

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

أثر برنامج للاسترخاء والتصور العقلي على تعليم بعض
المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طلاب كلية التربية
الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

إعداد

محمد مشهور عشايقه

إشراف

د. محمود الأطرش

د. جمال شاكر

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية
بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس - فلسطين.

2016

أثر برنامج للاسترخاء والتصور العقلي على تعليم بعض المهارات الأساسية في
كرة اليد لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

إعداد

محمد مشهور عشايقه

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2016/12/7 وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة

التوقيع

- د. محمود الأطرش / مشرفاً رئيساً

.....

- د. جمال شاكر / مشرفاً ثانوياً

.....

- د. ثابت اشيوي / ممتحناً خارجياً

.....

- د. قيس نعيرات / ممتحناً داخلياً

.....

الإهداء

إلى من خلقنا من عدم... وجعلنا خير أم... وهدانا إلى الصراط المستقيم... إلى الله مولانا...
إلى من أخرجنا من الظلمات إلى النور... إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة... ونصح الأمة...
ورفع الغمة... إلى من كان دعوته للناس كافة... إلى نبي الرحمة ونور العالمين... سيدنا محمد صلى الله عليه
وسلم...

إلى الأرض التي احتضنت الأنبياء والشهداء... إلى الأرض التي علمتنا كيف يكون الكبرياء...
إلى الأرض التي لأجل العيش فيها دفعنا الدماء تلو الدماء... فلسطين الحبيبة...
إلى من كانوا أول الثورة وأول الثوار.. إلى من علمونا كيف ينتزع الانتصار من قلب الحصار...
إلى من هم أكرم منا جميعاً... إلى روح الشهيد ياسر عرفات أبو عمار.. وأرواح شهدائنا الأبرار
إلى الأسود الثائرة خلف القضبان... إلى من بالعزيمة والإرادة يحاصرون السجان... إلى من ضحوا بحريتهم
من أجل كرامتنا... أسرارنا الأشداء...

إلى معنى الحب والحنان والتفاني... إلى بسملة الحياة وسر الوجود... إلى من كان دعائهم سر نجاحي وحنانهم
بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب... أمي وأبي حفظهم الله...
إلى نور حياتي إلى الشمعة التي تنير دربي... إلى من أكبر وعليهم أعتمد... إلى من عرفت معهم معنى
الحياة... أخي وأخواتي حفظهم الله ورعاهم...

إلى أقاربي وأصدقائي الذين تسكن صورههم وأصواتهم أجمل اللحظات... أهدي لهم جميعاً ثمرة جهدي وتعبي...
الباحث: محمد مشهور عشايقه

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين القائل في أول التنزيل: اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾ اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ﴿٣﴾ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿٥﴾ صدق الله العظيم (سورة العلق: الآية 1-5).

والصلاة والسلام على أشرف الخلق والمرسلين سيدنا محمد النبي الأمين، وعلى آله وصحبه ومن سار على نهجه واستن بسنته إلى يوم الدين حيث قال "اطلب العلم من المهد إلى اللحد".

يسرني أن أضع بين أيديكم عظيم امتناني، وجزيل شكري إلى كل من أسهم في انجاز هذه الرسالة، وساندني لإتمام هذا العمل، راجياً من الله عز وجل أن يكون في ميزان حسناتهم، ويشرفني أن أتقدم بالشكر والجزيل إلى من خصهم الله في كتابه إلى يوم الدين في قوله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم "إنما يخشى الله من عباده العلماء" صدق الله العظيم (سورة فاطر: الآية 28)، فألى أساتذتي الأفاضل الذين بذلوا ولم يبخلوا علينا من جهد ومعرفة وعلم واخص بالذكر المشرفين الدكتور محمود الأطرش والدكتور جمال شاكر، اللذين تكرموا بالإشراف على رسالتي المتواضعة، ومنحوني من فكرهم الرشيد ورأيهم السديد وبذلوا من جهدهم الكثير إذ كان لأدائهم وانتقاداتهم البناءة اكبر الأثر في إخراج هذه الرسالة إلى حيز النور.

كما أتقدم بعظيم شكري وجزيل احترامي إلى الدكتور بشار صالح والدكتور معين حافظ اللذين قدموا لي كل الجهد والدعم والمساعدة ومعرفة علمية وعملية في وصول هذه الرسالة إلى بر الأمان.

الباحث: محمد مشهور عشايقه

الإقرار

أنا الموقع أدناه، مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

أثر برنامج للاسترخاء والتصور العقلي على تعليم بعض المهارات الأساسية في
كرة اليد لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

أقر بأن ما اشتملت عليه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما
ورد، وإن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أي درجة أو لقب علمي أو
بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the
researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other
degree or qualification.

Student's Name:

اسم الطالب:

Signature:

التوقيع:

Data:

التاريخ:

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
ت	الإهداء
ث	الشكر و التقدير
ج	إقرار
ح	فهرس المحتويات
د	فهرس الجداول
ذ	فهرس الأشكال
ر	فهرس الملاحق
ز	ملخص الدراسة
1	الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها
2	مقدمة الدراسة
4	مشكلة الدراسة
5	أهمية الدراسة
5	أهداف الدراسة
6	فرضيات الدراسة
6	حدود الدراسة
6	مصطلحات الدراسة
7	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
8	أولاً: الإطار النظري
45	ثانياً: الدراسات السابقة
49	التعليق على الدراسات السابقة
52	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
53	إجراءات الدراسة
53	منهج الدراسة
53	مجتمع الدراسة
53	عينة الدراسة
53	أدوات الدراسة

56	متغيرات الدراسة
56	التجربة الاستطلاعية
56	المعاملات العلمية
58	المعالجات الإحصائية
59	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
60	النتائج المتعلقة بالفرضية
70	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
70	مناقشة النتائج الدراسة
75	الاستنتاجات
76	التوصيات
77	المصادر والمراجع
77	المراجع العربية
84	المراجع الأجنبية
91	الملاحق
B	الملخص باللغة الإنجليزية

فهرس الجداول

الرقم	الموضوع	الصفحة
1	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين أفراد المجموعة الاستطلاعية	57
2	نتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المهارية	58
3	قيم ولكس لامبدا لمتغيرات الدراسة	60
4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير التنطيط مع العدو في جميع القياسات	61
5	اختبار سيداك للمقارنات البعدية لمتغير التنطيط مع العدو لمسافة (30) متر	62
6	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير التنطيط مع الجري المتعرج في جميع القياسات	63
7	اختبار سيداك للمقارنات البعدية لمتغير التنطيط مع الجري المتعرج	63
8	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير التمرير على دوائر متداخلة في جميع القياسات	64
9	اختبار سيداك للمقارنات البعدية لمتغير التمرير على دوائر متداخلة	64
10	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير التمرير السريع على الحائط في جميع القياسات	65
11	اختبار سيداك للمقارنات البعدية لمتغير التمرير على الحائط	65
12	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير التصويب من الثبات في جميع القياسات	66
13	اختبار سيداك للمقارنات البعدية لمتغير التصويب من الثبات	67
14	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير التصويب من الحركة في جميع القياسات	68
15	اختبار سيداك للمقارنات البعدية لمتغير التصويب من الحركة	69

فهرس الأشكال

الرقم	الموضوع	الصفحة
1	الأوقات المفضلة لممارسة التصور العقلي	20
2	مراحل منهج تدريب التصور العقلي	23

فهرس الملاحق

الرقم	الموضوع	الصفحة
1	اختبارات الخصائص المهارية	92
2	وصف الاختبارات المهارية	94
3	أسماء لجنة التحكيم وتخصصاتهم ومكان عملهم الذين قاموا بتحكيم الاختبارات المهارية	98
4	البرنامج التعليمي المقترح للاسترخاء والتصور العقلي	99
5	أسماء لجنة التحكيم وتخصصاتهم ومكان عملهم الذين قاموا بتحكيم البرنامج التعليمي.	124

أثر برنامج للاسترخاء والتصور العقلي على تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى
طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

إعداد

محمد مشهور عشايقة

إشراف

د. محمود الأطرش

د. جمال شاكر

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر استخدام برنامج الاسترخاء والتصور العقلي على تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طلاب كلية التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة التجريبية الواحدة، كما استخدم الباحث القياسات المتكررة للمجموعة التجريبية، تكون مجتمع الدراسة من الطلاب المسجلين في مساق كرة يد (1) في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وذلك في العام الدراسي (2015-2016)، حيث بلغ عدد الشعب شعبتين وقد بلغ عدد الطلاب في كلا الشعبتين (51) طالباً، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (18) طالباً من الطلاب المسجلين في مساق كرة يد في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، إذ تعتبر العينة الحالية عينة قصديه، وبعد جمع البيانات تم استخدام المعالجات الإحصائية لتحليل التباين للقياسات المتكررة (MANOVA)، واختبار ولكس لامبدا، واختبار سيداك للقياسات البعدية.

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث وجود فروق عند دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في استخدام برنامج الاسترخاء والتصور العقلي في تعليم المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طلاب كلية التربية الرياضية بين جميع القياسات لصالح القياس الرابع، كما وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين الثاني والأول ولصالح القياس الثاني، وبين القياسين الثالث والثاني ولصالح القياس الثالث، وبين القياس الثالث والرابع ولصالح القياس الرابع. من أهم التوصيات التي يوصى بها البحث، ضرورة تعميم نتائج الدراسة الحالية على جميع المهتمين في تطوير كرة اليد محلياً وعربياً، والتركيز على تعليم اللاعبين كيفية الاستفادة

من استخدام البرامج النفسية في الفترة السابقة لبداية الحصة وذلك من خلال الأساليب المتعددة في هذا المجال حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج.

الكلمات الدالة: الاسترخاء، التصور العقلي.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

- مقدمة الدراسة.
- مشكلة الدراسة.
- أهمية الدراسة.
- أهداف الدراسة.
- فرضية الدراسة.
- حدود الدراسة.
- مصطلحات الدراسة.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة:

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى إعداد اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية والخططية والنفسية وصولاً إلى أفضل المستويات الرياضية العالمية، وإن الإعداد البدني والمهاري يعد الركيزة الأساسية في لعبة كرة اليد، باعتبار أن كرة اليد تعتمد على إتقان المهارات الأساسية إضافة إلى بعض الصفات البدنية وهو أمر لا بد منه للوصول إلى أفضل المستويات الرياضية، وأن الإعداد البدني والمهاري خطوة مهمة باتجاه إعداد الطلبة للوصول إلى أفضل المستويات. (إسماعيل، 2014).

يشهد عصرنا الحاضر تطوراً كبيراً وسريعاً في شتى مجالات الحياة، وقد حظي مجال التعليم والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات وإن هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وإنما نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف، وما توصل إليه العلماء والباحثون والمختصون بشؤون التربية الرياضية والاستفادة من نتائج أبحاثهم ودراساتهم في إرساء قواعد البناء الرياضي وتقدمه، وأصبح تحقيق الفوز نتيجة لجهد مدرب كفء يعتمد استعمال مختلف الأساليب والطرق العلمية واختيار أفضلها من أجل الارتقاء بمستويات لاعبيه الفنية والعقلية والبدنية. (عراك، 2013)

حيث يؤكد عراك (2013) نقلاً عن علاوي (1998) أن في الآونة الأخيرة ازداد الاهتمام بالنواحي العقلية من المختصين بعلم النفس والباحثين والمدربين الرياضيين نظراً لأهميتها في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية. فمهما كانت لياقة اللاعب عالية وبنيتة الجسدية قوية فلا بد من وجود موجه وقائد لهذه الإمكانيات الجسمانية واللياقة البدنية العالية، الذي يقوم بهذا الدور هو العقل الذي يُمكن استعمال هذه الإمكانيات في الاتجاه السليم الذي يخدم تحقيق الهدف، فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى إفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل أهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية.

ويذكر الأطرش (2009) نقلاً عن علاوي (1994) أن التدريب الرياضي يعتمد على دعم العلوم الطبيعية والإدسانية ويعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإدسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، حيث يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبط بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية.

وقد تزايد في السنوات الأخيرة استخدام برامج تدريب المهارات النفسية مع الرياضيين مع اختلاف مستوياتهم ونوع النشاط الرياضي والمرحلة السنية. وفي هذا المعنى يشير الأطرش أن برامج تدريب المهارات النفسية يعتبر جزءاً رئيسياً وهاماً لبرنامج التدريب الرياضي، ويضيف ضرورة أن يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازي مع برنامج التدريب البدني والمهاري والخططي، ويقترح أن يتضمن برنامج المهارات النفسية التالية: الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه (الأطرش، 2009).

ويشير أبو عراك (2013) إن الأداة الرياضية ومنها لعبة كرة اليد تعتمد المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها وإعطاء حصة أكبر لها في البرامج التدريبية. لكن ساعات طويلة عنيفة من التدريب البدني ليس الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية فهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها ومنها استعمال التدريبات على الاسترخاء والتصور العقلي، فهذه التدريبات تعمل على تخفيف العبء الملقى على اللاعب، وذلك من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني.

يعد الاسترخاء أحد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعداد للمنافسات حيث يساعد في خفض التوتر والاستثارة غير المطلوبة أو مفهوم الذات السلبي الذي يمكن أن يندشأ في مثل هذه الظروف. وهناك العديد من المدارس والآراء التي تؤكد أهمية الاسترخاء قبل المنافسة، ولكن أهم ما يوصى به أن يتم في التوقيت الذي يتناسب وبداية الأداء حيث أن المدة الطويلة من

الاسترخاء قد تساهم بطريقة عكسية فبدلاً من انه تساعد على الأداء الجيد، فقد تؤدي إلى زيادة الاستثارة والتأثير السلبي على الأداء. (شمعون، 1996)

ويعتبر الاسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الأساسي للاسترجاع العقلي، وعادةً ما يتم التأكيد على الوصول إلى مستوى من هذه المهارة قبل الدخول في أي من الأبعاد الأخرى للتدريب العقلي. وعلى مدى إتقان هذه المهارة يتوقف نجاح وفاعلية التدريب العقلي. (شمعون، 1996)

وبعد التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء، إذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة العقلية ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير 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. (عراك، 2013)

في ضوء ما سبق قام الباحث بتصميم برنامج تعليمي للاسترخاء والتصور العقلي بهدف تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد، وذلك من خلال تنمية القدرة على الاسترخاء والتصور المكاني وإدراك الزمن والمسافة وتطبيق هذا البرنامج على طلاب كلية التربية الرياضية في مساق كرة اليد (1) في جامعة النجاح، مما أظهرت أهمية الدراسة الحالية للخروج بنتائج يمكن الاستفادة منها لدى الطلاب في تطبيق الجانب العملي في كلية التربية الرياضية.

مشكلة الدراسة:

تسعى كليات التربية الرياضية جاهدةً باستمرار لإعداد و صقل طلبتها بالمعرفة وتقصي الحقائق العلمية من أجل النجاح ومواجهة متطلبات تحديات المستقبل، باعتبار أن جمال علم النفس الرياضي من المجالات الهامة التي تقتضي بالاهتمام والبحث والدراسة بالموضوعات النفسية والتي من خلالها نسعى لتحسين طرق التعليم والتعلم والاستفادة منها من معطيات المعرفة العلمية المتعلقة بالمجال الرياضي، من خلال عمل الباحث كمدرّب لنادي الفارعة ولاعب كرة يد في نفس النادي لاحظ اهتمام المدرّبين في الجانب البدني والمهاري والخططي، وعدم اهتمامهم

بالجانب النفسي في عملية التعلم والتدريب، مما دفع الباحث للقيام بضرورة إجراء الدراسة الحالية والتي تهدف إلى التعرف أثر استخدام برنامج الاسترخاء والتصور العقلي على تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في النقاط التالية:

1. تعتبر الدراسة الأولى في (حد علم الباحث) التي تهدف إلى تنمية المهارات النفسية لدى طلاب كرة اليد في كلية التربية الرياضية، الأمر الذي سينعكس إيجابياً على تحسين وتطوير مستوى الأداء في فعاليات كرة اليد التنافسية في البيئة فلسطين.
2. قللت الدراسات التي تتناول (الاسترخاء والتصور العقلي) في البرامج التعليمية لدى طلاب كرة اليد في كلية التربية الرياضية.
3. أهمية الجانب التطبيقي لبرنامج المهارات النفسية المقترح للارتقاء بالأداء المهاري لطلاب كرة اليد.
4. تفتح الدراسة المجال أمام الباحثين للقيام بدراسات مشابهة في مجال المهارات النفسية وعلاقتها بجوانب الأداء المختلفة في كرة اليد (الأداء البدني، الأداء المهاري، الأداء الخططي).
5. أهمية الاسترخاء والتصور العقلي في تنمية المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى الأهداف الآتية:

- 1- أثر استخدام برنامج الاسترخاء والتصور العقلي على تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية.
- 2- التعرف إلى الفروق في مستوى الأداء المهاري بين أفراد كلية التربية الرياضية.

فرضية الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى اختبار الفرضية الآتية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في استخدام برنامج الاسترخاء والتصور العقلي في تعليم المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

حدود الدراسة:

الحد البشري: أجريت الدراسة على عينة مكونة من (18) طالباً من طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية ممن سجل مساق كرة يد (1).

الحد المكاني: تم إجراء الدراسة في الصالة الرياضية المغلقة في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية – نابلس.

الحد الزمني: تم إجراء الدراسة وتطبيق البرنامج التعليمي في الفصل الصيفي من العام

الدراسي (2015 – 2016م)، في الفترة الزمنية الواقعة ما بين (2016/5/25م) إلى

(2016/7/25م) بواقع (8) أسابيع، وتضمن كل أسبوع ثلاثة وحدات تعليمية.

مصطلحات الدراسة:

- **الاسترخاء:** قدرة اللاعب على تخفيف التوتر والسيطرة على انفعالاته. (الأطرش، 2009)
- **الاسترخاء:** هو الانسحاب المؤقت والمدرّوس من النشاط في وقت معين، بما يتيح الفرصة للفرد من إعادة تعبئة طاقاته البدنية والعقلية والانفعالية. (راتب، 1995)
- **التصور العقلي:** هو استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة عن المهارة، وإعادة تكوينها بطريقة ذات معنى. (راتب، 1995)

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

- الإطار النظري.
- الدراسات السابقة.
- التعليق على الدراسات السابقة.

الفصل الثاني

الإطار النظري:

أولاً: الاسترخاء (Relaxation):

هي مهارة نفسية تسهم في أعداد اللاعب ومساعدته في التصدي لمواجهة الضغوط كما يمكن الاستفادة منها في الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الشعور بالراحة النفسية أثناء عمليات تعلم المهارات الحركية. (شمعون، 2001)

كما عرف شمعون (1996) الاسترخاء على أنه انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية ويتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر، وهو فترة من السكون وإغفال الحواس ويحدث الاسترخاء والتوتر في درجات من التواصل، ومع التدريب يمكن التعرف على أي نقطة في هذا التواصل صحيحة وأي نقطة خاطئة وتوقيت حدوث ذلك.

أنواع الاسترخاء:

ينقسم الاسترخاء إلى ثلاثة أنواع وهي استرخاء التنفس العميق والاسترخاء العضلي والاسترخاء العقلي حسب دراسة كل من (شمعون، 1996)، (راتب، 1995)، (علاوي، 1999).

أولاً: التنفس العميق:

من المعروف أن عملية التنفس هي عملية ميكانيكية يتحكم بها الجهاز العصبي وهذه العملية تبدأ منذ اللحظات الأولى من عمر الإنسان وهي تتأثر بنفسية الفرد ويمكن من خلال طريقة التنفس للفرد المتوتر أن ندرك مدى توتره أو اكتئابه أو قلقه. وهذا يعني أن الإنسان الذي يعاني من توتر أو قلق أو اكتئاب سوف لا يحصل على كمية الأكسجين الضرورية التي يحتاجها الجسم بسبب طريقة تنفسه التي قد تكون سريعة، فلا يتمكن الجسم من الحصول على الكمية المطلوبة من الأكسجين وإخراج كمية ثاني أكسيد الكربون.

وذكر أن تمرين التنفس العميق يوفر كمية الأكسجين المناسبة التي يحتاجها الجسم في إخراج أكبر قدر من الفضلات وثنائي أكسيد الكربون وينقل العقل والجسم إلى حالة استرخاء ويحسن من الدورة الدموية في منطقة البطن.

ثانياً: الاسترخاء العضلي:

نقلاً عن علاوي (1999) أن الاسترخاء العضلي يتضمن أنواعاً متعددة تشترك جميعها في الهدف وهو العمل على الوصول إلى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء وتختلف في الوسيلة التي توصل إلى هذه الحالة.

ونذكر منها:

- 1- الاسترخاء التخيلي.
- 2- الاسترخاء الذاتي.
- 3- الاسترخاء التعاقبي.
- 4- الاسترخاء العضلي.
- 5- استرخاء التغذية الرجعية.
- 6- الاسترخاء خلال الجهد.
- 7- الاسترخاء الموضعي.
- 8- استرخاء النفس الواحد.

1- الاسترخاء التخيلي:

ويتضمن هذا الأسلوب تصور اللاعب (الرياضي) نفسه في الأماكن التي يشعر فيها دائماً بالاسترخاء الكامل، مثل الجلوس على الشاطئ... الخ، والمهم هو تخيل المكان الذي يرتبط بمصاحبة الشعور بالاسترخاء والراحة، والفكرة الرئيسية لاستخدام هذا الأسلوب تتركز في المقولة التالية: (إذا لم تستطع أن تغير البيئة الحقيقية (الواقعية) فحاول أن تغير من البيئة الموجودة في عقلك).

مبادئ تطوير الاسترخاء التخيلي:

- المكان الهادئ.
- الوصول إلى مستوى جيد من مهارة التصور.
- الانتظام في التدريب على التصور.
- ممارسة الطريقة كاملة في غير المواقف الضاغطة.
- التدرج إلى مواقف أكثر صعوبة. (علاوي، 1999)

2- الاسترخاء الذاتي:

يؤكد راتب (1995) أن الاسترخاء الذاتي يعتبر شكلاً مختصراً من التدريب الاسترخائي التصاعدي ويتم فيه إرشاد اللاعب عن طريق المدرب على استرخاء المجموعات العضلية بالجسم مع التأكيد على التنفس الهادئ البطيء، وتصور خروج التوتر بعيداً عن الجسم، وبعد فترة تدريب تحت إشراف المدرب، يطلب من اللاعب القيام بهذه العملية بمفرده، وفي حالة وجود بعض الصعوبات في القيام بهذه الإجراءات دون الإشراف يمكن تسجيل الحوار أو كتابته ويقوم اللاعب بذلك بمفرده.

