار سرجن للارتقاء العمودي ولصالح القياسين البعديين.

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (06) والشكل البياني رقم (05) إتضح للباحث انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين لإختبار سرجن للارتقاء العمودي لمجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للقياس البعدي الأول للمجموعة الضابطة 43.20 سم، أما القياس البعدي الأول للمجموعة التجريبية بمتوسط حسابي قدره 46.07 سم، حيث قدر الفرق في المتوسط الحسابي للاختبارين بـ 2,87 سم، فكانت قيمة " ت " المحسوبة 2.59 وهي أكثر من "ت" الجدولية 1,70، عند درجة الحرية 28.

كما يتضح من خلال الجدول رقم (07) والشكل البياني رقم (06) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين القياس البعدي الثاني لمجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار سرجن للارتقاء العمودي، حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للقياس البعدي الثاني للمجموعة الضابطة 45,4 سم، أما القياس البعدي الثاني للمجموعة التجريبية فمتوسطه الحسابي 49.13 سم، حيث قدر الفرق في المتوسط الحسابي للاختبارين بـ 3,73 سمأما قيمة " ت " المحسوبة 3,89 وهي أكثر من "ت" الجدولية 1,70، عند درجة الحرية 28.

اتضح جليا للباحث الفرق في المتوسطات الحسابية بين القياسات البعدية الاولى والثانية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما يبين أهمية التدريب العقلي عن طريق مهارة التصور العقلي المستخدمة في البرنامج التدريبي في سرعة اكتساب وتطوير مهارة الإرتقاء العمودي في كرة اليد. ويرى الباحثنا أهمية التصور العقلي في أداء مهارات كرة اليد كمنهيا لاستعادة العقلية التي يتخلل فيها اللاعب بنفسه وهو يؤدي مهارة الارتقاء العمودي لتحسين مهارة التسديد بالارتقاء والتصدي لمختلف الهجمات من خلال تقوية الأداء ذاتيا وخارجيا، وكذلك التصور افضل مستويا لتخاذ القرار المناسب للارتقاء من خلال تصور المكان والزمان المناسبين وتصور الاخطاء من اجل تصحيحها.

والتصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية، فهو خبرة في عيون العقل ومن الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يعود فقط إلى حاسة البصر، وعلى الرغم من أن ذلك يعتبر صحيحا جزئيا ، وأن حاسة البصر تشكل جانبا أساسيا من عملية التصور، إلا أنه يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها، ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك (فؤاد أبو حطب) .

ويرى الباحثنا استخدام التصور البصري سيؤدي إلى إمكانية الكشف عن الحالات السلبية الموجودة في الصورة الحركية المرسومة في الدماغ على شكل برنامج حركي وبالتالي معالجتها عن طريق التكرار وتصحيح الأخطاء وهذا ما يفعله اللاعبون في التدريب اليومي على المهارات وهذا ما أشار إليه (محمد عبد الحسين عطية 2005) "الذي ترتبط التصور البصري لإحساسات المختلفة الموجودة في جسم الإنسان وخاصة حاسة البصر وقدرة هذا الحاسة على نقل المثيرات البصرية إلى الدماغ والقدرة على تحديد المثير الرئيسي المعالجة الحقيقية لهذا المثير واختيار الاستجابة المناسبة له". كما أن حاسة السمع عندما تكون مترافقة مع حاسة البصر سيؤدي ذلك إلى تكوين صورة أفضل للمهارة المراد تعلمها وبالتالي تكوين برامج حركية اشمل وتحتوي على أبعاد متعددة وهذا يؤدي بدوره إلى تعلم أحسن يشمل جميع المتغيرات المتعلقة باللعبة وهذا ما أكده (محمد العربي شمعون 1995) الذي أشار إلى أن الدماغ يأخذ صورة عن المحيط ما عن طريق النظر وجمع المعلومات البصرية أو عن طريق السمع وتحتوي هذه المعلومات الإرشادية والوصفية للصورة تدخل في الدماغ ويتم التعامل معها بشكل أفضل.

ويرى الباحث أن التوافق العصبي العضلي دور فعال في اكتساب دقة عالية في توجيهها لاستجابة الحركية، فحسب كارينتر (Carrpenter 1984) يفسر عملية التصور العقلي من خلال النشاط العصبي العقلي وذلك بتقديمه لمبدأ الفكر الحركي للتصور العقلي، والذي يفترض أن التصور يساهم في تعلم المهارات الحركية من خلال فاعلية أنماط الأنشطة العصبية العضلية المستشارة أثناء عملية التصور.

وهذا ما يؤكد (محمد حسن علاوي 2002) انه في حالة الأداء الحركي للاعب فإن المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات (أي انتقال موجة الإثارة عبر الخيط العصبي من المخ للعضلات العاملة) ، لإنتاج الأداء الحركي المقصود، كما أن نفس " الدفعات العصبية" تحدث في المخ والعضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي

للحركات دون أدائه الفعلي لها ، كما أن الدلائل العلمية تدعم ذلك ، إذ أن الأحداث التي يتصورها اللاعب تنتج إثارة في العضلات متشابهة للإثارة الناتجة عن الأداء الفعلي للحركات.