مبادئ الاسترخاء الذاتي:

- المكان الهادئ.
- الهدوء والبطء عند التوجيهات.
- التوقف مع برهة الانتظار في التوقيات المناسبة.
- مساعدة اللاعب في التركيز على المجموعات العضلية. (راتب، 1995)

3- الاسترخاء التعاقبي:

سمي بهذا الاسم نظراً لتعاقب الانقباض من مجموعة عضلية لأخرى حتى يغطي جميع المجموعات العضلية في الجسم، ويعتمد هذا الأسلوب على النظرية القائلة "إذا تمكنت من إرخاء العضلات فإن الذهن سيصل إلى حالة من الهدوء والراحة من خلال خفض نشاط الجهاز العصبي الذاتي (السيمبثاوي)".

ويؤكد علماء النفس الرياضي على فعالية هذا الأسلوب في التعامل مع التوتر العضلي، والقلق الجسمي، والتخلص من آلم التشنج العضلي.

وهذا الأسلوب هو استرخاء تدريجي للمجموعات العضلية بالجسم، وتتلخص طريقته في استقلال الفرد على ظهره أو الجلوس على كرسي مع وجود سند للرأس، القدمان ملامستين بكاملهم الأرضية المكان.

يقوم الفرد بشد المجموعة العضلية من (5 - 6) ثوان تتبعه فترة ثبات للعضلة المشدودة تستغرق الزمن نفسه أو أقل قليلاً ثم إرخائها لمدة تتراوح بين (20 - 30) ثانية ويكرر الأداء لمرة واحدة على الأقل، وإذا استمر التوتر يمكن مده إلى (5) مرات، ويمكن البدء من أعلى أيمن الرأس إلى القدمين أو العكس.

مبادئ الاسترخاء التعاقبي:

-المكان الهادئ.

- التكامل بين الانقباض والانبساط.

-تعاقب الانقباض والانبساط لجميع المجموعات العضلية في الجسم. (علاوي، 1999)

ثالثاً: الاسترخاء العقلي:

يأتي دور الاسترخاء العقلي كما أكد ذلك علاوي (1999) بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العضلي وبالتالي يساهم في خفض التوتر العقلي. وعلى الرغم من أن هذا الترتيب قد يبدو منطقياً إلا أن هناك بعض البرامج التي تبدأ بأجراء التدريب على الاسترخاء العقلي أولاً، ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن ذلك أيضاً سوف يعمل على الاسترخاء العضلي لأن كلاً من الطريقتين تؤدي إلى حالة من الاسترخاء والاختلاف يقع في ترتيب التطبيق.

ويقسم الاسترخاء العقلي إلى:

1- الاستجابة للاسترخاء.

2- التحكم في النفس.

3- الاسترخاء المعرفي.

1. الاستجابة للاسترخاء:

وضع هذه الطريقة هيربرت بينسون (Herbert Benson) من كلية الطب في جامعة هارفارد واستمد هذا البرنامج من المبادئ الأساسية للتأمل، ويمكن القول ان انتشار استخدام طريقة التأمل بين اللاعبين كوسيلة للأعداد العقلي للمنافسات قد يرجع إلى دورها في تطوير القدرة على الاسترخاء وتركيز الانتباه وزيادة النشاط.

أهداف طريقة الاستجابة للاسترخاء:

1. الوصول إلى حالة عقلية تتميز بالوعي الكامل، عدم الجهد، الاسترخاء، التلقائية، وتركيز الانتباه.
2. الأعداد العقلي قبل الدخول في المنافسات في الوقت الذي تزداد فيه الحاجة إلى الاسترخاء والتركيز على الأداء.
3. تهدئة العقل والمساعدة على تركيز الانتباه وخفض التوتر في الجسم.

شروط طريقة الاستجابة للاسترخاء:

هناك أربعة عناصر ضرورية يجب توافرها وهي:

1. مكان هادئ:
- حيث المثيرات الخارجية والإزعاجات تكون في الحد الأدنى ودرجة الحرارة مناسبة للشعور بالراحة والتعایش مع الجو المحيط.
2. وضع مريح:
- اختيار وضع مريح حتى يستطيع اللاعب البقاء فيه مدة طويلة من الوقت.
3. الرغبة العقلية:

هي عنصر هام في الاستجابة العقلية، وهي تتضمن تركيز الانتباه على فكرة واحدة أو كلمة يتتابع تكرارها مرة بعد أخرى، وقد استخدم بعض اللاعبين بنجاح كلمات

مثل استرخ، اهدأ، بسهولة وتكرار هذه الكلمات الخاصة مع ربطها بالزفير في عملية التنفس في كل مرة.

4. الاتجاه السلبي:

يمثل أحد الأجزاء المهمة ويصعب في بعض الأحيان تحقيقه، أي ان اللاعب عليه أن يتعلم السماح لهذه الأفكار والصور التي تظهر في العقل ان تتحرك وتذهب بعيداً من خلال الطريق السلبية ودون إبداء أي محاولة للإصغاء إليها.

2. التحكم في التنفس:

التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء، ويعتبر من أكثر الطرق تأثيراً على التحكم في التوتر والقلق، وتختلف أنماط التنفس عندما يكون اللاعب هادئاً وفي حالة استرخاء بالمقارنة عندما يكون قلقاً وعصبياً، فعندما يكون هادئاً واثقاً يكون التنفس عميقاً وإيقاعياً، ولكن عندما يكون تحت الضغط والتوتر يكون التنفس قصيراً غير عميق وغير منتظم.

3. الاسترخاء المعرفي:

وهي القدرة على إيقاف الأفكار السلبية والتخلص منها، والعمل على التفكير المنطقي للأفكار الإيجابية.

فوائد الاسترخاء العقلي:

1. خفض حدة دقات القلب.
2. التقليل من كمية العرق.
3. تنظيم ذبذبات المخ.
4. تقليل تأثير الأصوات العالية على الإنسان.
5. يحسن الذاكرة.
6. يحسن أداء العمل والتحصيل الدراسي.
7. يقلل حدة الاكتئاب.
8. ترفع مفهوم الذات.

9. يقلل الصداع النصفي والتوتر.

10. تحسن طبيعة النوم. (علاوي، 1999)

الأوقات المناسبة لاستخدام الاسترخاء:

اتفق كل من (شمعون، 1996) وراتب (1995) وعلاوي (1999) أن الأوقات المناسبة لاسترخاء هي:

1- قبل فترة الإحماء:

ويفضل أن تبدأ فترة الإحماء من خلال بعض أشكال الاسترخاء السابق ذكرها حتى يكون اللاعب على دراية بحالته البدنية والنفسية والعضلية.

2- عند تعلم مهارات أو خطط جديدة:

وجد أن التعليمات الإضافية أو الممارسة الزائدة تؤثر سلباً على النتائج التي سبق التوصل إليها، ولكن إذا تخللت فترات التدريب أوقات الاسترخاء فإن ذلك يؤدي إلى تلاشي السلبية المؤثرة في الأداء.

3- قبل ممارسة التصور العقلي:

يمثل الاسترخاء شرطاً ضرورياً ومهارة هامة لازمة للتصور العقلي الجيد ويتوقف نجاح التصور العقلي على الأداء الجيد لمهارة الاسترخاء.

ثانياً: التصور العقلي (Mental Imagery):

التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق الفرد إدراكها، والتصور أكثر من مجرد الرؤية فهو يستخدم مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها. (أبو عبده، 2001)

والتصور هو إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل، ولا يقتصر التصور على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية، بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل، فعند إعداد إستراتيجية اللعب ضد منافس، فاللاعب قد يضع تصوراً لنقاط معينة في عقله، ويحاول أن يقوم بالاستجابة لها. (شمعون، 2001)

ويشير شمعون (1996) إلى أن التصور الحركي يلعب دوراً هاماً في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي، وأن التصور يحمل طابعاً مركباً ويشتمل على مكونات بصرية وأخرى حركية.

فالتصور أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة عقلية لذلك يفضل استخدام جميع الحواس اللمسية والسمعية، والحركية، بالإضافة إلى البصرية ليكون أكثر فاعلية، كما أنه من المهم تجربة الانفعالات المختلفة مثل التوتر، والغضب، الفرح أو الألم والإرهاق من خلال التصور حيث أنه يساعد على التحكم في هذه الانفعالات أثناء المنافسة. (Weinbery. 1988)

عرف بلوك (Block, 1981) التصور البشري على أنه استخدام التخيل لتصوير المواقف كواحد من أهم مواضيع العلوم المعرفية، فيشر (Fisher, 1986) يوضح بأن التصور هو لغة الدماغ بالمعنى الحقيقي لا يستطيع الدماغ في الحقيقة أن يحدد الفرق بين حدث مادي وفعلي، وبين التصور الحي لنفس الحدث، لهذا السبب التصور يمكن استخدامه عن طريق الدماغ ليثبت التكرار والتفصيل والتكثيف والوقاية لتسلسلات ومهارات رياضية هامة.

في حين يرى علاوي (1994) بأن التصوير هو مرادف للتصور أو التجسيد، ولكن هذا غير دقيق، فالتجسيد أو التصور هو نوع من أنواع التصوير، ومعظم الرياضيين لديهم تصور حركي وكذلك بصري، ومن الغريب أن الرياضي يصبح أكثر مهارة إذا أصبح أكثر إحساساً، كما أن استخدام التصوير كتقنية للتدريب العقلي يسمح للمؤدبين بأن يرسموا في مخيلتهم بأن أداءهم سوف يكون بشكل متقن.

المبادئ الأساسية في تطبيق التصور في الرياضة:

- 1- مهارات التصور يمكن أن تتطور.
- 2- يجب أن يتحلى الرياضي بسلوك إيجابي له صلة بفعالية التصور.
- 3- التصور يصبح أكثر فعالية إذا استخدم من قبل رياضيين ماهرين.
- 4- معرفة كيفية الراحة شيء مهم لفعالية التصور.
- 5- هناك نوعان من التصور: الداخلي والخارجي. سميث (Smith, 1987)

خصائص التصور العقلي:

1. استخدام الخبرات السابقة وتصميم خبرة بشكل جديد، كما أن لها لقدرة على إعادة عرض الخبرة السابقة.
2. التصور خبرة حسية وعلى ذلك فإن استخدام أكثر من حاسة ينمي القدرة على التصور.
3. لا يحتاج التصور إلى مثيرات داخلية دون العودة للبيئة الأصلية.
4. للتصور أساس فسيولوجي يحدث بأجزاء الحواس الموجودة بالمخ، ولا تلعب أجزاء الحواس الطرفية دوراً في عملية التصور لذا فالتصور يعتبر وظيفة تذكر.
5. التصور يتميز بعدم الثبات وبأنه أقل وضوحاً من الإدراك السابق إدراكها، لذا يجب أن يبدأ التدريب على التصور بالأجزاء ثم الكليات لزيادة القدرة على الحفظ والاستيعاب. (Vealey, 1993)

أهمية التصور العقلي:

1. يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات.
2. يساعد اللاعب على تصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسات.
3. يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأفضل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.
4. يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك.
5. إستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف.
6. عند الإصابة يمكن مواجهة الألم باستعمال التصور العقلي وهذا مما يساعد على سرعة الاستشفاء (شمعون وآخرون, 2001)

أنواع التصور العقلي:

يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين أساسيين هما:

- التصور الخارجي External Imagery:

يعد هذا النوع من التصور بصرياً أي أن اللاعب يرى أدائه من الخارج كما لو كان يشاهد فلماً سينمائياً ويواجهه ويتوقف عند نقطة معينة من الأداء ليؤكد على الجوانب الفنية والمهارية الصحيحة. (شمعون وآخرون، 2001)

- التصور الداخلي Internals Imagery:

هو النابع من الداخل وهو الذي يرى اللاعب فيه نفسه كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً لكل الأشياء التي تريد مشاهدتها فقط عند تنفيذ مهارة، ويكون الدور الرئيسي للإحساس الحركي، والذي يكون له تأثير على باقي الحواس الأخرى حيث يشعر الرياضي أثناء التصور بأنه داخله يقوم بالأداء ويشعر بالجسم يؤدي ولكن لا يرى جسمه نفسه وبذلك يسمح التصور الداخلي باكتساب الخبرة الحسية الصحيحة لتنفيذ المهارة المستخدمة. (راتب، 1995)

توقيت استخدامات التصور العقلي:

أوضح كل من (راتب وآخرون، 2006) و(راتب، 2004) و(شمعون، 2001) و(شمعون والجمال، 1996) و(smith, 2000) و(orlick, 1990) أن استخدام التصور العقلي في أوقات معينة، يكون فيها التصور أكبر فائدة، وبالرغم من إمكانية استعمال التصور العقلي في أوقات متعددة، فإن هناك أوقات معينة يكون أكثر فائدة مثل:

1- قبل وبعد التمرين:

يمكن وضع منهج لممارسة التصور العقلي يكون قبل التمرين حيث يقوم اللاعب بتصوير المهارات والمواقف التي يتوقع حدوثها، كذلك يمكن ممارسة التصور العقلي بعد كل تمرين إذ يقوم اللاعب بمراجعة المهارات والاستراتيجيات التي قام بأدائها. (راتب، 2004)

2- قبل وبعد المنافسة:

يمكن استعمال التصور العقلي قبل المنافسة وذلك لغرض إعادة ترتيب ما يريد عمله في عقله، حيث يبدأ بالتفكير بالأهداف وإستراتيجيات الأداء المطلوبة في المنافسة، مما يساهم في إستدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل انطلاق المنافسة، وأفضل وقت لإستعمال التصور العقلي قبل المنافسة يعتمد على شخصية اللاعب نفسه، فبعض اللاعبين يحب أداء التصور العقلي قبل انطلاق المنافسة بدقة واحدة، وبعضهم يفضل أداء التصور العقلي خلال ساعة أو ساعتين قبل المنافسة، وبعضهم يحب أداء التصور العقلي بواقع مرتين أو ثلاث مرات قبل المنافسة، ويمكن للاعب أداء التصور العقلي بعد المنافسة وذلك لغرض مراجعة المهارات والأداء الناجح، وذلك يسمح بوضوح الصورة العقلية، وتأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء، وكذل كمراجعة الأداء غير الناجح واختيار إستراتيجيات مختلفة مناسبة. (smith, 2000)

3- الفترات البينية للمسابقة:

هناك العديد من المسابقات الرياضية يتخللها فترات بينية للأداء يمكن للاعب الإستفادة منها للتصور العقلي للإعداد للأداء التالي (مثل تتابع المحاولات في مسابقات الوثب والرمي والجمباز أو الغطس ... الخ) وهذه تعد فرصة مثالية لاستعمال التصور العقلي. (راتب وآخرون، 2006)

4- الوقت الشخصي:

يمكن للاعب ممارسة التصور العقلي في المنزل أو أي مكان آخر بحيث يكون هادئ، وتزداد أهمية ذلك عند انقطاع اللاعب عن التمرين. ويفضل بعض اللاعبين ممارسة التصور العقلي قبل الذهاب للنوم، بينما يفضل البعض الآخر عمل ذلك عند الاستيقاظ في الصباح. (شمعون والجمال، 1996)

5- الاستشفاء من الإصابة:

يمكن للاعب استعمال التصور العقلي خلال فترة الإستشفاء من الإصابة وذلك بمراجعة الأداء مما يجعله أكثر تهيؤاً عند العودة للعب، كما يمكن إستعمال التصور العقلي للأداء الحركي

الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب، وذلك سوف يساعد على سرعة الاندماج مع بقية الزملاء عند العودة للممارسة مرة أخرى. (orlick, 1990)

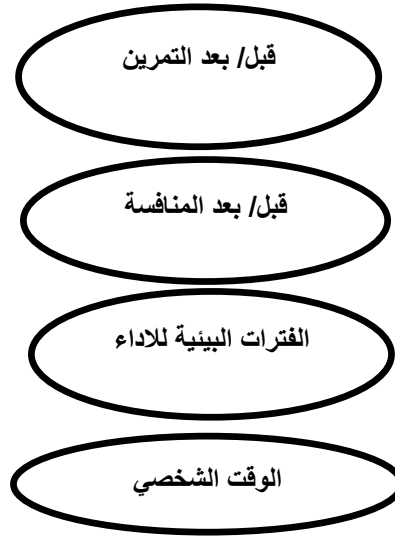
6- من أجل زيادة تركيز الانتباه:

يستخدم الرياضيون عادة التصور ليصل الحد الأقصى بحيث تكون طاقته مناسبة للعبة معينة، كذلك ليتصور جوانب عن المنافسة القادمة ليكون تركيز اللاعب المهاجم في كرة القدم تركيز عالي يحتاجونه ليكونوا ناجحين، إن أفضل الرياضيين عالمياً لديهم مهارات التصور مطورة جداً بشكل عالي يستخدمون التصور يومياً ليحصلوا على ما يريدون من التدريب ولجعل مهاراتهم متقنة خلال حصص التدريب ولتصحيح التقنية ولتخيل أنفسهم ناجحين في المنافسات ولتعزيز ثقتهم بقدرتهم بأنهم قادرون على تحقيق الهدف المنشود من خلال القيام بالتصور، فإن هدفك المنشود يصبح حقيقة فيما إذا رسمت كل حواسك لتشعر بنفسك تنفذ المهارات بتقنية عالية، يساعد التصور في بناء نمط ايجابي يساعد في تعزيز الثقة بالنفس أيضاً ويساعد الرياضي بأن يؤمن بأنه قادر على القيام بأي مهارة في المنافسة الحقيقية، إن جودة التصور العقلي متحدة مع جودة التدريب الجسدي تزيد من الفعالية الكلية لجعلك أقرب إلى أحلامك. (راتب، 2004)

7- تطوير مستوى الأداء:

انه من المهم أن نلاحظ بأن التصور العقلي لا يحل محل التدريب الجسدي، بل يحسن التدريب العقلي الأداء بشكل كبير أكثر من عدم التدريب على الإطلاق. (شمعون، 2001)

ومن هنا نستطيع أن ننظر إلى التصور على أنه فيتامين مكمل، بحيث انه إلى جانب التدريب الجسدي يمكنه منح الرياضيين علاوة في المنافسات، إن التصور العقلي قيم ليس لأنه بديل للتدريب الجسدي بل لأنه طريقة لتدريب العقل على الاتصال بالتدريب الفعلي للجسد، يمكن للتصور العقلي أن يكون مادة مفيدة للتدريب الجسدي عندما يكون الرياضيون منهكون أو قد تدربوا كثيراً أو مصابين. والشكل رقم (1) يوضح ذلك.



الشكل (1) يوضح الأوقات المفضلة لممارسة التصور العقلي

استخدام التصور العقلي في الأداء الرياضي:

التصور العقلي يمكن استخدامه حسب الطرق الآتية لتحسين الأداء الرياضي:

- 1- لرؤية النجاح: الكثير من الرياضيين يرون أنفسهم يحققون أهدافهم على أساس منتظم، من خلال تأدية المهارات على أسس عالية من التقنية وكذلك رؤية نتائج الأداء المطلوب.
- 2- للتشجيع والتحفيز: قبل أو خلال حصة التدريب، استدعاء صور الأهداف لتلك الحصة أو لمسابقة مضت أو قادمة أو منافس يمكن أن تستخدم كمحفز تستطيع بشكل حي أن تذكرك بهدفك والتي يمكن أن تؤدي إلى زيادة كثافة التدريب.
- 3- لجعل المهارات متقنة: استخدم التصور العقلي غالبا لتحسين تعليم المهارات المطلوبة أو تسلسلات المهارة، أفضل الرياضيين يحسون ويرون أنفسهم وهم يؤدون بشكل أمثل المهارات والبرامج والأنماط أو الألعاب على أساس منتظم.
- 4- لجعل ه مألوفا: يمكن استخدام التصور العقلي بشكل فعال لجعلك مألوفا معك لأنواع الأشياء موقع مسابقة، مسار منافسة أو نمط لعبة معقد، أو خطة مسابقة عن منافسة، أو خطة تركيز على حدث، أو مقابلة عبر وسائل الإعلام، أو الإستراتيجية التي تخطط لإتباعها.
- 5- لتمهيد الطريق للأداء: إن التصور العقلي غالبا هو جزء داخلي من عملية إعداد مسابقة للمنافسة التي تساعد على تمهيد الطريق للقيام بأداء جيد، هذا يساعد على إخراج المشاعر

المطلوبة قبل المنافسة وكذلك التركيز، كما يساعد أيضاً على إبقاء الأفكار السلبية بعيدة عن التداخل في التركيز الإيجابي المسبق للعبة.

6- لإعادة التركيز: يمكن أن يكون التصور العقلي مفيداً في مساعدة الرياضي لإعادة تركيزه عندما تستدعي الحاجة، فعلى سبيل المثال إذا كان التسخين بطيئاً فإن التصور أو الأداء الأفضل السابق أو التركيز الأفضل السابق فيحدث ما يمكنه أن يساعد على إعادة الأشياء إلى مسارها الصحيح، كما أنك تستطيع استخدام التصور كوسائل لإعادة التركيز خلال الحدث، عن طريق تخيل ماذا يجب عليك أن تركز وأن تشعر بذلك التركيز، يجب على الرياضي في التصور العقلي ألا يركز على المخرجات بقدر أن يؤدي أداء جيد. (Plessinger 2009) (Fletz,2000)

التغيرات التي تؤثر في القدرة على التصور العقلي:

1. الفروق الفردية في القدرة على التصور.
2. طبيعة التصور (من حيث التصور الداخلي أو الخارجي).
3. طبيعة نتائج التصور (من حيث التصور السلبي أو التصور الإيجابي).
4. الاسترخاء (حيث الإسترخاء والتصور معاً أفضل من التصور فقط). (Subi,1998)

مراحل التدريب على مهارة التصور العقلي:

تمثل مهارة التصور العقلي أحد الأبعاد الرئيسية في الإعداد النفسي، وهي احد المهارات النفسية الهامة في تدعيم الارتقاء بمستوى الأداء، ويعتبر من الأمور الأساسية للتدريب على التصور العقلي، هو اقتناع اللاعب بمدى أهميته وفائدته لتطوير مستواه ولإعدادة نفسياً للمنافسات، وعلى المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي أن يحيط اللاعب بالمعارف والمعلومات الصحيحة المرتبطة بالتدريب للتصور العقلي وأهدافه ونتائجه المتوقعة حتى يستطيع أن يقنع اللاعب به، وان يكسب اللاعب الإدراك الصحيح بأنه ببساطة أسلوب أو طريقة مساعدة بجانب التدريبات البدنية والحركية والخططية، التي يمكن أن تساهم في زيادة فاعلية اللاعب على الأداء وخاصة في المنافسات الرياضية. (راتب، 1995)

وفي هذا الصدد إشارة الباحثون إلى أهمية اقتران التصور العقلي بالممارسات الفعلية للأداء، فأشار كل من (Roure et al. 2000) (Eric, 1996) أن استخدام التصور العقلي المصاحب للتدريب البدني له تأثير إيجابي في رفع مستوى الأداء بطريقة أفضل من استخدام التدريب العام لوحده، وأن اللاعبين يختلفون في قدراتهم الحركية وبالتالي فإنهم يختلفون في قدرتهم على التصور العقلي من حيث المهارة النفسية، إلا أنهم يستطيعون تطوير قدراتهم على التصور العقلي من خلال التدريب.

يشبه التدريب الأساسي بمهارات التصور العقلي التدريب الأساسي للصفات البدنية أو المهارات الحركية في المرحلة الإعدادية لعملية التدريب الرياضي، بحيث أنها تهدف إلى اكتساب اللاعب لأساسيات التصور العقلي وخاصة التصور الحركي والذي يساعد اللاعب على الاستفادة من خلال المنافسات الرياضية، ويتضمن التدريب الأساسي للتصور العقلي ثلاثة مراحل من التمرينات من وجهة نظر (جودة، 2015):

المرحلة الأولى: وتهدف إلى تنمية الوعي بالجلوس:

من أهم الخطوات لتحسين مهارة التصور لدى الرياضيين أن يصبحوا أكثر وعياً لجميع حواسهم أثناء أداء المهارة الرياضية، فاللاعب يحتاج إلى أن يتعرف على وضع جسمه، توقيت الحركة: تغير الاتجاه والحركات الابتدائية للمهارة التي سيؤديها، كما أنه يحتاج أن يكون أكثر وعياً بحواسهم البصرية والسمعية عند تنفيذ وأداء المهارة.

المرحلة الثانية: وتهدف إلى وضوح الصورة:

هي تنمية وضوح الصورة العقلية من خلال سلسلة من التمرينات تشمل الحواس الهامة مع مراعاة وضوح الصورة ونقاء وواقعية الصورة، وهي لا تعتمد على التصور البصري فقط لصورة وإنما تنمية الوضوح لتشمل كل الحواس، وأنه من الضروري أن تكون قريباً من الأداء الحقيقي، لذلك أنه من الأهمية عند استحضار الصورة إعطاء اهتمام للتفاصيل مثل الأدوات، أرضية الملعب، الإضاءة، درجة الحرارة، الجمهور، نوع الانفعالات والأفكار المرتبطة بالمنافسة،

أن يحاول اللاعب الرياضي أن يتصور المناظر والأحداث والروائح والأحاسيس أو المشاعر المرتبطة بأدائه في المنافسة.

المرحلة الثالثة: وتهدف إلى التحكم بالصورة:

تحكم يرتبط بمدى المحافظة على بقاء الصورة في العقل، أو القدرة على تثبيت الصورة، والهدف الرئيسي لمرحلة التحكم هو وصول اللاعب للقدرة على تثبيت الصورة لتصحيح خطأ ما، وللتأكد من الأداء الفني الصحيح ثم معاودة عرض الأداء كاملاً مع تحقيق ما يريد إنجازَه لتحديده، بدلاً من التصور وهو يرتكب بعض الأخطاء. (جودة، 2015)



شكل (2) يوضح مراحل منهج تدريب التصور العقلي

استخدام التصور العقلي لتحسين مستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد نقلاً عن عبد (2005):

- الإسترخاء: حيث يفضل قبل ممارسة التصور العقلي أن يؤدي اللاعب بعض تمارين الاسترخاء التي تعمل على قيام الجهاز العصبي بدوره بكفاءة أفضل، من حيث إرسال الإشارات العصبية إلى أجهزة الجسم.

- **الأهداف الواقعية:** يعتمد التصور العقلي على مهارة وضع وبناء الأهداف، ويجب أن تكون تمارينات التصور العقلي واقعية في حدود مستوى الأداء الفعلي للاعب، وإن كانت الأهداف تفوق مستوى اللاعب فيجب أن تكون الصعوبة ممكنة التحقيق.

- **الأهداف النوعية:** تتحقق الفائدة من التصور العقلي كلما كان مماثلاً للأداء الفعلي للمهارة، لذلك من المفيد تحليل الأداء إلى مراحل وأهداف نوعية، فعلى سبيل المثال إذا أراد لاعب كرة اليد أن يؤدي التصور العقلي لمهارة ضربة الجزاء فعليه أن يستحضر الصورة الفعلية من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية: الموقع الذي يؤدي عنده ضربة الجزاء، هل عند الزاوية اليمين أو اليسار أم عند منتصف الهدف؟ هل يتحرك عند الكرة أم ينتظروا صولها؟ ما هو المكان المقترح لسقوط الكرة؟ ما مقدار القوة المطلوبة لأداء ضربة الجزاء؟

فكل ما كانت التفصيلات أكثر وضوحاً كان التصور العقلي أفضل، وكلما زاد التركيز على تفاصيل المهارة كان التصور العقلي أكثر فعالية في التأثير على مستوى الأداء.

- **تعدد الحواس:** يعتبر تعدد الحواس من المبادئ العامة للتصور العقلي، حيث أنه كلما تمكن اللاعب من استخدام أكثر عدد ممكن من الحواس أثناء التصور العقلي يستطيع أن يتعرف على الحاسة الأكثر ارتباطاً بالأداء مما يساعده على تحقيق فائدة أكبر، وبشكل عام يجب مراعاة أن يكون التصور العقلي بنفس سرعة الأداء الفعلي، ولكن يمكن أن تتم عملية التصور العقلي بمعدل أسرع أو أبطأ من الأداء الفعلي في بعض الحالات كبداية تعلم مهارة جديدة أو استخدام طريقة جديدة لأداء المهارة باعتبار أن انخفاض معدل السرعة للتصور يسمح للاعب باكتساب الإحساس الحركي الصحيح للمهارة، كذلك عندما يحتاج اللاعب للتخلص من بعض أخطاء الأداء أو يريد إدخال بعض التعديلات على النواحي الفنية للأداء، على أن تكون تلك خطوات مرحلية ويجب أن يتبعها التصور العقلي وفقاً لمعدل السرعة الفعلي للأداء في المنافسات.

- **الممارسة المنتظمة:** باعتبار أن التصور العقلي مهارة تحتاج إلى التدريب والممارسة والتكرار بانتظام ويساعد على تحقيق التصور العقلي في أي مكان وزمان، وهناك فروق كبيرة تتوقف على طبيعة شخصية اللاعب والمهم في ذلك أن يستطيع الاحتفاظ بالهدوء، ولا يعاني من مصادر تشتت

الانتباه، فيما أضاف (شمعون، 2001) بأن يكون تركيز التصور العقلي على الأداء الناجح لأن ذلك يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي على الارتقاء بمستوى الأداء.

- **الممارسة باستمتاع:** التصور العقلي هو وسيلة يمكن أن يكون مصدراً للأفكار الإيجابية أو السلبية، والأهم في ذلك أن تكون مصدر استمتاع، ويجب عندما يشعر اللاعب بالملل التوقف فوراً ويمارس أنشطة أخرى. (راتب وآخرون، 2006) و(راتب، 2004) و(راتب، 2000) وفي هذا المجال توصلت دراسة مارتن وهال (Marten & Hall, 1994) إلى أن المجموعة التجريبية والتي تدربت على أسلوب التصور العقلي أظهرت وقتاً أطول في ممارسة المهارة، ووضع أهداف كبرى لتحقيقها وهم أكثر التزاماً في برنامج التدريب عن المجموعة الضابطة.

الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي:

هناك التباس بين مصطلح التدريب العقلي والتصور العقلي، حيث يتم استعمال مصطلح التدريب العقلي بطريقة مرادفة لمصطلح التصور العقلي، ولكن من الواجب الفصل التام بينهما.

فقد أوضحت سيون (Suinn, 1980) أن التدريب العقلي لمهارة ما تتضمن ما يلي:

1. التفكير في المهارة.
 2. الحديث الذاتي مع النفس عن خطوات المهارة.
 3. تصور لاعب محترف يؤدي المهارة بصورة مثالية.
 4. تصور المهارة التي سبق أدائها بطريقة ناجحة.
- إن الخطوات الأربعة السابقة تمثل التدريب العقلي، في حين إن الخطوة الرابعة تحديداً هي التي تمثل التصور العقلي للمهارة، وترى دورثي هاريس (Dorothy Harris) إن التصور العقلي هو المرحلة الأولى من التدريب العقلي، وإن هي تضمن القدرة على إستدعاء الصورة فقط، في حين إن التدريب العقلي يتضمن الإيجابية في الصورة أو سلسلة الصور.
- يتفق الباحث مع رأي سيون حيث يرى بأن (التصور العقلي هو جزء من التدريب العقلي) فالتدريب العقلي يمثل الإستراتيجيات التي تستعمل بها المهارات العقلية ومنها التصور العقلي في محاولة لتطوير الأداء، أما التصور العقلي فيمثل الوسيلة التي من خلالها تُنجز أهداف التدريب العقلي.

التصور العقلي في كرة اليد:

يرى الأطرش (2009) أن التصور العقلي لأداء مهارة معينة قد يؤدي إلى نشاط عضلي نتيجة للإشارات العصبية المرسلة من الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة، فاللاعب الذي يحاول إتقان مهارة من المهارات الأساسية أو خطة من الخطط الهجومية أو الدفاعية سواء كانت فردية أو جماعية فعليه بتكرار هذه المهارة أو الخطة عدة مرات كي يقوى ويدعم الممرات العصبية المسؤولة عن تحريك العضلات العاملة للمهارة أو الخطة، وعن طريق التصور يمكن تدعيم هذه الممرات العصبية وبالتالي يمكن استرجاع الصورة الذهنية لهذه المهارة أو الخطة، وذلك أما عن طريق مشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني لشخص متميز في هذا الأداء أو عن طريق اللاعب نفسه باسترجاع الصورة الذهنية للأداء المهاري أو الخططي.

القدرات المهارية:

يشير عبد (2015) أن الهدف الأساسي من تعليم المهارات هو أن يعيد الفرد الرياضي أداء هذه المهارات بإتقان وتكامل، بحيث يصل أن يؤديها كما يجب تحت أي ظرف من ظروف المنافسة، حيث يتطلب إتقان اللاعب للمهارة وجوب استيعاب المدرب جيداً لدقائق الطرق الصحيحة في أداء المهارة ولا يعتمد فقط على قدرته الشخصية على أداء المهارة والاكتفاء بعمل نموذج أمام اللاعبين، إن إصلاح الأخطاء في الأداء المهاري هام جداً ويجب أن يتدرج المدرب في تعليم الطريقة الصحيحة للمهارة مع توجيه اللاعب باستمرار وإصلاح أخطائه في كل مرحلة تعليمية، ولأداء المهاري يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة، يتعدد اختيار الأداء الفني الملائم بالقوانين البيوميكانيكية والتنافسية وغيرها من الشروط الطبيعية، فعلى سبيل المثال ينص قانون العاب القوى على التخلص من الرمح من الجري والاقتراب باتجاه مقطع الرمي فقط، وبالتالي يحاول الرياضي من خلال الأداء المهاري تحسين حركاته إلى أن تشبه إلى حد كبير الصورة المثالية للمهارة الفنية.

مفهوم الإعداد المهاري:

يقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة. (إسماعيل، 2014)

مفهوم الأداء المهاري:

يستهدف الأداء المهاري اللاعبين لتعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية، فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج الموجودة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع نشاط التخصص الذي يمارسه. (مولود، 2009)

ويشير العنزي (2011) أن أصل لعبة كرة اليد يرجع إلى مدرس دنماركي هولجر نيلسون (Holger Nielson) والذي كان يحاول أن يجد رياضة بديلة لكرة القدم، لأنها من وجهة نظره تكسر الكثير من زجاج نوافذ المدرسة، ولكي يكون التحكم أفضل بالكرة فاقترح أن يكون اللعب باليدين بدلا من القدم، وظل يسعى إلى نشرها إلى أن اقتادها التلاميذ بنجاح مما ساعد على انتشارها في كل الدنمارك.

وتنقسم المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد كما أشار إليها إسماعيل (2014) إلى:

- 1- مهارات هجومية.
- 2- مهارات دفاعية.
- 3- مهارات حارس المرمى.

**** المهارات الهجومية تشتمل على:**

أولاً: مهارات هجومية بدون كرة.

ثانياً: مهارات هجومية كرة.

وتقسم المهارات الهجومية بدون كرة إلى:

1- البدء والتوقف.

2- الجري مع تغيير الاتجاهات.

3- العدو والجري والمراوغة بالجسم.

4- الحجز وتغير توقيت الجري.

وتقسم المهارات الهجومية بكرة إلى:

1- التمرير والاستلام.

2- التصويب.

3- تنطيط الكرة.

4- الخداع.

**** المهارات الدفاعية تشمل على:**

1- وقفة الاستعداد.

2- المقابلة.

3- حائط الصد.

4- جمع الكرات المرتدة.

5- تثبيت وقطع الكرات.

6- التحركات الدفاعية.

7- التغطية.

8- التسليم والتسلم.

9- التخلص من الخصم.

10- الدفاع ضد تنطيط الكرة.

**** مهارات حارس المرمى تشمل على:**

مهارات دفاعية:

1- وقفة الاستعداد الدفاعية.

2- الدفاع ضد التصويبات العالية والسفلى.

3- الدفاع ضد التصويبات الجناحية.

4- الدفاع ضد التصويبات المسقطة.

5- إفساد الهجوم الخاطف.

6- جمع الكرات المرتدة.

مهارات هجومية:

1- الاستحواذ على الكرة.

2- الرمية الجانبية.

3- توجيه الزملاء.

4- أداء رميات الجزاء أحيانا.

ويشير معوض (1982) إلى الخطوات التي يجب إتباعها عند تعليم المهارة:

1- تعلم المهارة بدون كرة.

2- تعلم المهارة باستخدام الكرة وبدون منافس، ثم باستخدام الكرة ومنافس.

3- تعلم المهارة باستخدام منافس ايجابي.

4- تدريب اللاعب على العديد من المهارات والأماكن المختلفة في الملعب.

5- تدريب اللاعب على الظروف التي يقابلها في المباريات.

المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد:

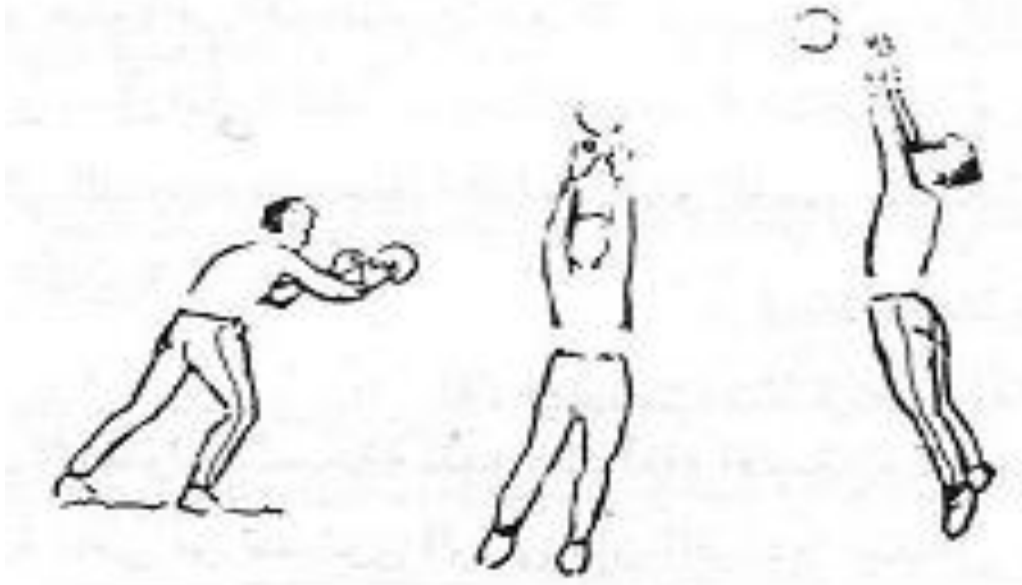
يشير مختار (1988) أن المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني جميع التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب، وتؤدي في إطار قانون لعبة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، ويمكن تنمية هذه المتطلبات من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

والآن سيتم التطرق إلى بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد حسب دراسة كل من

(علاوي وعبد الحميد، 1997)، (مختار، 1988)، (معوض، 1982)

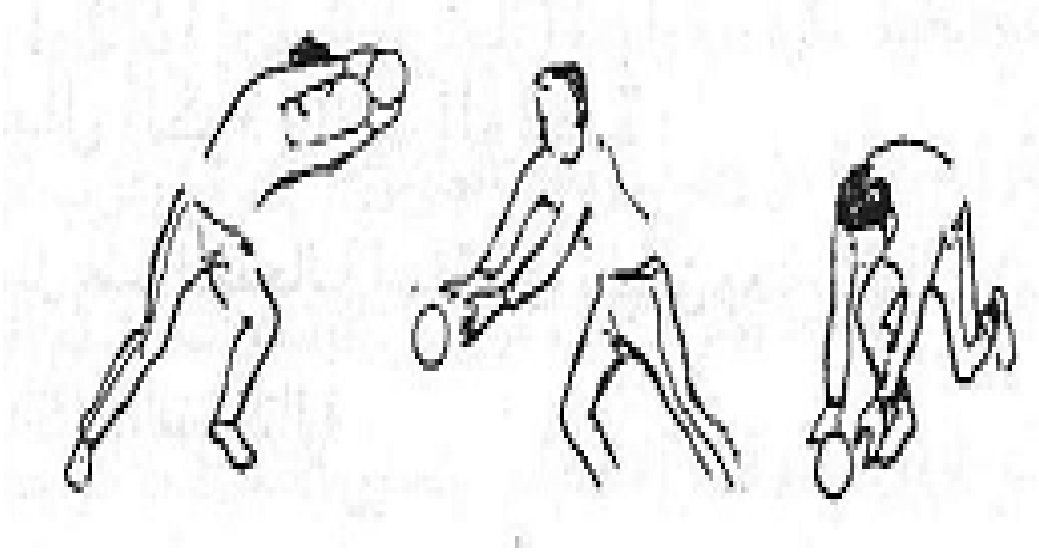
استلام الكرة باليدين (من أعلى ومن أسفل):

الخطوات الفنية لمهارة استلام الكرة من أعلى (من مستوى الصدر حتى أعلى الرأس):



- 1- يتحرك الطالب للمكان المناسب لاستلام الكرة.
- 2- يميل الجسم قليلاً في اتجاه الكرة وتمتد اليدين في اتجاه الكرة.
- 3- تؤخذ خطوة اتجاه الكرة مع انثناء بسيط في الركبتين.

4- لدى ملامسة الكرة لأصابع اليدين، تسحب اليدين للداخل نحو الصدر مع أخذ خطوة للخلف لامتصاص قوة التمريرة.



الخطوات الفنية لمهارة استلام الكرة من أسفل (من مستوى الحوض فأسفل):

- 1- يتحرك الطالب للمكان المناسب لاستلام الكرة.
- 2- تمد الذراعين للأسفل والأمام دون تصلب، وتوجه راحتي اليدين للأمام بحيث تتقاربان حتى لا تمر الكرة بينهما.
- 3- لدى ملامسة الكرة لأصابع اليدين تسحب اليدين للخلف وللأعلى مع اخذ خطوة للخلف لامتصاص قوة التمريرة.
- 4- تستقر الكرة في اليد الضاربة في مستوى الكتف.

عند أداء عملية الاستلام يجب ملاحظ الأمور الفنية التالية:

1. يجب على الطالب أن يتابع النظر للكرة حتى لحظة استلامها.
2. يجب على الطالب مسك الكرة بخفة وبدون تصلب حتى لا تتعثر بين يديه.
3. مد الذراعين أماماً لاستلام الكرة.

4. يجب أن يكون باطنا الكفين في مواجهة الكرة سواء كان الاستلام لكرة عالية أو في مستوى الصدر أو منخفضة.

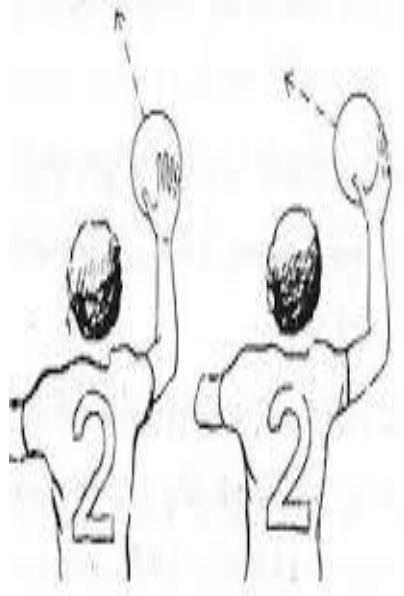
5. يجب التركيز وعدم التفكير في الخطوة التالية لاستلام الكرة.

الخطوات التعليمية لاستلام الكرة (من أعلى ومن أسفل):

- 1- عمل نموذج واضح للطلاب.
- 2- تطبيق الأداء الفني بدون كرة مع التركيز على وضع الأصابع وتقارب الإبهامين في الكرات العالية وتقارب الخنصرين للكرات المنخفضة.
- 3- تطبيق المهارة بالكرة بعد ارتدادها من الحائط.
- 4- التطبيق من خلال تدريبات، طالبين ثم على شكل مجموعات.

التمرير الكراجي:

التمرير الكراجي من الارتكاز:



الخطوات الفنية للتمرير الكرابجي من الارتكاز:

- 1- بعد استلام الكرة يتم سحب الكرة باليدين للخلف حتى مستوى الكتف.
- 2- يجب أن يكون الرسغ مرناً أثناء عملية الاستلام.
- 3- اليد الممررة ممسكة بالكرة، ويكون انثناء الكوع بزاوية حادة واليد الحرة سائدة للكرة بأطراف الأصابع.
- 4- الإعداد لمرجحة الذراع الممررة تكون اليد خلف الكرة وممسكة بها دون الضغط عليها من الأصابع.
- 5- تقوم الذراع الممررة بإتمام حركة المرجحة للخلف ويتوقف مداها على مسافة المكان المراد توصيل الكرة إليه (كلما زادت المسافة زادت حركة الإعداد بالمرجحة).
- 6- يقوم الطالب في نفس الوقت الذي يرجع فيه الكرة إلى الخلف كمرحلة إعداد بالمرجحة، يثني المرفق مع مواجهته للخلف وتكون راحة اليد الحاملة للكرة إلى أعلى وللأمام.
- 7- تكون حركة الجذع مهمة كبيرة جداً نقل قوة القدمين والدفع الناتج عنها بحركة لف من الجذع (من الجانب إلى الخلف) ثم حركة دفع قوية من الخلف إلى الجانب.
- 8- توضع الرجل المعاكسة لليد الممررة أماماً ويكون ثقل الجسم على القدم الأمامية (عكس اليد الممررة).
- 9- أثناء الاستعداد للتمرير تدفع القدم الخلفية الأرض بقوة دفع سريعة مرتبطة بحركة لف الجذع من الخلف للأمام بحيث تصل القوة المحصلة للقدم والجذع لليد الممررة للكرة.