فكان اللاعب سواء قام بالأداء الفعلي لمهارة حركية أو قام بالتصور العقلي لهذه المهارة الحركية دون الأداء الفعلي لها فان نفس الممرات العصبية إلى العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم في كلتا الحالتين، بالرغم من أن النشاط العضلي في عملية التصور العقلي لا يمكن مقارنته بالنشاط العضلي في عملية الأداء الفعلي للمهارة الحركية، وفي ضوء ذلك فانه من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوي الممرات العصبية لحركة معينة في رياضته.

وعليه فإن الفرضية الثالثة تحققت والتي مفادها "هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لاختبار سرجن للارتقاء العمودي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية".

خاتمة:

إن الارتقاء بمستوى الأداء أحد المشاكل التي تواجه لاعبي كرة اليد، وتقف في طريق تحقيق الأهداف وقد يرجع ذلك إلى التركيز على أبعاد التدريب البدني وما يتطلبه تطوير مستوى اللياقة البدنية من تحمل الألم والمثابرة في الوصول إلى مستويات محددة تتطلب الجهد والمعاناة، فبالإضافة إلى أن تطوير المهارات الحركية أو تنمية التقنية في كرة اليد يحتاج إلى العديد من التكرارات وتحمل الأداء ، وهنا تظهر أهمية التدريب العقلي للاعب كرة اليد ، حيث يعمل على الانتباه إلى أبعاد أخرى من العملية التدريبية تساهم في تطوير الأداء، وفي نفس الوقت تعمل على تخفيف العبء البدني الملقى على اللاعب، حتى يتمكن من التقاط أنفاسه من خلال وتبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي.

ويلعب التصور العقلي دورا مهما مع لاعبي كرة اليد في سرعة استيعاب المهارات الحركية وإتقانها، حيث يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على السرعة التعلم الجيد للمهارات الحركية المختلفة، عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارات الحركية ومحاولة تقليده، وكذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول لاعب كرة اليد تعلمها أو إتقانها.

ومن الضروري استخدام التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء وتقدم نماذج من بعض اللاعبين على المستوى العالمي في كرة اليد لتوضيح الدور الذي يلعبه التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء.

كما يمكن استخدام التصور العقلي للمران على بعض المهارات النفسية كمهارة التحكم في الانتباه ومهارة الاسترخاء ومهارة التنشيط وغيرها من المهارات التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالقدرة على التصور العقلي، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فان استخدام المران المنتظم للتصور العقلي يساعد لاعب كرة اليد على أن يصبح أكثر

وعيا وإدراكا بما يدور في داخله ومن حوله وكذلك يساعده على الاسترخاء بهدف التحكم في الضغط والقلق والاستثارة، وكذلك تركيز الانتباه على الجوانب المختلفة للتدريب الرياضي وهذا ما أثبتته الدراسة التي أجراها الباحث على لاعبي كرة اليد في صنف الأشبال، حيث تبين أهمية التصور العقلي ومكانته في العملية التدريبية والتعليمية وكونه عامل أساسي ومكمل لنجاح هذه العملية، وذلك للاقتصاد في الجهد والوقت وتفادي الإصابات والسماح للرياضي باستدعاء قدرات مخفية، تتميتها وتوظيفها مهم لتحقيق الانجاز المثالي.

وباعتبار أن هذه القدرات والمهارات العقلية هي معرفية، وكما يشير علم النفس العام وعلم النفس المعرفي أن هذه القدرة تنمو وتتطور مع مسار حياة الإنسان، كذلك يستدعي منا كمربين ومدربين أن نوليها أكبر الاهتمام وأحسن الرعاية منذ الصغر، وعلى هذا الأساس يبقى هذا الموضوع في حاجة ماسة إلى بحوث ودراسات أخرى تجريبية وتحليلية، وهذا حتى تكون النتائج المتوصل إليها أكثر دقة وأكثر شمولية.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية:

- احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى، 2003.
- أسامة كامل رات*ب، تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي)، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 2000.
- أسامة كامل راتب، تدريب المهارات العقلية (تطبيقات في المجال الرياضي)، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 1999.
- أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- ريسان خريبط مجيد، النظريات العامة في التدريب الرياضي، دار الشروق، عمان 1998.
- عبد الستار جبار الصمد، فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، دار الفكر، عمان، الطبعة الأولى، 2000.
- عبد النبي الجمال، محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في النفس، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، 1998.
- فؤاد أبو حطب، القدرات العقلية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، الطبعة الأولى، دون سنة طبع .
- ليلي السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية الرياضية، مصر، القاهرة، الطبعة الأولى، 2005.
- محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى، 1996.

- محمد العربي شمعون، علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، الطبعة الأولى، 1999.
- محمد بسيوني، باسل فاضل، الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم، دار المعرفة، القاهرة، 1994.
- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى، 2002.
- محمد حسن علاوي، كمال عبد الحميد، الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، الطبعة الثانية، 2001.
- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع (التدريب الشامل والتميز المهاري)، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.

المراجع الأجنبية:

- Hervé le Deuff , Entraînement mental du sportif , édition amphore , paris,2002.
- Missoun .G , la psychologie de sport, édition vigot, paris,1991.
- Murphy.Y.S ,Imagery perspective surney, colorado,1990.
- Pio.M ,préparation physique et mentale du sportif , édition vigot , paris,1990.
- Robert.S, psychologie du sport et de l'activité physique , édition vigot,paris ,1997.
- Thomas.R , la préparation psychologique du sportif , édition vigot, paris,1994.