ملاحظة:

تتم عملية التمرير عن طريق الدوران القوي السريع للجذع والقدم الخلفية مع الحركة الكرابجية للذراع الممررة لتحقيق حدة التمرير بنتيجة فرد الجذع وانقباضه مع تحريك الذراع كما لو كانت تقوم بضرب السوط، والذراع الحرة تكون مرتخية أمام الجسم.

تستكمل الذراع الرامية حركتها حتى الجانب الآخر لجسم الطالب ويتم نقل القدم الخلفية للأمام لكي تعمل على إيقاف اندفاع الجسم، بمساعدة ثني الجزء العلوي من الجذع ثنيًا خفيفاً مع اتجاه النظر نحو الكرة.

الخطوات التعليمية في التمرير الكراجي:

- 1- عمل نموذج واضح للطالب.
- 2- التأكيد على إجاده مهارة مسك الكرة بيد واحدة وباليدين وإجاده استلامها من اتجاهات وأوضاع مختلفة.

3- تقسيم المهارة إلى أجزاء وتطبيقها بدون كرة.

4- تطبيق الأداء الفني للمهارة بدون كرة.

5- تطبيق أداء المهارة بكرة من الثبات.

وتقسم التمريرة الكراجية إلى ثلاثة أقسام:

أولاً: التمريرة الكراجية من مستوى الكتف:

الخطوات الفنية:

1. يميل الجسم قليلاً في اتجاه الكرة وترفع اليدين في مستوى الوسط وتتجهان للأمام.
2. تؤخذ خطوة في اتجاه الكرة.
3. عند وصول الكرة تمتد الذراعان أماماً لاستقبالهما وتلامسها الأصابع فقط دون راحتي اليدين وتسحبهما للداخل نحو الصدر مع اخذ خطوة إلى الخلف لامتصاص قوة التمرير.

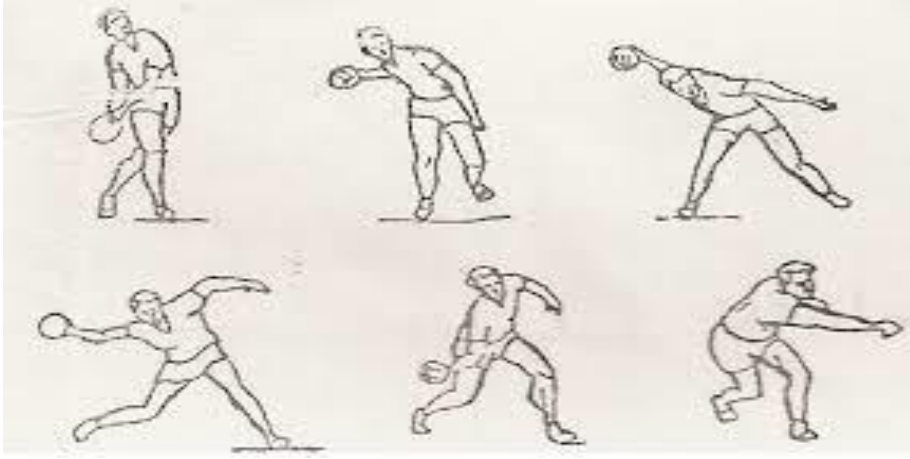
ثانياً: التمريرة الكراجية من مستوى أعلى الرأس:

الخطوات الفنية:

- 1- تنقل اليدين الكرة إلى ارتفاع مستوى أعلى الرأس ثم تترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد الراحية.
- 2- ثني الذراع الراحية من مفصل المرفق.
- 3- تشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة ثابتة مائلة إلى أعلى.
- 4- وضع القدم اليمنى أماماً والخطو بالقدم اليسرى.
- 5- دوران الجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعاً لمحور الحوض.

6. ميل أعلى الجذع إلى الأمام قليلاً وتوجيه النظر نحو الكرة.

ثالثاً: التمريرة الكرواجية من مستوى الحوض:



- 1- يتحرك الطالب ناحية الذراع التي ستمرر الكرة.
- 2- الارتكاز على القدم اليسرى للرامي الأيمن وعلى القدم اليمنى للرامي الأيسر.
- 3- وضع الكرة في مستوى الحوض قبل التمرير.
- 4- يسبق المرفق رسغ اليد كما في رمي الرمح.

مهارة التمريرة البندولية (للأمام والخلف):

في هذه التمريرات تتأرجح الذراع بحركة بندولية ناحية هدف التمريرة، وتكتسب التمريرة حداثها المناسبة كنتيجة لانتشاء الساعد على العضد.

التمريرة البندولية للأمام:

الخطوات الفنية للمهارة:

تستخدم هذه التمريرة عندما تكون الكرة في مستوى الحوض مما يسمح بسرعة التمريرة، وتؤدي بحيث تستقر الكرة في اليد المفتوحة مع مد الذراع بارتخاء تتأرجح الذراع خلفاً ثم للأمام كحركة البندول، لتقوم اليد بتمرير الكرة لمجرد تخطيها لمستوى جسم الطالب ويفضل وضع القدم اليسرى أماماً عند التمرير باليد اليمنى والعكس صحيح عند التمرير باليد اليسرى.

الخطوات التعليمية:

1. عمل نموذج واضح للطلاب.
2. التأكيد على إجاده مهارة مسك الكرة بيد واحدة وباليدين وإجاده استلامها من اتجاهات وأوضاع مختلفة.
3. تقسيم المهارة إلى أجزاء وتطبيقها بدون كرة.
4. تطبيق خطوات الفنية للمهارة بدون الكرة.
5. تطبيق أداء المهارة بكرة من الثبات.
6. تطبيق أداء المهارة بكرة من الحركة.

التمريرة البندولية للخلف:

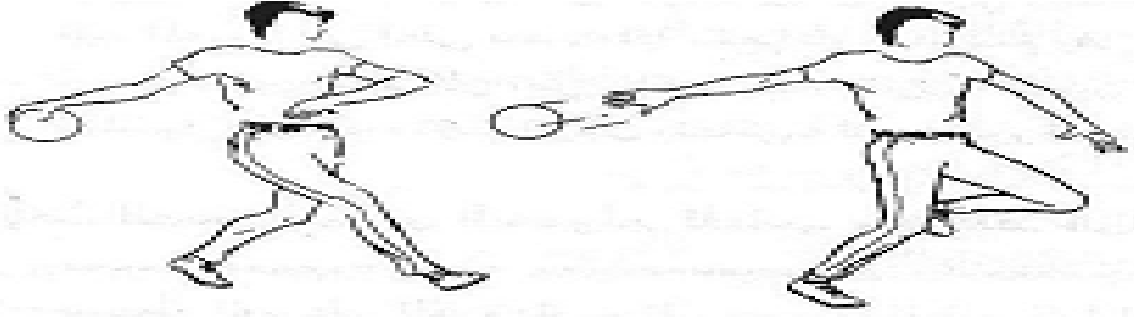
الخطوات الفنية للمهارة:

هذه التمريرة تسمح بتمرير الكرة إلى الزميل الخلفي دون قيام الممرر بدوران جسمه خلفاً مع مراعاة ضرورة تحديد توقيت حدة وارتفاع التمريرة، حتى يصعب على المدافع إعاقتها وتتم بعد أن تستقر الكرة في اليد المفتوحة، تمد الذراع إماماً وتتأرجح أسفل خلفاً كحركة البندول لتقوم اليد بتمرير الكرة بمجرد تخطيها لمستوى جسم الطالب.

الخطوات التعليمية:

1. عمل نموذج واضح للطلاب.
2. التأكيد على أداء المهارة بشكل جيد وتمريرها من اتجاهات وأوضاع مختلفة.
3. تقسيم المهارة إلى أجزاء وتطبيقها بدون كرة.
4. تطبيق الأداء الفني للمهارة بدون كرة.
5. تطبيق أداء المهارة بكرة من الثبات.

التمريرة البندولية للجانب:



الخطوات الفنية للمهارة:

1. مسك الكرة بيد واحدة بارتقاء من مستوى الحوض.
2. مرجحة الذراع الرامية إلى الجانب وتكرر بمجرد وصول اليد إلى مستوى الحوض.
3. متابعة حركة الذراع الرامية باتجاه الرمي.



الخطوات التعليمية للمهارة:

1. عمل نموذج وشرح طريقة الأداء.
2. تقسيم المهارة إلى أجزاء وتطبيقها بدون كرة.
3. تطبيق الأداء الفني للمهارة بدون كرة.
4. تطبيق أداء المهارة بكرة من الثبات.
5. تطبيق أداء المهارة بكرة من الحركة.

التمريرة المرتدة:

الخطوات الفنية:

1. تؤدي برفع الكرة ببساطة ويسر أمام الصدر في حركة دائرية من الأمام إلى أسفل إلى الخلف ثم عالياً فإلى الأمام باتجاه الزميل.
2. تستمر حركة الذراعين خلف الكرة بعد أداء التمريرة.
3. تؤدي خطوة إلى الأمام باتجاه التمرير لينتقل ثقل الجسم على القدم الأمامية.

الخطوات التعليمية:

- 1- أداء الحركة دون استخدام الكرة.
- 2- أداء التمريرة نحو الحائط من مسافة 3 متر ثم زيادة المسافة.
- 3- التمرير نحو الزميل من مسافة 3 متر.
- 4- التمرير نحو الزميل من الجري الجانبي
- 5- التمرير نحو الزميل من الجري الأول أماماً والثاني خلفاً.

التنطيط:

الخطوات الفنية للمهارة:

1. للوصول للوضع الابتدائي أثناء التنطيط يميل الجسم قليلاً للأمام (الذي تكون الكرة فيه) وتنشئ الركبتين بارتقاء، وتكون الذراع المحاورة للكرة موازية للأرض والقدمان متباعدتان بما يسمح بتوازن الجسم.
2. يبدأ التنطيط بيد واحدة ومن الرسغ مع مراعاة ارتخائه ومرونته حيث تدفع الكرة باليد المفتوحة إلى الأرض أماماً مع مراعاة أن تكون سلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض.

3. أثناء المحاورة من اليد اليمنى يكون النظر للأمام وترفع اليد اليسرى أمام الجسم مع ثني الكوع لعمل حماية للكرة.

4. في المحاورة العالية يجب أن يكون التنطيط للأمام وخارج القدم المتقدمة وللمحاورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم.



الخطوات التعليمية:

1. عمل نموذج وشرح طريقة الأداء.
2. يجلس الطالب في وضع لجلوس الطويل فتحاً ويضع كل منهم الكرة بين الرجلين ثم يبدأ في تنطيط الكرة حتى ترتفع عن الأرض ويستمر في المحاورة.
3. وقوف الطالب مع تباعد القدم اليسرى أماماً وثني الركبة كاملاً ثم وضع الكرة على الأرض والبدء في تنطيط الكرة بالأصابع حتى ترتد من الأرض.
4. التدريب السابق مع فرد الركبتين والتنبيه على وضع الذراع الأخرى لحماية الكرة.
5. المحاورة في المكان مع تغيير ارتفاع الكرة مع التركيز على النظر للأمام.
6. الطلاب قاطرات ثم المحاورة إماماً في مجموعات بطول الملعب.

7. التدريب السابق مع تغير الكرة من جانب إلى جانب وتغيير اليد المحاورة.

8. التدريب السابق مع تغير اليد المحاورة بالارتكاز الخلفي على القدم الخلفية.

التصويب من الحركة:

هناك أربع مراحل يجب مراعاتها عند أداء هذا النوع من التصويب وهي:

الاقترب - الارتقاء - الطيران مع التصويب - الهبوط.

الخطوات الفنية للمهارة:

أولاً: الاقترب:

1. يتجه الطالب للميل في اتجاه التصويب بما يتمكن معه من اتخاذ وضع استعداد مناسب للتصويب.

2. بعد لقف الكرة يؤدي الطالب خطوة أو خطوتين أو ثلاثة خطوات (حسب بعده عن خط منطقة المرمى وكيفية لقفه للكرة أثناء الجري).

ثانياً: الارتقاء والتصويب:

1. يأخذ الطالب الارتقاء إلى أعلى وللأمام بالقدم اليسرى (إذا كان الطالب يصوب بقدمه اليمنى).

2. عند الوثب بقدم الارتقاء يكون الجزء العلوي من الجسم مائلاً إلى الأمام ومنثنياً إلى اليسار، حيث يسهل ذلك إتمام حركة التصويب بقوة كبيرة ويكون رجل المرحجة في أول الأمر مدفوعة إلى أعلى وللأمام وبانثناء خفيف.

3. يتم سحب الكرة الممسوكة باليدين إلى الخلف ولأعلى ليتم مسكها باليد المصوبة.

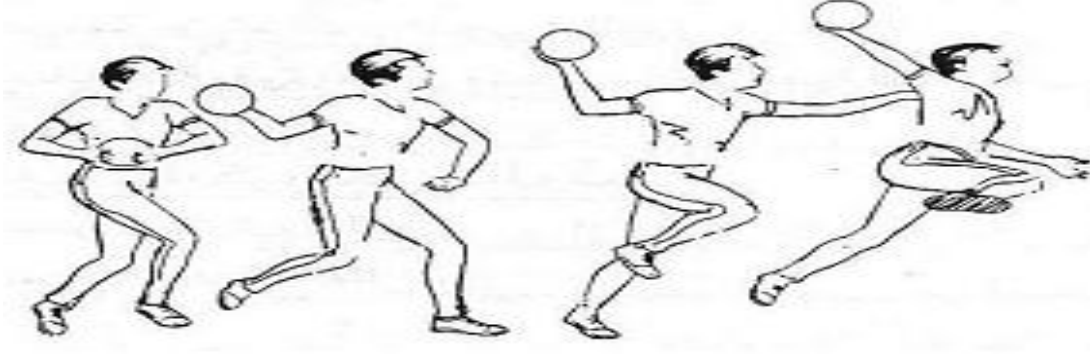
4. عند وصول الطالب إلى أعلى نقطة في مرحلة الوثب يبدأ في أداء الحركة الأساسية للتصويب بحيث يدور الجذع بميل ناحية اليسار وإلى الأمام قليلاً وتؤدي خطوة في الهواء أثناء الطيران لكي يجعل الرجل اليمنى أماماً مرة أخرى.

5. يصوب الطالب الكرة أثناء الطيران وقبل هبوطه على الأرض بقليل بمساعدة حركة الجذع

بعد التقوس إلى الأمام ممتزجة مع دفع الذراع بحركة سوطيه (كرباجيه).

ثالثاً: الهبوط:

يجب أن يكون الهبوط بخفة ومرونة بلامسة الأرض بالقدم اليسرى إلى قدم الارتفاع لتفادي حدوث أي إصابات على أن تتبعها القدم اليمنى لإكمال حركة اندفاع الجسم وحفظ التوازن لامتصاص هذا الاندفاع.



الخطوات التعليمية:

1. شرح المهارة أمام الطلاب بنموذج واضح مع الشرح المختصر للمهارة وفوائدها.
2. الجري الحر ثم أخذ الإحساس للجري لثلاثة خطوات تبدأ بالقدم اليسرى ثم اليمنى فاليسرى (للطالب الذي يمرر بيده اليمنى) وبدون استخدام الكرة والعكس صحيح للطالب الذي يصوب باليد اليسرى.
3. التعود على اتساع الخطوة الأخيرة مع أخذ ارتفاع قوي بها (للأعلى/ للأمام).
4. تحديد مسافة الجري بثلاثة علامات على الأرض متتابعة وعلى خط مستقيم بحث يبدأ الجري بالخطوة الأولى بالقدم اليسرى داخل العلامة الأولى والخطوة الثانية داخل العلامة الثانية ثم الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى داخل العلامة الثالثة بحيث يتم أخذ ارتفاع أقوى (للأمام/ لأعلى).
5. نفس الخطوات السابقة ويمسك الطالب بيديه الكرة ويقوم أثناء الجري بالخطوة الثانية الاستعداد لعملية التصويب بنقل الكرة على اليد المصوبة وأثناء ارتفاعه يؤدي الحركات الاعتيادية للتصويب من لف الجذع وتحريك اليد المصوبة للخلف وعند وصوله أقصى ارتفاع يبدأ في تنفيذ قذف الكرة.

6. لأخذ الإحساس بقوة الارتقاء يوضع إحدى الأجهزة المساعدة للوثب (مثل مقعد سويدي) في مكان الخطوة الأخيرة لإخذ الإحساس بالارتقاء القوي بواسطتها وبدون استخدام الكرة.
7. يتم تنفيذ المهارة بعد ذلك بدون أدوات.

التصويب بالوثب الطويل:



الخطوات الفنية:

1. نظم خطواتك بحيث تأخذ الارتقاء بالقدم اليسرى مع مراعاة زيادة اتساع الخطوة الأخيرة للاقتراب بعض الشيء ويكون الوثب لأعلى ما أمكن.
2. أثناء الطيران لأعلى يتم لف الجذع والذراع المصوبة للجهة اليمنى مع فردها فوق مستوى الرأس للخلف قليلاً.
3. عند الوصول إلى أعلى نقطة في الطيران يقذف التلميذ الكرة مع لف جذعه وذراعه المصوبة للأمام.
4. يكون هبوط التلميذ على نفس قدم الارتقاء مع ثني الركبتين لامتصاص اندفاع هبوط الجسم لأسفل.

5. يمكن للمصوب التغيير والتصويب من مستوى الحوض بجانب الجسم ويكون التغيير في سير الحركة بالنسبة لاتجاه الرمي وحركة الذراع فقط.



الخطوات التعليمية:

1. شرح المهارة أمام التلاميذ لنموذج واضح مع الشرح المختصر للمهارة وفوائدها.
2. الجري الحر ثم أخذ الإحساس للجري ثلاث خطوات تبدأ بالقدم اليسرى ثم اليمنى فاليسرى (للتلميذ الذي يصوب بيده اليمنى) وبدون استخدام الكرة.
3. التعود على اتساع الخطوة الأخيرة مع أخذ ارتفاع قوي بها (للأمام / للأعلى).
4. تحديد مسافة الجري بثلاثة أطواق متتابعة وعلى خط مستقيم بحيث يبدأ الجري بالخطوة الأولى بالقدم اليسرى داخل الطوق الأول والخطوة الثانية بالقدم اليمنى داخل الطوق الثاني ثم الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى داخل الطوق الثالث بحيث يتم أخذ ارتفاع قوي (للأمام / لأعلى).
5. نفس الخطوات السابقة ويمسك التلميذ بيديه كرة ويقوم أثناء الجري بالخطوة الثانية بالاستعداد لعملية التصويب بنقل الكرة على اليد المصوبة وأثناء ارتفاعه يؤدي الحركات الإعدادية للتصويب من لف الجذع وتحريك اليد المصوبة للخلف وعند وصوله أقصى ارتفاع يبدأ في تنفيذ قذف الكرة.

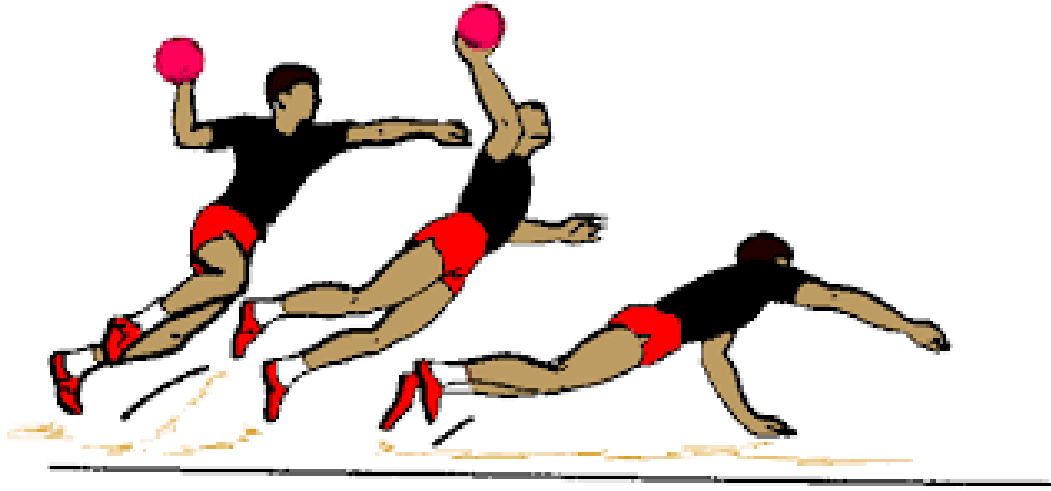
6. لأخذ الإحساس بقوة الارتقاء يمكن وضع إحدى الأجهزة المساعدة للوثب (سلم قفز / مقعد سويدي) في مكان الخطوة الأخيرة لأخذ الإحساس بالارتقاء القوي بواسطتها وبدون استخدام كرة.

7. يتم تنفيذ المهارة بعد ذلك بدون أية أدوات.

التصويب مع السقوط:

الخطوات الفنية:

1. تمسك الكرة باليدين أمام الجسم وإلى الجانب قليلاً من ناحية الذراع المصوبة.
2. تبدأ حركة السقوط بانثناء بطنيء عند الركبتين في الوقت الذي تتحرك فيه الذراع الضاربة في حركة دائرية إلى الخلف وإلى أعلى ثم إلى الأمام بحيث تترك الكرة أثناء سقوط الجسم أماماً وقبل وصوله إلى الأرض.
3. في هذه اللحظة تقوم الذراع الأخرى بعملية السند على الأرض تمهيداً لنزول الذراع المصوبة مع ثني الذراعين قليلاً لتفادي صدمة الهبوط.



الخطوات التعليمية:

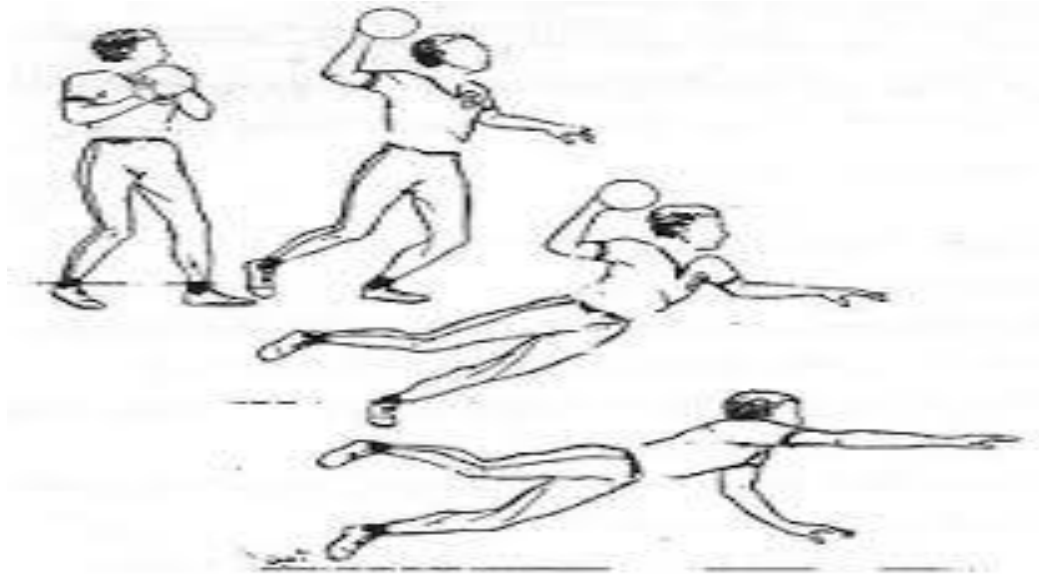
1. أداء الحركة دون استخدام الكرة مع وجود فرشاة أمام الطالب.
2. أداء التصويب نحو الحائط من الثبات بالسقوط أماماً ثم للجانب الأيمن فالجانب الأيسر مع وجود فرشاة.

3. التصويب باستخدام الكرة من خط رمية الجزاء مع وجود فرشاة.

4. التصويب من الانبطاح.

5. التصويب من الجثو.

6. أداء الفني للمهارة مع كرة على الأرض.



ثانياً: الدراسات السابقة:

بعد اطلاع الباحث على الأدب التربوي والدراسات السابقة وانسجاماً مع أهداف الدراسة يعرض بعضاً من الدراسات السابقة العربية والأجنبية والمشابهة وثقاً لترتيبها الزمني على النحو التالي:

- في دراسة جودة (2015) هدفت الدراسة التعرف إلى أثر البرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي على بعض المهارات الأساسية في ألعاب القوى لدى طلاب جامعة النجاح، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لاستخدام المجموعة التجريبية الواحدة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (20) طالبا من الطلاب المسجلين في مساق ألعاب القوى في قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وتم اختيارهم بطريقة القصدية ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية من مهارات ألعاب القوى بين القياس الرابع وجميع القياسات

الأخرى ولصالح القياس الرابع، وكان من أهم توصياته التركيز على تعليم اللاعبين كيفية الاستفادة من استخدام البرامج النفسية في الفترة السابقة لبداية المنافسة.

- كذلك قام عبد (2015) بدراسة هدفت التعرف إلى الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التصور العقلي والتوافق النفسي، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية التصور العقلي والتوافق النفسي لدى المجموعة التدريبية، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي التقليدي في تنمية التصور العقلي والتوافق النفسي لدى المجموعة الضابطة، وتكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين في الضفة الغربية والمسجلين في الموسم الرياضي (2013-2014) حيث بلغ عدد الأندية (12) نادياً، وكانت عينة الدراسة من نادي مخيم بلاطة والتي تكونت من (24) لاعباً، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث في المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة، كانت الفروقات بعضها ذا دلالة إحصائية ولصالح القياسات البعدية عند متغيرات التصور العقلي، ومن أهم التوصيات التي أوصى بها الباحث على تعليم اللاعبين كيفية الاستفادة من استخدام البرامج النفسية في الفترة السابقة لبداية المباراة وذلك من خلال الأساليب المتعددة في هذا المجال حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج.

- قام أبو الطيب (2013) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى الشعور العقلي وعلاقته بالإدراك الحس- حركي لدى سباحي المنتخب الأردني، حيث تكونت عينة الدراسة من خمسة سباحين وخمس سباحات من المنتخب الأردني لموسم (2012)، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث إلى أن هناك ارتباطاً مع بعدي الشعور البصري والشعور من منظور داخلي إلى أفراد عينة الدراسة الذكور والإناث، وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام لتطوير قدرات إدراك الحس- حركي عند السباحين بما لها دور في تطبيق الأحمال التدريبية المقننة لتلاف وصول السباح إلى مرحلة الإجهاد.

- أجرى عراك (2013) دراسة هدفت إلى التعرف إلى أثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين متكافئتين، واشتملت عينة البحث على (24) لاعباً مبتدئاً في نادي القاسم الرياضي وكانت

أعمارهم من (14-15) سنة، ومن أهم نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، وأكد الباحث على ضرورة استعمال التصور العقلي مع التعليم المهاري، وتشجيع اللاعبين على التدريب على المهارات الأساسية والتدريب على التصور العقلي في أوقات غير أوقات التدريب.

- قام بارغي (Barghi- Saif, et al, 2012) بدراسة للتعرف إلى أثر برنامج للتصور العقلي على الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم النخبة، وتكونت عينة الدراسة من (88) لاعباً تتراوح أعمارهم ما بين (13-32) سنة تشتمل على مختلف الأعمار: (16) سنة فأقل، (17-19) سنة، (22) سنة فأعلى، يشاركون في الدوري المحلي لمختلف الأعمار، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية مكونة من (69) لاعباً، والمجموعة الضابطة مكونة من (19) لاعباً، وقد تكون البرنامج من عرض فيديو، وتشمل على الأداء للتمرير، لمدة (8) أسابيع، وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، فيما يتعلق في نجاح التمرير، بالإضافة إلى ذلك أظهرت النتائج أن التحسن كان لدى المرحلة العمرية (16) سنة فأقل و(21) سنة فأعلى.

- قام رحال (2009) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة بالسيف من فئة الأشبال والناشئين وعلاقته بالإنجاز، وقد اشتملت عينة البحث على (80) لاعباً ولاعبة من ستة منتخبات عربية مشاركة في البطولة العربية الخامسة عشر التي أقيمت في عمان في الفترة بين (29/7/2008) إلى (4/8/2008)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملائمته لأغراض البحث، كما واشتملت أدوات الدراسة على مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التصور العقلي لعينة البحث كان وبحسب سلم التقدير المعتمد ضمن التقدير (المتوسط) بوجود علاقة ارتباط إيجابية دالة إحصائية بين مستوى التصور بأبعاده جميعها وبين الترتيب النهائي لكل فرد من أفراد العينة (الإنجاز) كما أظهرت الدراسة علاقة ارتباط دالة إحصائية بين أبعاد التصور العقلي ومكوناته مما ساعد الباحث على الخروج ببعض التوصيات أهمها: الاهتمام بشكل أكبر بالتدريبات العقلية والمهارات العقلية من قبل مدربي ولاعبي المبارزة العربية، وضرورة

التركيز على التصور العقلي والمهارات العقلية في البرامج التدريبية المختلفة لرفع مستوى الأداء والإنجاز في المباراة.

- قام علي (2009) بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين التصور العقلي ودقة التهديف في ركلات الجزاء بكرة القدم وأستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملاءمته لأهداف الدراسة واشتملت عينة البحث على (50) لاعباً يمثلون أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظة صلاح الدين، وتم إجراء التجربة الرئيسة بتطبيق مقياس التصور العقلي ومن ثم اختبار دقة التهديف من ركلات الجزاء بكرة القدم، كما استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات الخام المتحصلة من العينة. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أهمية التصور البصري في زيادة دقة التهديف في كرة القدم، ويوصي الباحث زيادة الاهتمام بالتدريب العقلي عند وضع مناهج التدريب للفرق الرياضية بكرة القدم.

- قام الأطرش (2009) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية (الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) للارتقاء بالأداء المهاري والخططي في كرة القدم، وتكونت عينة البحث من (30) لاعباً من لاعبي نادي جنين للناشئين لعام (2008) واللفئة العمرية (15) سنة، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد استغرق تطبيق البرنامج (8) أسابيع بواقع أربع جلسات تدريبية في الأسبوع، وأشارت نتائج البحث إلى أن برنامج المهارات النفسية ذو فعالية في الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي في كرة القدم، ويوصي الباحث استخدام برامج التدريب على المهارات أثناء التدريب على المهارات الأساسية وخطط اللعب الهجومية والدفاعية في كرة القدم نظراً لدوره الفعال في تطوير الأداء عموماً.

- في دراسة الأطرش (2008) هدفت التعرف إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض النواحي الخططية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية، حيث تكونت عينة الدراسة من (15) لاعباً للمجموعة التجريبية، و(15) لاعباً للمجموعة الضابطة لعام (2008) واللفئة العمرية (15-17) سنة، وقد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية. واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وقد أشارت النتائج إلى أن هناك تأثير

إيجابي دال إحصائيا للبرنامج المقترح على تنمية المهارات الخططية والنفسية لدى عينة الدراسة، وفي ضوء نتائج الدراسة واستنتاجاتها يوصي الباحث بتركيز التدريب على المهارات النفسية وبصفة خاصة الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه والثقة بالنفس لما لها من دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الأداء سواء في التدريب أو المنافسات.

ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات العربية والأجنبية يلاحظ ما يلي:

- أغلب الدراسات السابقة اتبعت المنهج التجريبي ذو التصميم باستخدام المجموعة الواحدة، أو ذو المجموعتين (التجريبية – الضابطة) أو ثلاث مجموعات مثل دراسة كل من (عبد، 2015)، (جودة، 2015)، (أبو الطيب، 2013)، (بارغي، 2012)، (الأطرش، 2009)، (الأطرش، 2008).
- هناك بعض الدراسات التي استخدمت المنهج الوصفي مثل دراسة كل من (علي، 2009)، (رحال، 2009).
- أكدت أغلبية الدراسات على أهمية تطبيق المهارات النفسية المختلفة في تعديل الاستجابات الحركية للمتعلمين على مختلف مراحل التعلم.
- للمهارات النفسية دور مؤثر ومميز في عملية التعلم للألعاب الرياضية الجماعية والفردية حيث يعمل على رفع مستوى الأداء المهاري وتطوير المهارات الحركية وهذا ما يتفق مع الدراسة الحالية والتي تركز على أهمية المهارات النفسية في تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي لمختلف الألعاب الرياضية وخاصة لعبة كرة اليد.
- اتفقت نتائج الدراسات السابقة على أهمية استخدام الوسائل التعليمية في تعلم وتحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية في الألعاب الرياضية المختلفة، وهذا ما يتفق مع هدف الدراسة الحالية والتي تركز على أهمية استخدام الأداء المهاري لمختلف الألعاب الرياضية وخاصة لعبة كرة اليد.
- أكدت بعض الدراسات على فاعلية التدريب العقلي في تعلم وتحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية في الألعاب الرياضية المختلفة.

- أجريت هذه الدراسات على عينات من فئات ومستويات مختلفة من طلبة ولاعبين، وكذلك قدرات وكفاءات ومستويات عالية وناشئين.
- أظهرت نتائج الدراسات كافة أن جميع البرامج التدريبية المقترحة لها تأثير إيجابي دال على تحسين المتغيرات التابعة في الدراسات، كما ظهر من خلال الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية والضابطة وإن معظم النتائج كان دال لصالح المجموعة التجريبية.
- استخدم الباحثون تقنيات متقدمة ومتنوعة في سبيل توفير التدريب العقلي المناسب لعينات البحث، كاستخدام أنظمة الفيديو والصور والأشكال التوضيحية، وقد جاءت نتائج الدراسة لتؤكد أهمية استخدام تلك الوسائل في تقديم تدريباً عقلياً ذا تأثير أفضل.
- تناولت الدراسات معالجات إحصائية متعددة مما أفادت الباحث في استخدام الأسلوب الإحصائي المناسب.

أعانت الدراسات السابقة الباحث في:

- اختيار موضوع الدراسة.
- تحديد مشكلة الدراسة.
- إختيار المنهج العلمي المناسب.
- اختيار عينة الدراسة وحجمها.
- اختيار الوسائل والأدوات المستخدمة في الدراسة.
- تحديد فترات التدريب المناسبة لتطبيق برنامج الاسترخاء والتصور العقلي وإمكانية تطبيقها في فترة الفصل الدراسي على طلاب مساق كرة اليد.
- المهارات الأساسية والاختبارات وأدوات القياس وطرق قياسها.
- الإجراءات الهامة التي يجب إتباعها عند تطبيق برنامج التدريب على الاسترخاء والتصور العقلي المختارة.
- الاستفادة من الدراسات السابقة في تصميم برنامج الاسترخاء والتصور العقلي من حيث المدة وزمن الوحدة التعليمية والتعليمات الخاصة لتنفيذ البرنامج لكل مهارة نفسية منتقاة.
- طرق المعالجات الإحصائية.

وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بما يلي:

- 1- تعتبر الدراسة الوحيدة في حدود علم الباحث في فلسطين التي تناولت النواحي (النفسية والمهارية من خلال برنامج تعليمي) على كرة اليد لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
- 2- استخدام الدراسة الاسترخاء والتصور العقلي معاً على لعبة كرة اليد.
- 3- شرح مهارة الاسترخاء والتصور العقلي في بداية الوحدة التعليمية.
- 4- إعطاء تمرينات الاسترخاء والتصور العقلي في نهاية الوحدة التعليمية وليس بدايتها، فالمهارة في هذه الحالة ما زالت ماثلة في العقل وتكون الصورة واضحة فيه ويمكن التحكم بها، فالطالب عندما يؤدي الاسترخاء والتصور العقلي بعد التمرين فإنه يشعر بوضوح الحركات في عقله وتكون الصورة أكثر وضوحاً وتفصيلاً، وبذلك يستطيع اللاعب مقارنة أدائه مع الأداء المثالي وبالتالي تعزيز الاستجابة الصحيحة.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- متغيرات الدراسة
- إجراءات الدراسة
- المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

إجراءات الدراسة:

يتناول في هذا القسم عرضاً لمجتمع الدراسة، وعينتها كما نتناول وصفاً لأدوات الدراسة ودلالات الصدق والثبات المستخدمة قيد الدراسة بالإضافة إلى متغيرات الدراسة وإجراءاتها، والمعالجات الإحصائية، وفيما يلي عرض لذلك:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الطريقة التجريبية الواحدة ذات القياسات المتكررة، وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية والمسجلين في مساق كرة يد (1) والبالغ عددهم (51) طالباً، في الفصل الصيفي للعام الدراسي (2015-2016م).

عينة الدراسة:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية الرياضية والمسجلين لمساق كرة يد (1)، حيث بلغ عدد أفراد العينة (18) طالباً، والتي تبلغ نسبتهم (35.29%) من عدد أفراد مجتمع الدراسة.

أدوات الدراسة:

في ضوء إطلاع الباحث على الدراسات السابقة والجهود التي تناولت موضوعات الدراسة (الأداء المهاري في كرة اليد، والتصور العقلي) تم استخدام الأدوات التالية:

أولاً: الأدوات المساعدة في تطبيق الاختبارات:

- شريط لاصق عريض.
- ساعة إيقاف.
- أقماع.
- صافرة من نوع (fox).
- كرات يد.
- متر من نوع كركر بطول (50) متر لقياس المسافات.
- ملعب كرة يد قانوني.
- حائط مع ارتفاع مناسب للسقف.
- استمارة تسجيل.
- أقلام حبر.
- جهاز عرض.
- مصادر ومراجع.

ثانياً: البرنامج التعليمي:

قام الباحث من خلال اطلاعه على المراجع والدراسات العلمية والدراسات النفسية، والى الكثير من الأكاديميات المتخصصة في تعليم الفئة المستهدفة وخبراته في مجال التعليم، وكذلك الأخذ برأي أصحاب الخبرة والاختصاص في مجال كرة اليد، توصل الباحث إلى الشكل النهائي للبرنامج التعليمي المقترح ومراعياً الاقتراحات والملاحظات من قبل أصحاب الخبرة والاختصاص في مجال التعليم الرياضي في كرة اليد، قام الباحث بوضع برنامجاً للاسترخاء والتصور العقلي يستهدف طلاب كلية التربية الرياضية ومعرفة أثره على تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد، حيث كان هدفه التعرف على مقدار التغير لبعض المتغيرات المهارية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، كما خصص الباحث للبرنامج التعليمي (8) أسابيع بواقع (3) وحدات أسبوعياً، والملحق رقم (4) يوضح البرنامج التعليمي المستخدم.

ثالثاً: الاختبارات المهارية المستخدمة:

من خلال اطلاع الباحث على مراجع القياس والتقويم في المجال الرياضي والدراسات السابقة توصل إلى مجموعة من الاختبارات المهارية، وتم عرضها على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في جامعة النجاح الوطنية وجامعة فلسطين التقنية خضوري لتحديد الاختبارات المناسبة لكل مهارة من المهارات المستخدمة قيد الدراسة والملحق رقم (3) يوضح أسماء لجنة التحكيم وتخصصاتهم ومكان عملها، وفيما يلي الاختبارات المستخدمة من قبل الباحث:

- اختبار التنطيط مع العدو (30) متر.
 - اختبار التنطيط مع الجري المتعرج.
 - اختبار التمرير على دوائر متداخلة.
 - اختبار التمرير السريع على الحائط.
 - الاختبار التصويب الكراباجي من الثبات.
 - اختبار التصويب الكراباجي من الحركة.
- والملحق رقم (2) يوضح طريقة أداء الاختبارات.

رابعاً: الفريق المساعد:

تم الاستعانة بمجموعة من الزملاء المتخصصين بالمجال الرياضي في جامعة النجاح الوطنية لمساعدة الباحث في إجراء الاختبارات.

لتحقيق أهداف الدراسة، تم إتباع الخطوات التالية:

- تم أخذ الموافقة من عميد كلية التربية الرياضية لتطبيق الدراسة على عينة من طلاب كلية التربية الرياضية.
- تم تحديد أدوات الدراسة (البرنامج التعليمي الخاص بالاسترخاء والتصور العقلي، الاختبارات المهارية).
- تم تحديد أهداف عينة الدراسة، وتوزيع الطلاب على المجموعة التجريبية الواحدة.

- تم إجراء اختبار قبلي لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة لمعرفة قدراتهم في تطبيق المهارات المستخدمة في الدراسة.
- تجهيز البرنامج التعليمي الخاص في الاسترخاء والتصور العقلي، لمعرفة مدى تأثير ذلك على المهارات الخاصة في كرة اليد، والملحق رقم (4) يوضح ذلك.
- تم أخذ قياسات بعدية تتابعيه لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة.
- تم إجراء المعالجات الإحصائية للدراسة.

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

المتغير المستقل: إذ تلقت المجموعة الواحدة برنامجاً للاسترخاء والتصور العقلي في تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

المتغير التابع: تمثل في أداء أفراد العينة على الاختبارات المهارية المستخدمة.

التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في الفترة الواقعة من (2016/4/19) ولغاية (2016/4/25) على عينة من مجتمع الدراسة تم اختيارها وبلغ عددهم (10) طلاب من كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، وتم استبعادها من عينة الدراسة، وذلك بهدف إيجاد معاملات الصدق والثبات للاختبارات، بالإضافة إلى التعرف على مدى صعوبة هذه الاختبارات ومدى ملاءمتها لعينة الدراسة، والتغلب على المشكلات التي قد تواجه الباحث عند تطبيق البرنامج المقترح قيد الدراسة.

المعاملات العلمية:

صدق الأداة:

للتأكد من صدق الاختبارات المهارية تم استخدام الصدق التمييزي لعينة استطلاعية مكونة من (10) طلاب، واستخدام اختبار (ت) للأزواج غير المستقلة (Paired Sample T-test)

للمقارنة بين أفراد المجموعة في نتائج القياس القبلي والقياس البعدي، ونتائج الجدول رقم (1) تبين ذلك.

الجدول (1): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين أفراد المجموعة الاستطلاعية

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة (ن=10)		الاستطلاعية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف			
التنظيف مع العدو	الثانية	0.199	0.276	2.283	**0.048	
التنظيف مع الجري المتعرج	الثانية	2.217	0.981	7.144	**0.000	
التمرير على الدوائر	درجة	4.700-	4.111	3.615-	**0.006	
التمرير السريع	تكرار	4.500-	4.378	3.250-	**0.01	
التصويب من الثبات	درجة	5.600-	3.627	4.882-	**0.001	
التصويب من الحركة	درجة	6.700-	3.368	6.290-	**0.000	

*مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من الجدول (1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لجميع الاختبارات، حيث تراوح قيم معامل الارتباط ما بين (0.71 - 0.96) وهي جيدة لأغراض الدراسة.

ثبات الأداة:

للتأكد من ثبات الاختبارات استخدمت طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبارات (Test-Retest) على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (10) طلاب، وكانت الفترة الزمنية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني اسبوعاً، حيث تم استبعادهم من عينة الدراسة، واستخدام الباحث معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيقين، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

الجدول (2): نتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

للاختبارات المهارية

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (R)	مستوى الدلالة *
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
التخطيط مع العدو	الثانية	6.814	0.865	6.62	0.769	0.95	**0.00
التخطيط مع الجري المتعرج	الثانية	27.57	3.738	25.36	3.299	0.96	**0.00
التمرير على الدوائر	درجة	33.2	6.69	38.9	6.66	0.76	**0.011
التمرير السريع	تكرار	28.9	6.64	33.4	8.98	0.88	**0.001
التصويب من الثبات	درجة	8.40	3.17	13.4	2.63	0.93	**0.032
التصويب من الحركة	درجة	5.40	4.77	12.1	3.76	0.71	**0.021

*مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من الجدول (2) وجود علاقة ارتباطيه إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ولصالح التطبيق البعدي لجميع الاختبارات، ونتيجة الصدق تؤكد صدق هذه الاختبارات وأنها تقيس ما وضعت لقياسه.

المعالجات الإحصائية:

لاختبار الفرضيات استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وتم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- اختبارات ثبات أداة الدراسة (معامل ارتباط بيرسون).
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
- اختبار "ت".
- تحليل التباين للقياسات المتكررة (T.test) (MANOVA).
- اختبار ولكس لامبدا لدلالة الفروق بين القياسات المستخدمة.
- اختبار سيداك (Sidak) وذلك لتحديد الفروق بين القياسات المستخدمة.

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

الفصل الرابع

عرض النتائج

في ضوء أهداف الدراسة وفروضها يعرض الباحث ما توصل إليه من نتائج على النحو التالي:

النتائج المتعلقة بالفرضية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في استخدام برنامج الاسترخاء والتصور العقلي في تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

وللإجابة عن هذه الفرضية تم إجراء (6) اختبارات مهارية، قام الباحث بأجراء القياس الأول في بداية الأسبوع الأول والقياس الثاني في بداية الأسبوع الثالث والقياس الثالث في بداية الأسبوع الخامس والقياس الرابع في نهاية الأسبوع الأخير، ثم تم تطبيق معادلة تحليل التباين (Repeated Measure) للقياسات المتكررة وذلك باستخدام اختبار ولكس لامبدا (Wilks Lambda)، والجدول (3) يوضح قيم ولكس لامبدا لجميع المتغيرات.

جدول (3) قيم ولكس لامبدا (Wilks Lambda) لمتغيرات الدراسة عند (ن=18)

الرقم	الاختبارات	وحدة القياس	قيمة ولكس لامبدا	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	درجات الحرية	الخطأ في درجات الحرية
1	التنطيط مع العدو	الثانية	0.226	17.15	**0.00	3	15
2	التنطيط مع الجري المتعرج	الثانية	0.261	14.12	**0.00	3	15
3	التمرير على الدوائر	درجة	0.064	72.80	**0.00	3	15
4	التمرير السريع	تكرار	0.098	46.13	**0.00	3	15
5	التصويب من الثبات	درجة	0.138	31.31	**0.00	3	15
6	التصويب من الحركة	درجة	0.082	56.16	**0.00	3	15

١- متغير التنطيط مع العدو لمسافة (30) متر

لتحديد متغير التنطيط مع العدو لمسافة (30) متر تم استخدام تحليل التباين (Repeated Measure)، اعتماداً على احتساب الدرجات (الثواني) للتنطيط مع العدو تم إجراء (4) قياسات خلال فترة البرنامج المستخدم وهي:

- القياس الأول في بداية الأسبوع بداية البرنامج.
- القياس الثاني بعد اسبوعين من بداية البرنامج.
- القياس الثالث بعد خمسة اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الرابع نهاية الأسبوع الثامن من البرنامج.

ولتوضيح ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير التنطيط مع العدو لمسافة (30) متر لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير التنطيط مع العدو في جميع القياسات (ن=18)

القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القياس الأول	ثانية	6.51	0.75
القياس الثاني	ثانية	6.51	0.80
القياس الثالث	ثانية	5.90	0.83
القياس الرابع	ثانية	5.77	0.80
النسبة المئوية للتغير		%11.37	

والجدول (5) يوضح اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير التنطيط مع العدو لمسافة (30) متر.

جدول رقم (5) اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير العدو مع التنطيط لمسافة (30) متر.

القياس	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول		*0.382	*0.636	*0.761
الثاني			*0.245	*0.379
الثالث				*0.124
الرابع				

يتضح من الجدول (5) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متغير التنطيط مع العدو لمسافة (30) متر بين جميع القياسات ولصالح القياس الرابع.

ب- متغير التنطيط مع الجري المتعرج

لتحديد متغير التنطيط مع الجري المتعرج تم استخدام تحليل التباين (Repeated Measure)، اعتماداً على احتساب الدرجات (الثواني) للتنطيط مع الجري المتعرج تم إجراء (4) قياسات خلال فترة البرنامج المستخدم وهي:

- القياس الأول في بداية الأسبوع بداية البرنامج.
- القياس الثاني بعد اسبوعين من بداية البرنامج.
- القياس الثالث بعد خمسة اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الرابع نهاية الأسبوع الثامن من البرنامج.

ولتوضيح ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير التنطيط مع الجري المتعرج لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية

للتغير لمتغير التنطيط مع الجري المتعرج في جميع القياسات (ن=18)

القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القياس الأول	ثانية	28.37	2.88
القياس الثاني	ثانية	27.03	2.63
القياس الثالث	ثانية	26.44	2.83
القياس الرابع	ثانية	26.64	2.87
النسبة المئوية للتغير		%13.15	

والجدول (7) يوضح اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير التنطيط مع الجري المتعرج.

جدول (7): اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير التنطيط مع الجري المتعرج

القياس	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول		*1.401	*1.984	*3.564
الثاني			0.583	*2.164
الثالث				*1.581
الرابع				

يتضح من الجدول (7) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متغير التنطيط مع الجري المتعرج بين جميع القياسات ولصالح القياس الرابع.

ويتضح أيضاً أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متغير التنطيط مع الجري المتعرج بين القياس الثاني والقياس الثالث.

ج- متغير التمرير على الدوائر المتداخلة

لتحديد متغير التمرير على الدوائر المتداخلة تم استخدام تحليل التباين (Repeated Measure)، اعتماداً على احتساب الدرجات للتمرير على الدوائر تم إجراء (4) قياسات خلال فترة البرنامج المستخدم وهي:

- القياس الأول في بداية الأسبوع بداية البرنامج.

- القياس الثاني بعد اسبوعين من بداية البرنامج.
- القياس الثالث بعد خمسة اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الرابع نهاية الأسبوع الثامن من البرنامج.

ولتوضيح ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير التمرير على الدوائر المتداخلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والجدول (8) يوضح ذلك.

الجدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير التمرير على الدوائر المتداخلة في جميع القياسات (ن=18)

القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القياس الأول	درجة	39.17	8.48
القياس الثاني	درجة	44.06	7.97
القياس الثالث	درجة	46.83	7.25
القياس الرابع	درجة	49.71	7.01
النسبة المئوية للتغير	%26.91		

والجدول (9) يوضح اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير التمرير على الدوائر المتداخلة.

جدول (9): اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير التمرير على الدوائر المتداخلة

القياس	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول		*4.889-	*7.722-	*10.556-
الثاني			*2.833-	*5.667-
الثالث				*2.833-
الرابع				

يتضح من الجدول (9) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)

($\alpha <$) في متغير التمرير على دوائر متداخلة بين جميع القياسات ولصالح القياس الرابع.

د- متغير التمرير السريع على الحائط

لتحديد متغير التمرير السريع على الحائط تم استخدام تحليل التباين (Repeated Measure)، اعتماداً على احتساب الدرجات للتمرير السريع على الحائط تم إجراء (4) قياسات خلال فترة البرنامج المستخدم وهي:

- القياس الأول في بداية الأسبوع بداية البرنامج.
- القياس الثاني بعد اسبوعين من بداية البرنامج.
- القياس الثالث بعد خمسة اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الرابع نهاية الأسبوع الثامن من البرنامج.

ولتوضيح ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير التمرير السريع على الحائط لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والجدول (10) يوضح ذلك.

الجدول (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير التمرير السريع على الحائط في جميع القياسات (ن=18)

القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القياس الأول	تكرار	35.17	6.31
القياس الثاني	تكرار	38.56	6.08
القياس الثالث	تكرار	41.28	5.49
القياس الرابع	تكرار	43.22	4.98
النسبة المئوية للتغير		%22.98	

والجدول (11) يوضح اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير التمرير السريع على الحائط.

جدول (11): اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير التمرير على الحائط

القياس	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول		*3.389-	*6.111-	*8.056-
الثاني			*2.722-	*4.667-
الثالث				*1.944-
الرابع				

يتضح من الجدول رقم (11) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متغير التمرير السريع على الحائط بين جميع القياسات ولصالح القياس الرابع.

هـ- متغير التصويب من الثبات

لتحديد متغير التصويب من الثبات تم استخدام تحليل التباين (Repeated Measure)، اعتماداً على احتساب الدرجات التصويب من الثبات تم إجراء (4) قياسات خلال فترة البرنامج المستخدم وهي:

- القياس الأول في بداية الأسبوع بداية البرنامج.
- القياس الثاني بعد اسبوعين من بداية البرنامج.
- القياس الثالث بعد خمسة اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الرابع نهاية الأسبوع الثامن من البرنامج.

ولتوضيح ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير التصويب من الثبات لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والجدول (12) يوضح ذلك.

الجدول (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير التصويب من الثبات في جميع القياسات (ن=18)

القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القياس الأول	درجة	6.11	3.66
القياس الثاني	درجة	9.78	4.17
القياس الثالث	درجة	13.33	2.89
القياس الرابع	درجة	15.22	4.52
النسبة المئوية للتغير		%222.3	

والجدول (13) يوضح اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير التصويب من الثبات.

جدول (13): اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير التصويب من الثبات

القياس	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول		*3.278-	*7.444-	*10.556-
الثاني			*4.167-	*7.278-
الثالث				*3.111-
الرابع				

يتضح من الجدول رقم (13) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متغير التصويب من الثبات بين جميع القياسات ولصالح القياس الرابع.

و- متغير التصويب من الحركة

لتحديد متغير التصويب من الثبات تم استخدام تحليل التباين (Repeated Measure)، اعتماداً على احتساب الدرجات التصويب من الحركة تم إجراء (4) قياسات خلال فترة البرنامج المستخدم وهي:

- القياس الأول في بداية الأسبوع بداية البرنامج.
- القياس الثاني بعد اسبوعين من بداية البرنامج.
- القياس الثالث بعد خمسة اسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الرابع نهاية الأسبوع الثامن من البرنامج.

ولتوضيح ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير التصويب من الحركة لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والجدول (14) يوضح ذلك.

الجدول (14): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية

للتغير لمتغير التصويب من الحركة في جميع القياسات (ن=18)

القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القياس الأول	درجة	4.44	2.91
القياس الثاني	درجة	6.94	2.50
القياس الثالث	درجة	10.61	3.74
القياس الرابع	درجة	14.05	3.24
%216.4			النسبة المئوية للتغير

والجدول (15) يوضح اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير التصويب من الحركة.

جدول (15): اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير التصويب من الحركة

القياس	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول		*2.778-	*6.167-	*10.167-
الثاني			*3.389-	*7.389-
الثالث				*4.000-
الرابع				

يتضح من الجدول (15) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في

متغير التصويب من الحركة بين جميع القياسات ولصالح القياس الرابع.

الفصل الخامس

مناقشة نتائج الدراسة

- مناقشة النتائج
- الاستنتاجات
- التوصيات
- المراجع

الفصل الخامس

مناقشة نتائج الدراسة

في هذا الفصل سيقوم الباحث بمناقشة النتائج التي توصل إليها في الفصل السابق، وذلك من خلال معرفة الأسباب، ومعرفة المؤشرات التي تدل على أثر برنامج للاسترخاء والتصور العقلي على تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، حيث سيتم مناقشة الفرضية الرئيسية والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في استخدام برنامج الاسترخاء والتصور العقلي في تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

مناقشة النتائج

فيما يلي استعراض للفرضية الرئيسية والاختبارات التي تثبت صحة الفرضية ومؤشرات النجاح وتطور المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرئيسية:

نصت الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في استخدام برنامج الاسترخاء والتصور العقلي في تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

فبعد أن قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي للاسترخاء والتصور العقلي والذي تم تطبيقه على الطلاب مدة (8) أسابيع، حيث تدرج الباحث في تعليم المهارات الأساسية من الأسهل إلى الأصعب بدايةً من الإحساس بالكرة إلى مسك الكرة ومن ثم تنطيط الكرة وبعدها التمرير والاستلام وانتهاءً بأنواع التصويب، وعمل الباحث في بداية كل وحدة تعليمية على إعطاء مهارة الاسترخاء حيث بدأ الباحث بتعليم الطلاب تمارين الاسترخاء من (التنفس العميق، الاسترخاء العضلي، الاسترخاء الذهني) وقام الباحث بإعطاء هذه التمارين في بداية الوحدة التعليمية وفي نهايتها، حيث

تراوحت مدة الاسترخاء (5) دقائق قبل عرض المهارة الأساسية في كرة اليد وعشرة دقائق في نهاية الوحدة التعليمية، وبعد الانتهاء من الاسترخاء بدأ الباحث تمارين مراحل التصور العقلي من (الوعي بالجلوس، وضوح الصورة، التحكم في الصورة) وقام الباحث بإعطاء هذه التمارين في بداية الوحدة التعليمية وفي نهايتها، حيث تراوحت مدة التمارين (10-20) دقيقة قبل عرض المهارة الأساسية في كرة اليد وعشرة دقائق في نهاية الوحدة التعليمية، قام الطلاب بتطبيق التمارين المطلوبة والتي شاهدها على أشرطة الفيديو والتمارين التي قام الباحث بعرضها أمامهم.

أدى هذا البرنامج التعليمي إلى نتائج إيجابية وذات دلالة إحصائية فالتحليل رقم (3) يشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في جميع متغيرات الدراسة مهارية لدى طلاب كلية التربية الرياضية في مساق كرة اليد، وكان هناك تحسن كبير في أداء الطلاب لجميع المهارات الأساسية خاصة مهارات التصويب والتمرير ففي التمرير على الدوائر كانت قيمة (ف) المحسوبة (72.8) وفي التصويب من الحركة كانت قيمة (ف) المحسوبة (56.16) وهذه القيم مرتفعة بشكل ملحوظ عن قيمة (ف) الجدولية، ويعود السبب في ذلك إلى أن هذه المهارات تلقاها الطالب بعد الأسبوع الخامس أي في الأسابيع الأخيرة من البرنامج التعليمي، وفي هذه الفترة كان الطالب قد وصل إلى مرحلة يتقن فيها الاسترخاء والتصور العقلي بشكل جيد، وإن دل هذا على شيء فإنما يدل على أن البرنامج يحتاج إلى فترة زمنية على الأقل (5) أسابيع ليعطي نتائج متميزة ويؤتي أكله كما ينبغي، حيث يدعم شمعون (2011) بهذا الخصوص أن استمرارية الفترات التدريبية المخصصة تساهم في زيادة قدرة اللاعب وفاعليته، وقد أوضح أن عدم الانتظام يؤدي إلى فقدان الدافعية وأن توزيع فترات التدريب العقلي يؤدي إلى نتائج أفضل لتعلم المهارات.

ويرى الباحث أن النتائج الإيجابية التي حصل عليها الباحث من خلال عمل (4) قياسات خلال فترة البرنامج التعليمي كانت تتحسن تدريجياً وبلغت ذروتها في القياس الرابع وهو القياس الأخير، لأن الطلاب استطاعوا ضبط أنفسهم والسيطرة على انفعالاتهم واستخدموا تمارين الاسترخاء للتخلص من الضغط والتوتر، واستخدموا التصور العقلي قبل الاختبارات وبعدها للتوصل إلى الأداء الصحيح وتصحيح الأخطاء لديهم، كما أن الطلاب لديهم عنصر التشويق

لممارسة المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد وأصبحوا أكثر انضباطاً وتعاوناً كل هذا كان أثره من تمارين الاسترخاء التي أزلت التوتر والتشاحن والغضب بين الطلاب وأصبحوا أكثر تفاهماً فيما بينهم.

ويرى الباحث أن البرنامج التعليمي له أثر فعال ونتائج إيجابية، وذلك بسبب مفرداته سواء النفسية أو المهارية حيث تم استخدام وسائل وتمارين وطرق تعليمية مميزة من قبل الباحث، مما ساعد على تحسين وتطوير الطلاب بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي.

وفيما يلي مناقشة القياسات الأربعة التي أجراها الباحث على مدى (8) أسابيع حيث قام الباحث بأجراء القياس الأول في بداية الأسبوع الأول والقياس الثاني في بداية الأسبوع الثالث والقياس الثالث في بداية الأسبوع الخامس والقياس الرابع في نهاية الأسبوع الأخير، وقام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية، وفيما يلي مناقشة نتائج المتغيرات والمهارات التي أتقنها الطلاب:

• مناقشة متغير التنطيط مع العدو لمسافة (30) متر

بعد أن قام الطلاب بعمل تمارين الاسترخاء وهو التنفس العميق، قام المدرس بعرض مقطع فيديو عن كيفية التنطيط مع العدو الكرة لمسافة (30) متر، وبعد أن طبق المدرس هذا التمرين أمام الطلاب قام الطلاب وعلى شكل مجموعات بعمل التمارين المطلوبة، وقبل نهاية الدرس قام الطلبة بعمل تمرين التصور العقلي، ويشير الجدول رقم (5) إلى وجود فروق دالة احصائياً بين جميع القياسات ولصالح القياس الرابع.

ومن خلال نتائج القياسات الأربعة والمقارنة فيما بينها كانت نتائج القياس الثالث والرابع إيجابية وذات دلالة إحصائية حيث كان المتوسط الحسابي للطلاب في القياس الثالث (5.90) ثانية والقياس الرابع (5.77) مقارنة مع القياس الأول والثاني، ويعزو الباحث ذلك لان تمارين الاسترخاء والتصور العقلي أدت إلى زيادة تركيز والانتباه للطلاب في أداء المهارة وتحكمه في الكرة وتخلصه من الضغط والتوتر الانفعالي.

• مناقشة متغير التنطيط مع الجري المتعرج

من خلال عرض الفيديو لمهارة التنطيط وتطبيق التمارين أصبح للطلاب معرفة كافية في مهارة التنطيط، حيث قام المدرس بعمل تمارين للتصور العقلي للمهارة في نهاية الوحدة لان الطلاب قد رسموا نموذج متكامل للحركة يساعدهم على فهم أداء الحركة وتسلسلها وإعطاء فرصة عن تصحيح الأخطاء التي وقعوا فيها أثناء الأداء.

كانت النتائج دالة احصائياً بين جميع القياسات ولصالح القياس الرابع كما أشار الجدول رقم (7)، ويعزو الباحث ذلك إلى أن الطلاب وصلوا إلى مرحلة تحقيق أداء مهاري متميز من خلال تمارين الاسترخاء والتصور.

ويعزو الباحث ذلك إلى الاهتمام بالجانب العقلي رغم ما ينادي به العلماء من ضرورة توافر متطلبات خاصة إلى المستويات العليا، منها سمات شخصية والمهارة الحركية وعملية استرجاع المعلومات يساعد على فهم أداء الحركة وتسلسلها ورسم نموذج متكامل للحركة، مما يوضح مدى أهمية التركيز على تعلم الطلاب أسلوب القدرة على الاسترخاء لكي تساعده في تصور المهارة الحركية، حيث أشار العديد من العلماء (راتب، 1995)، (شمعون، 1996)، (علاوي، 1997)، إلى إمكانية تحقيق أداء مهاري متميز باستخدام مهارات الاسترخاء والتصور العقلي.

• متغير التمرير على الدوائر المتداخلة

أشار الجدول رقم (9) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين جميع القياسات المستخدمة ولصالح القياس الرابع، حيث بلغ الوسط الحسابي للقياس الرابع (49.71) درجة حيث وصل إلى أعلى قياس من القياسات الأربعة.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن برنامج الاسترخاء والتصور العقلي يؤثر إيجابياً على المتغيرات الخاصة بالجانب العقلي (المهاري والبدني) لمهارة التمرير ويتمشى ذلك بالطبع مع طبيعة المهارة من حيث النواحي الفنية للأداء كسرعة الحركة وسرعة التمريرة ودقتها، باعتبار أن الاسترخاء والتصور العقلي يزيد من التركيز والانتباه للمثيرات لدى الطلاب في أداء المهارات المختلفة في كرة اليد.

• متغير التمرير السريع على الحائط

بالنظر إلى الجدول رقم (11) فإن الفروق دالة إحصائياً بين جميع القياسات ولصالح القياس الرابع حيث بلغ الوسط الحسابي في الجدول (10) للقياس الرابع (43.22) تكرر وهو أعلى من باقي القياسات وذلك لأن الطلاب وصلوا إلى مرحلة من الإتقان الآلي للمهارة، كما وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس الأول والقياس الثالث ولصالح القياس الثالث، كما وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس الثاني والقياس الثالث ولصالح القياس الثالث. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الجمل وعبيد (1987) أن التقدم الحادث في المتغيرات العقلية يرجع إلى فعالية برنامج التصور العقلي مع برنامج التعليم بالتشكيل، حيث أحدث البرنامج تقدماً في جميع المتغيرات النفسية والبدنية، مما يؤكد على شمولية التنمية وتكاملها. كما يؤكد (راتب، 1995) على أهمية الاسترخاء والتصور العقلي بالنسبة للاعب الرياضي حيثي ضمن توفير خبرات النجاح وتجنب الإحباط والفشل ما دامت الأهداف المطلوب إنجازها في حدود قدراته وليس في ضوء قدرات الآخرين، كذلك فإن اللاعب الذي يهتم بإنجاز هدف الأداء لا يخاف من الفشل لأن إدراكه يكون في حدود مستواه، ودائماً يكون إدراكه لقدراته ايجابياً وواقعياً، بينما اللاعب الذي يهتم بإنجاز هدف النتائج يكون أكثر عرضه لخبرات الفشل لأن تقييم أدائه يكون في ضوء مستوى المنافس وهو أمر خارج حدود أو قدرات اللاعب الرياضي.

• متغير التصويب من الثبات

يشير الجدول (12) إلى أن التركيز على التصويب في الثلث الأخير من البرنامج التعليمي كان أداء الطلاب في القياس الأول والثاني سيئاً حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس الأول (6.11) درجة والقياس الثاني (9.78) درجة وهذا ما أشار له الجدول رقم (12) والسبب يعود في هذه النتائج أن الطلاب لم يطبقوا مهارة التصويب، وعند النظر إلى القياس الثالث والرابع تلاحظ الفروق بين القياسات حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس الثالث (13.33) درجة وللقياس الرابع (15.22) درجة وهذا يدل على وجود فروق بين القياسات الأربعة ولصالح القياس الرابع حيث بلغ نسبة التغير إلى (222.3%) من القياس الأول إلى القياس الرابع، ويعزو الباحث السبب في

القياس الثالث والرابع إلى الخبرة والممارسة والتدريب والدافعية على تطبيق البرنامج المقترح للاسترخاء والتصور العقلي مما أظهر التحسن لدى الطلاب.

• متغير التصويب من الحركة

عند النظر إلى نتائج الجدول رقم (14) يظهر أن القياس الرابع هو أعلى متوسط حسابي حيث بلغ (14.05) درجة، وقد قام الباحث بالتركيز على مهارات التصويب من الحركة بعد القياس الثالث، أي في الربع الأخير من البرنامج التعليمي.

أن استخدام الطلاب لتمارين الاسترخاء الذاتي ساعد كثيراً في تحسين الانتباه وزيادة التركيز لدى الطالب، كما أن استخدام الفيديو أثر بشكل كبير في عملية التصور العقلي، ومما لا شك فيه فإن تمارين الاسترخاء والتصور العقلي أدت إلى تخلص الطلاب من الضغوط التي يتعرضون لها وفسروها على أساس إيجابي مما أدى إلى التصرف الصحيح والمناسب اتجاه المواقف والأحداث التي تواجههم.

وكانت نتائج الدراسة متفقة مع دراسة كل من (فريد، 2006)، (ذيب، 2007)، ودراسة (مهدي، 2002)، (أبو عبدون وحتوت، 2006)، (Cox, 1996)، والتي أكدت فاعلية برنامج الاسترخاء والتصور العقلي على تركيز الانتباه وخفض التوتر والقلق وتحسين الأداء والتركيز لدى الممارسة.

الاستنتاجات:

1. وجود فروق دالة إحصائية في استخدام برنامج الاسترخاء والتصور العقلي في تعليم المهارات الأساسية في كرة اليد بين جميع القياسات ولصالح القياس الرابع.
2. تأثير برنامج الاسترخاء والتصور العقلي بشكل إيجابي على تعليم المهارات الأساسية في كرة اليد.
3. أهمية الاسترخاء والتصور العقلي المبكر للطلاب واللاعبين من أجل الاستفادة البرامج النفسية في الارتقاء بمستوى الأداء.
4. عند زيادة قدرة الطالب على الاسترخاء والتصور يزداد مستوى أدائه.

التوصيات:

من خلال الاستنتاجات وحدود الدراسة توصل الباحث إلى ما يلي:

- 1- تعميم النتائج الدراسة الحالية على جميع المهتمين في تطوير رياضة كرة اليد في الضفة الغربية من اتحاد كرة اليد والأندية الرياضية والمدربين والأخصائيين النفسيين في المجال الرياضي وأكاديميين في الجامعات الفلسطينية والعربية.
- 2- يجب مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب عند وضع البرامج النفسية الخاصة في الاسترخاء والتصور العقلي ومدى تقبل اللاعب لهذه البرامج.
- 3- الاهتمام بالبرامج النفسية والعمل على إدخالها ضمن برامج التدريب للناشئين وكذلك الفريق الأول والمنتخبات.
- 4- عقد دورات تدريبية لمدربي كرة اليد في الإعداد النفسي والتدريب على المهارات النفسية.
- 5- التركيز في تدريبات الاسترخاء العضلي على إهمال عضلات المؤثرة في الأداء.
- 6- إجراء بحوث ودراسات مشابهة للدراسة الحالية لفئات عمرية مختلفة والعاب مختلفة.
- 7- تشكيل بيئة غنية بالمتغيرات والمعلومات الخاصة بنوع المهرة الرياضية كالعرض السينمائي والصور وغيرها من الوسائل التي تسهم في تطوير التصور العقلي.
- 8- إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية لدى طالبات في أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية من أجل التدريب على المهارات النفسية.

المصادر والمراجع

المراجع العربية:

- القرآن الكريم:

- سورة العلق الآية (5-1)

- إبراهيم، إبراهيم عادل. (1985). تأثير برنامج تدريبي مقترح على دقة التصويب في كرة

القدم. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الزقازيق. جمهورية مصر العربية.

- إبراهيم، ممدوح. (1997). تطوير الحالة التدريبية باستخدام بعض عناصر الإعداد النفس-

حركي الخاصة أثناء فترة إحماء الوحدة التدريبية لدى ناشئ كرة القدم. رسالة دكتوراه منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الزقازيق. جمهورية مصر العربية.

- أبو الطيب، حسن. (2013). الشعور العقلي وعلاقته بالإدراك الحس حركي لدى سباحي المنتخب الأردني. دراسات العلوم التربوية. المجلد (40). ملحق (3). الأردن.

- أبو عبده، حسن السيد. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. دار المعارف. القاهرة. جمهورية مصر العربية.

- أبو عبدون، فاطمة. وحتوت، زينب. (2006). تأثير برنامج لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى الأداء المهاري في كرة اليد لطالبات الصف الثاني بكلية التربية الرياضية بالزقازيق. مجلة نظريات وتطبيقات. العدد (58). كلية التربية الرياضية للبنين. الإسكندرية. جمهورية مصر العربية.

- إسماعيل، ليث. (2014). أثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغير لبعض القدرات البدنية والمهارية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية. رسالة ماجستير منشورة. جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.

- الأطرش، محمود. (2009). تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم

الإسانية). مجلد (22). عدد (5). كلية التربية الرياضية. جامعة النجاح الوطنية، نابلس. فلسطين.

- الأطرش، محمود. إبراهيم، هاشم. (2008). أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية النواحي النفسية والخططية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية. الجامعة الأردنية. عمان. الأردن.

- الحاملة، مازن. (2003). تأثير استخدام برنامج التدريب بالتصور الذهني على تحسن أداء لاعبي التنس الناشئين (14-10) سنة في الأردن. أبحاث اليرموك سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة اليرموك. اربد. الأردن.

- الحريري، يحيى محمد. (2006). تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني للشقلبة الأمامية على الذراعين على جهاز حصان القفر. مجلة نظريات وتطبيقات. العدد (56). جامعة الإسكندرية. الإسكندرية. جمهورية مصر العربية.

- الحوري، عكلة سليمان. (2008). التوافق النفسي وعلاقته بالإجاز الرقمي في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة للاعبين الساحة. دار ابن الاثير للطباعة والنشر. الموصل. العراق.

- الحوري، عكلة سليمان. (2008). مبادئ علم نفس التدريب الرياضي والموصل. دار ابن الاثير للطباعة والنشر. ط1. الموصل. العراق.

- الخياط، عمر. (2000). تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية. عمان. الأردن.

- السراري، أحمد عبد الوافي. (1998). أثر التدريب العقلي على بعض المؤشرات الديناميكية لاستيعاب مهارة التصويب لدى لاعبي المستوى العالي في كرة السلة. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة الاسكندرية.

- السويدي، أحمد حامد أحمد. (2004). أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة الموصل. العراق.
- السيد، جمال عبد الناصر. (2006). "تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على فاعلية الأداء لنادي كرة القدم". رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة حلوان. القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- العقاد، أحمد. وسعد، ممدوح. (2000). تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض الخصائص النفسية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم. مجلة الرياضة علوم وفن. العدد (31). كلية التربية. جامعة الزقازيق. الزقازيق. جمهورية مصر العربية.
- العنزي، مؤيد حسين علي. (2011). بناء مقياس الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في المنطقة الشمالية في العراق. مجلة علوم التربية الرياضية. مجلد (4). عدد (4). ص (25-48). كلية التربية الرياضية. جامعة بابل. العراق.
- المارديني، وليد. وأبو كشك، محمد. (2003). مدى استقرار الحالة الانفعالية وتحسن الأداء تحت تأثير الإعداد النفسي على مساق كرة السلة لطلبة كلية التربية الرياضية. أبحاث اليرموك. دراسات العلوم التربوية. إربد. الأردن.
- بوخريشة، وخريشة. (2006). المفاهيم والعمليات الأساسية في علم النفس الاجتماعي. جامعة عنابة. الجزائر.
- جبر، وليد أحمد. (2004). تأثير استخدام الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتوجيه مستوى أداء مهارات الهجوم المركب للاعبين سلاح الشيش. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة حلوان. القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- جرادات، رانية صالح. (2004). أثر التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك. إربد. الأردن.

- جميل، سعد باسم. خضر، بلال عبد الكريم. خليل، كرم عبد الكريم. (2013). *بناء بطارية اختبارات لعناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين أندية النخبة بكرة اليد*. مجلة الراافدين للعلوم الرياضية. مجلد (19). عدد (63). ص (195-170). كلية التربية الرياضية. جامعة الموصل. العراق.
- جودة، ساهر. (2015). أثر برنامج تعليمي مقترح للتصور العقلي على مستوى بعض المهارات الأساسية في ألعاب القوى. رسالة ماجستير منشورة. جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- حامد عبد السلام زهران. (1994). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. عالم الكتب. القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- حمادة، مفتي. (1998). *التدريب الحديث*. دار الفكر العربي. القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- ذيب، ميرفت عاهد. (2007). تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي على قلق المنافسة وتركيز الانتباه مستوى الأداء لدى لاعبي تنس الطاولة. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية. الجامعة الأردنية. عمان. الأردن.
- راتب، أسامة وخليفة، إبراهيم وبدر، عبد الحفيظ، (2006). *الإعداد النفسي للبطل الرياضي*. (ط1). القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- راتب، أسامة كامل. (2004). *النشاط البدني والاسترخاء: مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة*. دار الفكر العربي. (ط1). القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- راتب، أسامة كامل. (2004). *تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي*. دار الفكر العربي. (ط2). القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- راتب، أسامة كامل. (2000). *علم النفس الرياضي مفاهيم ومصطلحات*. دار الفكر. القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- راتب، أسامة كامل. (1995). *علم نفس الرياضة*. دار الفكر العربي. القاهرة. جمهورية مصر العربية.

- راتب، أسامة. (1991). *السمات الانفعالية لدى السباحين والسباحات الناشئين وعلاقتها بالإنجاز الرقمي. نظريات وتطبيقات*. العدد (12). كلية التربية الرياضية للبنين. بالإسكندرية. جمهورية مصر العربية.
- رحال، بلال. (2009). *مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة (الأشبال والناشئين وعلاقته بالإنجاز*. مجلة جامعة النجاح للأبحاث للعلوم الإنسانية. مجلد (24). العدد (1). نابلس. فلسطين.
- رشدي، سامح محمد. (1999). *برنامج تدريب عقلي لتصحيح بعض أخطاء مسار النقل في رفعة الخطف لدى الرباعيين*. رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان. حلوان. جمهورية مصر العربية.
- رضوان، عصام الدين رجائي. (2005). *تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني والمستوى الرقمي في الوثب العالي لطلاب كلية التربية الرياضية بالقازيق*. مجلة نظريات وتطبيقات. العدد (58). كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير بالإسكندرية. القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- زغلول، إيمان سعد. (2002). *تأثير برنامج مقترح للمهارات النفسية على تطوير الإيقاع الحركي ومستوى الأداء لمسافة (400) متر حواجز*. مجلة الرياضة علوم وفن، مجلد (7). عدد (17). جامعة الزقازيق. الزقازيق. جمهورية مصر العربية.
- زكريا، عبد المحسن. (2003). *فعالية بعض المهارات النفسية في الارتقاء بالأداء المهاري والخططي للاعبين كرة القدم*. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة حلوان. القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- سالم، أحمد صبحي. (2004). *تأثير التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الحركية لناشئ تنس الطاولة*. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة الإسكندرية. الإسكندرية. مصر.
- شمعون، محمد العربي. (2001). *اللاعب والتدريب العقلي*. دار الفكر العربي. القاهرة. جمهورية مصر العربية.

- شمعون، محمد العربي. وإسماعيل، ماجدة. (2001). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي. (ط1). القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- شمعون، محمد العربي. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي. دار الفكر العربي. القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- شمعون، محمد العربي. والجمال، عبد النبي. (1996). التدريب العقلي في التنس. دار الفكر العربي. (ط1). القاهرة، مصر.
- شوكة، نارت عارف. (2013). أثر تمرينات مقترحة لعنصر الرشاقة وعلاقتها في تطوير الأداء لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد. دراسات العلوم التربوية. مجلد (40). ص (856-864). الأردن.
- عبد الحليم، عبد الباسط محمد، (2004). تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمرير والت صويب لنا شئ كرة القدم. مجلة علوم وفنون الرياضة. المجلد (21). كلية التربية الرياضية للبنات. جامعة حلوان، القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- عبد الحميد، ود سنين. (2001). رباعية كرة اليد. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- عبد الرازق، عمر ومحمد. (2000). تأثير الرامبولين والتصور العقلي على رفع مستوى أداء بعض النهايات الحركية المركبة على عارضة التوازن لناشئات الجمباز. رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية. جمهورية مصر العربية.
- عبد الفتاح، عبد المعطي. وزيادة، خالد محمد. (2002). تأثير تنمية التصور العقلي على دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب لناشئين تحت (17) سنة في كرة الطائرة. المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعولمة. المجلد الأول. مصر.
- عبد، وسيم. (2015). أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الأداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم. رسالة ماجستير منشورة. جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- عبيدات، بسام. (2002). أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الانجاز في الوثب الطويل. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية. عمان. الأردن.

- عراك، محمد مطر. (2013). إثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية لكرة اليد. رسالة ماجستير منشورة. جامعة بابل. العراق.
- علاوي، محمد. رضوان، محمد. (2001). اختبارات الأداء الحركي. ط (4). دار الفكر العربي. القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- علاوي، محمد حسن. (1999). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- علاوي، محمد حسن. عبد الحميد، كمال. (1997). الممارسة التطبيقية لكرة اليد. دار الفكر العربي. القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- علاوي، محمد حسن. (1994). علم النفس الرياضي. دار المعارف. القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- علاوي، محمد حسن. (1994). اختبارات الأداء البدني. ط (3). دار المعارف. القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- علي، جاسم عباس. (2009). التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديف في ركلات الجزاء بكرة القدم. كلية التربية الرياضية. جامعة تكريت. مجلة الثقافة الرياضية. المجلد الأول. العدد (1). العراق.
- عنبر، محمد بلال. (1996). تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الانجاز الرقمي للمعاقين حركياً في مسابقة دفع الجلة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة حلوان. جمهورية مصر العربية.
- عيد، حسن. (2012). الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين). رسالة غير منشورة. جامعة النجاح الوطنية.
- فريد، هند سعيد. (2006). تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بالأداء الحركي والتغذية الرجعية على رفع مستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف. مجلة علوم وفنون الرياضة. المجلد (5). العدد (2). كلية التربية الرياضية. جامعة حلوان. حلوان. جمهورية مصر العربية.

- كمال، محمد محمود. (2000). تأثير الانتباه والتصور العقلي على أداء الإرسال للاعبي كرة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الزقازيق. الزقازيق. جمهورية مصر العربية.
- منصور، سميرة محمد. (1999). تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية والمستوى المهاري والرقمي لمسابقة رمي الرمح لطالبات الكلية. المؤتمر العلمي الحادي عشر التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق. جامعة حلوان. القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- مولود. ضياء. (2009). تحليل الأداء المهاري الهجومي والدفاعي للاعبي الارتكاز في خليجي 19 بكرة القدم. مجلة علوم التربية الرياضية. العدد (1). المجلد (2). جامعة بابل، العراق.
- ن شوان، عبد الله. (2000). تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة بغداد، بغداد. العراق.

• المراجع الأجنبية:

- Anshel, M.H. Freedson, P. Hamill, J. Haywood, K. Harvat, M. & Plowman, S. A. (1991). **Dictionary of the Sport and Exercise Science**. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Atienza, Balaguer, Garcia. (1998). *video Modeling and Imaging Training on performance of 9-12 year old Children, perceptual and Motor skill*. **Journal of sport psychology**. Vol. (29). oct .
- Atienzya, F.L. Balaguera , L . & Garcia, Ml. (1998). *Video Modeling and Imaging Training on Performance of Tennis Service of (9-12) Year Old Children Perceptual and Motor Skill*. **Journal of Sport Psychology**. Vol (29).

- Baker, F.& Kayser, C. (1994). *Effect of Self-Help Mental Training. International. Journal of Sport Psychology* .page (158-157). Rome. Italy.
- Barghi, T. Kordi,R. Memari, A.H. Manssourina, M.A. & Ghmi, M.J. (2012).*The Effect of an Ecological Imager Program on Soccer Performance of Elite Player Asian. Journal of Sport Medicine.* Vol(2). page (81-89).
- Beech, H. (1982). **A behavioral Approach to the Management of Stress.** John Wiley and Sons. New York.
- Block, N. (1981). *Psychologist and behaviorism. The Philosophical Review*, 90(1), (5-43).
- Cattle, R.(1967). **The Meaning and Measurement of Neuroticism.** Press. New York.
- Cox,K. A (1996). **Effect of Psychological Skills Training Program Competition Anxiety.** Human Performance University of Organ.
- Craft, L.L. Magyar, T.M. Becker, B.J. & Feltz, D.L. (2003). *The Relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and Sport Performance: A Meta-Analysis.* **Journal of Sport and Exercise Psychology.** Vol (25). Page (44-65).
- Dewey, D. Brawaly, I.& Allard, F.(1989). **Do the TAIS Attentional – Style Scales Predict How Visual Information is Processed.** **Journal of Sport and Exercise Psychology.** Vol (11). Page (171-186).

- Eric, C.Straub. (1996). **Effect of Mental Imagery Program on Psychological Skill and Perceived Flow States of Collegiate Wresters.** Miami University.
- Fischer, C. A.(1986). *The effects of tow – hour mental practice performance equestrian jumpers.* **Journal of California of Professional Psychology.** Vol (1).Article (2).
- Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). **The relation of self-efficacy measures to sport performance:** A meta-analytic review. *Research quarterly for exercise and sport*, 71(3), 280-294.
- Garaza, D. (1997). **Effects of Selected Mental Practice Techniques on Performance Rating, Self – Efficacy and State Anxiety of Competitive Figure Skaters.** Michigan State University.
- Gould, D. Krane, V. (1992). *The Arousal Athletic Performance Relationship. Current Status and Future Direction in T.S. Horn (Ed)* **Advances in Sport Psychology.** Champaign IL. Human Kinetics. Page (119-142).
- Grouis. G. (1992). *the effect of mental training on diving performance international.* **journal of sport psychology.** Vol (23).
- Hardy, Lew. Jones Graham. & Gould, Daniel. (1996). *Under Standing Psychological for Sport. Theory and Practice of Elite Performance.* **John Wiley & Sons.** Page (11-41).
- Jones, G. Hanton, S. (1996). *Interpretation of Competitive Anxiety Symptoms and Goal Attainment Expectancies.* **Journal of Sport and Exercise Psychology.** Vol (2). Page (11-27).

- Kim, song mi.(1998). **The effectiveness of observational. Leaning and mental practice related to learning the one –hand free throw Uno Co.** California.
- Lamr, M.C raniney, D. (1999). Mental un agree relaxation and accuracy basketball. Foul shooting perceptual. **motor skill Missoula. Mortal. Vol. (78). part (3). jeun.**
- Lan, M. Cockeril.(2001).**psychological skills Training for Hammer Throwers.** Birming ham Eng.
- Lan, M. Cockerill. (2001).**psychological Skill training for hammer throwers.** Birmingham Eng.
- Li – wei – zetal. (1992). The effect of mental training performance enhancement with (7-10) years old children. **journal of sport psychology.**
- Lawshe, C.H. (1975). A quantitative approach to content validity. **Personnel Psychology. Vol (28). page(563–575).**
- M. unfort, P.& Hall. (1995). the effect of internal on external imagery on per forming figures of baggiier Skating can din. **journal of applied sport sciences (10).**
- Marten K.A .& Hall, C.R. (1994). the effect of mental imagery on intrinsic motivation – in wajack rejeski (ed). **journal of sport psychology. (16) human kinetics publishers. Inc.**
- Marten, R. (1987). **Coach Guide to sport psychology.** Champaign. IL – Illinois: Human kinetics publishers. Inc.

- Marths Davis, et ali. (1999). **The Relaxation& stress Reduction Work Book**. New Harbinger publition Ocland LA.
- Martin, k. Hall, c. (1995). Using Mental Imagery to Enhance Intrinsic Motivation. **Journal of Sport and Exercise Psychology**. Vol (17). Page (54-69).
- Morris, t. Summers, J. (1995). **Sport Psychology: Theory, Application and Issues**. (Ed.). John Wiley & Sons.
- Mortenz, R. (1982). **Caches guide to sport psychology human Kinetics pluz**.
- Monette, Richord. (1998). **Identification and analysis of the mental imadery of Ski racers**. Umc Co. Canada.
- Orlick, T. (1990). **In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life Though Mental Training**. (2nd end).Champaign, IL: Human kinetics.
- Plessinger, A. N. (2009). Mental imagery rehearsal as a psychological technique for enhancing sports performance. **Mental**, 1(2).
- Roure, R. Collet; G. Deschaumes–Molinar, O; C. Delhomme; Dittmer; and Vernet– Maury, E (2000) **Imagery Quality Estimated by Autonomic Response is Correlated to Sporting Performance Enhancement**.
- Savoy, C. (1993). A yearly Mental Training Program for a College Basket Ball Player. **The Sport Psychologist**. Vol (7). Page (173 – 190).

- Scales, W. (1998). The Effect of Mental Imagery on Tennis Serving Performance Across Race. **Dissertation Abstract**. Unicoi. pro –quest. Michigan state university.
- Schamer,H.(1996). Mental Strategies and The Perception of Effort of Marathon Runners International. **Journal of sport psychology**. Rome.
- Singer, et. Al. (1994). training mental quicknessin beggaring intermediate tennis players in Rosevale (ED). **journal of the sport psychology. Val (8). No(3)**. human Kireties publishers. inc.
- Singer, N. R. (1998). **Motor Learning and Human Performance**. New York. USA.
- Singer, R. (1994). Training Mental Quickness in beginning Intermediate Tennis Players in R.S Vooly (Ed). **Journal of the Sport Psychologist. Vol (18). no (3)**. Human Kinetics Pub
- Smith. (1981). **Toward a theory of intrinsically motivating instruction. Cognitive science**, 5(4), 333-369.
- .Smith. (2000). Functional anatomy of high-resolution visual mental imagery. **Journal of Cognitive Neuroscience**, 12(1), 98-109.
- Spielberger, C. D. (1969). **The State Trait Anxiety Inventory**. John - Wiley and Sons. New York.
- Subi. (1998). Review: The neurobiological basis of anxiety and fear: Circuits, mechanisms, and petrochemical **interactions (part i. The Neuroscientist**, 4(1), 35-44.
- Suinn, R. M. (1980). Psychology and sports performance: Principles and applications. **Psychology in sports: Methods and applications**, 26-36.

- Ungerleider, S. (1995): Training for the Olympic Games with mind and body perceptual and motor skills miss aulamom.
- Van Raalte, Judy.L. Cornelius, A.E. Brewer, B.W.&Hatten, S.J. (2000). The Antecedents and Consequences of Self-Talk in Competitive Tennis. **Journal of Sport and Exercise Psychology**. Vol (22). Page (345-356).
- Vealey, R.& Walter, S. (1993). **imagery training for per force enhance ment and persoal development in J.M willims (E.d)**. appleid sport psychology personal growth to peak perfor mace mountain view CA may field.
- Weinbery, Roberts. (1988). **The Mental Advantage Developing your Psychological Skills in Tennis North Texas State University**. Leisure Press Champaign. Illinois.
- Weinlary R.S.(1988). **The mental advantage developing your psychological skill in tennis leisure press**.
- Weinberg, R.S. Genuchi, M. (1980). *Relationship Between Competitive Trait Anxiety. State Anxiety, and Golf Performance. afield Study*. **Journal of sport psychology**. Vol (2). page(148-154).
- Weinberg, R.S. Gould, D. (2000). **Foundation of Sport and Exercise Psychology**. Champaign. IL: Human Kinetics.
- Weinlary, R.S (1988): **the mental advantage developing your psychological skill in tennis leisure press**.

الملاحق

ملحق رقم (1)

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

استمارة استطلاع رأي الخبراء

الدكتور الفاضل/

تحية طيبة وبعد...

يقوم الباحث/ محمد مشهور محمد عشايقه بإجراء دراسة علمية لنيل درجة الماجستير

في التربية الرياضية وعنوانها:

أثر برنامج للاسترخاء والتصور العقلي على تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى

طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

إشراف

د. جمال شاكر

د. محمود الأطرش

ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص وتتمتعون بخبرات وقدرات علمية مميزة، يرجى

الباحث أن تتفضلوا بالاطلاع وإبداء الرأي نحو أهم الاختبارات المهارية المناسبة لموضوع

الرسالة.

ولسيادتكم جزيل الشكر...

والله ولي التوفيق...

اختبارات المهارات الأساسية			
الرقم	المهارات الأساسية	الاختبارات	العلامة من (10)
1	التصويب	1 التصويب من (7) متر إلى داخل المربعات المعلقة بالمرمى من الثبات (6) مرات.	
		2 التصويب من (7) متر إلى داخل المربعات المعلقة بالمرمى الحركة (6) مرات.	
		3 التصويب من (10-12) متر إلى داخل المربعات المعلقة بالمرمى من الثبات (6) مرات.	
		4 التصويب من (10-12) متر إلى داخل المربعات المعلقة بالمرمى من الحركة (6) مرات.	
		5 التصويب من (7) متر لمربع مرسوم على حائط من الثبات.	
		6 التصويب من (7) متر لمربع مرسوم على حائط من الحركة.	
		7 التصويب من (10-12) متر لمربع مرسوم على حائط من الثبات.	
		8 التصويب من (10-12) متر لمربع مرسوم على حائط من الحركة.	
2	التنطيط	1 تنطيط مستقيمة مسافة (30) متر.	
		2 تنطيط متعرجة مسافة (15) متر ذهابا وإيابا بوجود حواجز.	
		3 تنطيط متعرجة والتصويب.	
3	التمرير والاستلام	1 اختبار استلام وتمرير الكرة بالطريقة الكراباجية من مستوى الكتف من الثبات.	
		2 اختبار التمرير على دوائر متداخلة.	
		3 اختبار التمرير السريع.	

ملحق رقم (2)

وصف الاختبارات المهارية:

الاختبار الأول: اختبار التنطيط مع العدو لمسافة (30) متر

الهدف من الاختبار: تعليم طريقة التنطيط الصحيحة من الحركة.

الأدوات: 1- كرات يد 2- ساعة إيقاف 3- صافرة 4- خط (30) متر مسافة

طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية وهو ممسك للكرة متخذاً وضع البدء العالي، عند سماع إشارة البدء يعدو الطالب إلى الأمام مع التنطيط المستمر للكرة، ويستمر في ذلك بأقصى سرعة إلى أن يتجاوز خط النهاية.

احتساب النتائج: يسجل الزمن من إشارة البدء إلى لحظة تجاوز الطالب لخط النهاية.

الاختبار الثاني: اختبار التنطيط مع الجري المتعرج

الهدف من الاختبار: التنطيط مع عنصر الرشاقة.

الأدوات: 1- أعلام على خط واحد المسافة بين كل علمين (1.5) متر.

2- المسافة بين خط البداية وأول علم (1.5) متر.

3- أي أن المسافة بين كل علمين في خط مستقيم.

طريقة الأداء: يقوم الطالب بالوقوف عند منطقة البداية، وعند سماع الإشارة البدء يقوم المختبر بتنطيط الكرة مع الجري في اتجاهات متعرجة بين الأعلام ذهاباً وعودة طبقاً للرسم حتى يصل إلى منطقة البدء مرة أخرى.

احتساب النتائج: يحتسب الزمن من لحظة البدء حتى النهاية، فسيكون قطع المختبر (30) متر، وتكون مقسمة إلى (15) متر ذهاباً و(15) متر عودة.

الاختبار الثالث: التمرير على دوائر متداخلة

الهدف من الاختبار: قياس سرعة ودقة التمرير

الأدوات: 1- كرة 2- ساعة إيقاف 3- حائط أملس عمودي على الأرض، تحدد عليه دوائر متداخلة قطرها كالآتي:

- أ- دائرة كبيرة نصف قطرها (76) سنتيمتر.
- ب- دائرة كبيرة نصف قطرها (51) سنتيمتر.
- ت- دائرة كبيرة نصف قطرها (25) سنتيمتر.
- محيط كل دائرة (1.5) سنتيمتر ويدخل في مساحة الدائرة.
- يرسم خط بداية على الأرض وفي مواجهة الحائط وموازي له على بعد (3) متر.
- يكون ارتفاع الدائرة الكبيرة عن الأرض (1.5) متر.

الإجراءات:

- يقف اللاعب على خط البداية ممسكاً الكرة باليدين.
- عندما تعطى إشارة البدء تقوم بتمرير الكرة نحو الدائرة الصغيرة المرسومة على الحائط ثم استلامها مرة أخرى، سواء كانت الكرة في الهواء أو على الأرض.
- يكرر هذا الأداء أكبر عدد ممكن من المرات خلال (30) ثانية.
- تعطى للاعب محاولتين متتاليتين، وتسجل له نتائج أفضل محاولة.
- لا تحسب التمريرة إذا اجتاز الطالب خط البداية أثناء التمرير.
- إذا لامست الكرة محيط الدائرة تعتبر كأنها لامست الدائرة من الداخل.

حساب الدرجات:

يعطى اللاعب محاولتين، وتحسب له الدرجة في كل محاولة كالآتي:

- 1- إذا لامست الكرة الدائرة الصغيرة يمنح الطالب 5 درجات.
 - 2- إذا لامست الكرة الدائرة الوسطى يمنح الطالب 3 درجات.
 - 3- إذا لامست الكرة الدائرة الكبرى يمنح الطالب 1 درجات.
- درجة الطالب هي: مجموعة درجات التمريرات الصحيحة التي سجلها الطالب خلال زمن (30) ثانية.

الاختبار الرابع: اختبار التمرير السريع

الهدف من الاختبار: قياس التوافق وسرعة التمرير على الحائط.

مواصفات الاختبار: يقف الطالب على بعد (4) أمتار من الحائط، يقوم الطالب بتمرير الكرة إلى

الحائط واستمرار التمرير لأكثر عدد ممكن في الزمن المحدد وهو (60) ثانية.

احتساب النتائج: تحسب عدد التمريرات في الوقت المحدد.

تحسب عدد مرات الاستلام في الوقت المحدد.

الاختبار الخامس: الاختبار التصويب الكراجي من الثبات

الهدف من الاختبار: تعلم دقة مهارة التصويب الكراجي من الثبات

الأدوات: 1- كرات يد 2- ملعب كرة يد قانوني 3- صفارة 4- شريط لاصق

5- مربع دقة تصويب (40*40) سنتيمتر عدد (4) مربعات.

طريقة الأداء:

يقف الطالب في المنطقة المواجهة للمرمى مباشرة خلف خط (6) أمتار ويقوم الطالب بالتسديد

على المربعات العليا والسفلى، بحيث يتم تصويب خمسة كرات إلى أي مربع.

احتساب النتائج:

تحسب عدد الرميات التي تمر فيها الكرة من المربعات العليا والسفلى وهي مستوفيه لكل الشروط

الموضحة.

تحول عدد الرميات التي تدخل المرمى إلى درجات من واقع الجدول المعد لذلك.

معدلات دقة التصويب على المرمى من مسافة (6) أمتار

عدد الأهداف الناجحة	الدرجة
1	5
2	10
3	14
4	17
5	20

الاختبار السادس: اختبار التصويب الكرابجي من الحركة

الهدف من الاختبار: تعلم مهارة التصويب الكرابجي من الجري بالوثب الطويل

الأدوات: 1- كرات يد 2- ملعب كرة يد قانوني 3- صفارة 4- شريط لاصق

5- مربع دقة تصويب (40*40) سنتيمتر عدد (4) مربعات.

طريقة الأداء:

يتم وضع شريط لاصق مواجه خط المرمى على بعد (10) متر، ويقف المختبر خلف خط المنتصف حاملا الكرة، وعند سماع الإشارة يقوم بالجري أماما مع التتطيط بالكرة، على أن يقوم بعملية التصويب عند وصول الطالب إلى الشريط اللاصق بالوثب الطويل، ويقوم الطالب بالتسديد على المربعات العليا والسفلى، بحيث يتم تصويب خمسة كرات إلى أي مربع.

احتساب النتائج:

تحسب عدد الرميات التي تمر فيها الكرة من المربعات العليا والسفلى وهي مستوفيه لكل الشروط الموضحة.

تحول عدد الرميات التي تدخل المرمى إلى درجات من واقع الجدول المعد لذلك.

معدلات دقة التصويب على المرمى من مسافة (6) أمتار

عدد الأهداف الناجحة	الدرجة
1	5
2	10
3	14
4	17
5	20

الملحق رقم (3)

أسماء لجنة التحكيم وتخصصاتهم ومكان عملهم الذين قاموا بتحكيم الاختبارات المهارية.

الرقم	الاسم المحكم	التخصص	الجامعة
1	أ.د. عماد عبد الحق	التدريب الرياضي	جامعة النجاح الوطنية
2	د. معين حافظ	علم نفس رياضي	جامعة النجاح الوطنية
3	د. بشار صالح	فسيولوجيا الرياضة	جامعة النجاح الوطنية
4	أ. محمد القدومي	علم حركة	جامعة النجاح الوطنية
5	أ. سليمان العمد	أصول التربية الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
6	د. جمال أبو بشارة	تدريب رياضي/ كرة القدم	جامعة فلسطين التقنية/ الخضوري
7	د. بهجت أبو طامع	تعلم حركي وقياس/ سباحة	جامعة فلسطين التقنية/ الخضوري
8	د. ثابت اشتيوي	علم نفس رياضي	جامعة فلسطين التقنية/ الخضوري
9	د. مها جراد	التدريب الرياضي/ سباحة	جامعة فلسطين التقنية/ الخضوري
10	د. علاء العيسى	التدريب الرياضي/ جمباز	جامعة فلسطين التقنية/ الخضوري

ملحق رقم (4)



جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

استمارة استطلاع رأي خبراء

البرنامج التعليمي المقترح للاسترخاء والتصور العقلي

الدكتور.....المحترم

يقوم الباحث بعرض استبيان عليكم من اجل القيام بدراسة علمية حول " أثر استخدام برنامج للاسترخاء والتصور العقلي على تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية".
وبناءً على ذلك نرجو من حضرتكم التكرم بإبداء الرأي حول مدى صلاحية البرنامج، كما يرجى إبداء ملاحظاتكم من حيث اقتراح أي تعديل على المحتوى واقتراح أي تعديل على الصياغة اللغوية.

مع فائق الاحترام والتقدير

الباحث:

محمد مشهور عشايقه

الوحدة التعليمية: (1)

الأسبوع: الأول

اليوم: الأحد

الهدف: توضيح أهمية الاسترخاء والتصور العقلي في تحسين الأداء المهاري، تعلم مهارة استلام الكرة من المستوى العالي.

المحتوى	الوقت (50) د	أجزاء الوحدة التعليمية
هرولة- تدوير الذراعين للإمام والخلف. (وقوف. الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة. (وقوف. الذراعين أماماً) تبادل لف الجذع للجانبين.	(5) د (5) د	(المقدمة) الإحماء العام الإحماء الخاص
شرح مهارة استرخاء التنفس العميق. شرح مهارة استلام الكرة باليدين من مستوى العالي، وشرح الخطوات التعليمية والخطوات الفنية للمهارة. عرض نموذج للمهارة باستخدام الفيديو. تمرين (1) يمسك الطالب الكرة بيديه ومع التحرك الحرفي الملعب، يرمي الكرة عالياً باليدين ثم يستلمها قبل سقوطها على الأرض. تمرين (2) يقف الطالب ممسكاً الكرة أمام الحائط ويؤدي تمرير الكرة ويستلمها باستمرار. تمرين (3) يقسم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) والكرة مع الطالب الأول في المجموعة (أ) الذي يقوم بتمرير الكرة من الثبات إلى الطالب الذي يقف أمام المجموعة (ب)، ويرجع كل طالب خلف مجموعته ويستمر لباقي الطلاب. تمرين (4) نفس التمرين الثالث، ولكن مع زيادة المسافة.	(5) د (10) د (2) د (3) د (3) د (3) د (4) د	(الجزء الرئيسي) النشاط التعليمي النشاط التطبيقي
تطبيق مهارة استرخاء التنفس العميق.	(10) د	(الجزء الختامي)

الوحدة التعليمية (2)

الأسبوع: الأول

اليوم: الثلاثاء

الهدف: زيادة التدريب على مهارة الاسترخاء التنفس العميق، تعلم مهارة استلام الكرة باليدين

من المستوى الصدر.

المحتوى	الوقت (50) د	أجزاء الوحدة التعليمية
لهزولة- تدوير الذراعين للإمام والخلف. (وقوف. الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة. (وقوف. الذراعين أماماً) تبادل لف الجذع للجانبين.	(5) د (5) د	(المقدمة) الإحماء العام الإحماء الخاص
مراجعة مهارة استرخاء التنفس العميق. شرح مهارة استلام الكرة باليدين من مستوى الصدر، وشرح الخطوات التعليمية والخطوات الفنية للمهارة. عرض نموذج للمهارة باستخدام الفيديو. تمرين (1) يمسك الطالب الكرة بيديه ومع التحرك الحر في الملعب، يرمي الكرة عالياً باليدين ثم يستلمها قبل سقوطها على الأرض من مستوى الصدر. تمرين (2) يقف الطالب ممسكاً الكرة أمام الحائط ويؤدي تمرير الكرة ويستلمها باستمرار. تمرين (3) يقسم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) والكرة مع الطالب الأول في المجموعة (أ) الذي يقوم بتمرير الكرة من الثبات إلى الطالب الذي يقف أمام المجموعة (ب)، ويرجع كل طالب خلف مجموعته ويستمر لباقي الطلاب. تمرين (4) نفس التمرين الثالث، ولكن مع زيادة المسافة.	(5) د (10) د (2) د (3) د (3) د (3) د (4) د	(الجزء الرئيسي) النشاط التعليمي النشاط التطبيقي
تطبيق مهارة استرخاء التنفس العميق.	(10) د	(الجزء الختامي)

الوحدة التعليمية: (3)

الأسبوع: الأول

اليوم: الخميس

الهدف: تعلم الاسترخاء العضلي، تعلم مهارة استلام الكرة باليدين من المستوى المنخفض.

أجزاء الوحدة التعليمية	الوقت (50) د	المحتوى
(المقدمة) الإحماء العام الإحماء الخاص	(5) د (5) د	لهرولة- تدوير الذراعين للإمام والخلف.. (وقوف فتحا. الذراعان جانباً) ثني الجذع أماماً أسفل للمس القدم باليد المقابلة بالتبادل. (وقوف فتحا. انثناء عرضاً) تبادل لف الجذع جانباً مع مرجحة الذراع جانباً.
(الجزء الرئيسي) النشاط التعليمي النشاط التطبيقي	(7) د (8) د (2) د (3) د (3) د (3) د (4) د	شرح مهارة الاسترخاء العضلي. شرح مهارة استلام الكرة من مستوى المنخفض، وشرح الخطوات التعليمية والخطوات الفنية للمهارة. عرض نموذج للمهارة باستخدام الفيديو. تمرين (1) يمسك الطالب الكرة بيديه ومع التحرك الحر في الملعب، يرمي الكرة عالياً باليدين ثم يستلمها قبل سقوطها على الأرض من مستوى منخفض. تمرين (2) يقف الطالب ممسكاً الكرة أمام الحائط ويؤدي تمرير الكرة ويستلمها باستمرار. تمرين (3) يقسم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) والكرة مع الطالب الأول في المجموعة (أ) الذي يقوم بتمرير الكرة من الثبات إلى الطالب الذي يقف أمام المجموعة (ب)، ويرجع كل طالب خلف مجموعته ويستمر لباقي الطلاب. تمرين (4) نفس التمرين الثالث، ولكن مع زيادة المسافة.
(الجزء الختامي)	(10) د	تطبيق مهارة الاسترخاء العضلي.

الوحدة التعليمية: (4)

الأسبوع: الثاني

اليوم: الأحد

الهدف: زيادة التدريب على الاسترخاء العضلي، تعلم مهارة التمرير البندولية للأمام.

أجزاء الوحدة التعليمية	الوقت (50) د	المحتوى
(المقدمة) الإحماء العام الإحماء الخاص	(5) د (5) د	هرولة- تدوير الذراعين للإمام والخلف. (وقوف. الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة. (وقوف. الذراعين أماماً) تبادل لف الجذع للجانبين.
(الجزء الرئيسي) النشاط التعليمي النشاط التطبيقي	(7) د (8) د (2) د (4) د (4) د (5) د	مرجعة مهارة الاسترخاء العضلي. شرح مهارة التمرير البندولية للأمام، وشرح الخطوات التعليمية والخطوات الفنية للمهارة. عرض نموذج للمهارة باستخدام الفيديو. تمرين (1) يقف الطالب ممسكاً الكرة أمام الحائط ويؤدي تمرير الكرة ويستلمها باستمرار. تمرين (2) يقسم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) والكرة مع الطالب الأول في المجموعة (أ) الذي يقوم بتمرير الكرة من الثبات إلى الطالب الذي يقف أمام المجموعة (ب)، ويرجع كل طالب خلف مجموعته ويستمر لباقي الطلاب. تمرين رقم (3) يقسم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) ويقف كل طالب من مجموعة (أ) مقابل الطالب آخر من المجموعة (ب) ويقوم بتمرير الكرة بينهما.
(الجزء الختامي)	(10) د	تطبيق مهارة الاسترخاء العضلي.

الوحدة التعليمية: (5)

الأسبوع: الثاني

اليوم: الثلاثاء

الهدف: تعليم الاسترخاء العقلي، تعلم مهارة التمرير البندولية للخلف.

المحتوى	الوقت	أجزاء الوحدة التعليمية
	(50) د	
هرولة- تدوير الذراعين للإمام والخلف. (وقوف. الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة. (وقوف. الذراعين أماماً) تبادل لف الجذع للجانبين.	(5) د (5) د	(المقدمة) الإحماء العام الإحماء الخاص
شرح مهارة الاسترخاء الذهني. شرح مهارة التمرير البندولية للخلف، وشرح الخطوات التعليمية والخطوات الفنية للمهارة. عرض نموذج للمهارة باستخدام الفيديو. تمرين (1) يقف الطالب ممسكاً الكرة أمام الحائط ويؤدي تمرير الكرة ويستلمها باستمرار. تمرين (2) يقسم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) والكرة مع الطالب الأول في المجموعة (أ) الذي يقوم بتمرير الكرة من الثبات إلى الطالب الذي يقف أمام المجموعة (ب)، ويرجع كل طالب خلف مجموعته ويستمر لباقي الطلاب. تمرين رقم (3) يقسم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) ويقف كل طالب من مجموعة (أ) ويعطي ظهره للمجموعة (ب) وتكون الكرة بيده ويقوم بتمرير الكرة للطالب (ب) الذي يكون خلفه، ويستمر التمرير بين كل طالبين.	(5) د (10) د (2) د (4) د (4) د (5) د	(الجزء الرئيسي) النشاط التعليمي النشاط التطبيقي
تطبيق مهارة الاسترخاء الذهني.	(10) د	(الجزء الختامي)

الوحدة التعليمية: (6)

الأسبوع: الثاني

اليوم: الخميس

الهدف: زيادة التدريب على الاسترخاء الذهني، تعلم مهارة التمرير البندولية للجانب.

المحتوى	الوقت (50) د	أجزاء الوحدة التعليمية
هرولة- تدوير الذراعين للإمام والخلف. (وقوف. الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة. (وقوف. الذراعين أماماً) تبادل لف الجذع للجانبين.	(5) د (5) د	(المقدمة) الإحماء العام الإحماء الخاص
التدريب على التصور السمعي الخارجي. شرح مهارة التمرير البندولية للجانب، وشرح الخطوات التعليمية والخطوات الفنية للمهارة. عرض نموذج للمهارة باستخدام الفيديو. تمرين (1) يقف الطالب ممسكاً الكرة أمام الحائط ويؤدي تمرير الكرة ويستلمها باستمرار. تمرين (2) يقسم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) والكرة مع الطالب الأول في المجموعة (أ) الذي يقوم بتمرير الكرة من الثبات إلى الطالب الذي يقف أمام المجموعة (ب)، ويرجع كل طالب خلف مجموعته ويستمر لباقي الطلاب. تمرين رقم (3) يقسم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) ويقف كل طالب من مجموعة (أ) مقابل الطالب آخر من المجموعة (ب) ويقوم بتمرير الكرة بينهما. تطبيق مهارة الاسترخاء الذهني.	(5) د (10) د (2) د (4) د (4) د (5) د	(الجزء الرئيسي) النشاط التعليمي النشاط التطبيقي (الجزء الختامي)

الوحدة التعليمية: (7)

الأسبوع: الثالث

اليوم: الأحد

الهدف: تعلم استخدام الإيحاء، تعلم مهارة التمريرة الكرابجية من فوق مستوى الكتف.

أجزاء الوحدة التعليمية	الوقت (50) د	المحتوى
(المقدمة) الإيحاء العام الإيحاء الخاص	(5) د (5) د	هرولة- تدوير الذراعين للإمام والخلف. (وقوف. الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة. (وقوف.) ثني الجذع للجانبين.
(الجزء الرئيسي) النشاط التعليمي النشاط التطبيقي	(5) د (10) د (2) د (4) د (4) د (5) د	شرح طريقة استخدام الإيحاء. شرح مهارة التمرير الكرابجية من فوق مستوى الكتف، وشرح الخطوات التعليمية والخطوات الفنية للمهارة. عرض نموذج للمهارة باستخدام الفيديو. تمرين (1) يقف الطالب ممسكاً الكرة أمام الحائط ويؤدي تمرير الكرة ويستلمها باستمرار. تمرين (2) يقسم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) والكرة مع الطالب الأول في المجموعة (أ) الذي يقوم بتمرير الكرة من الثبات إلى الطالب الذي يقف أمام المجموعة (ب)، ويرجع كل طالب خلف مجموعته ويستمر لباقي الطلاب. تمرين (3) نفس التمرين الثاني، ولكن مع زيادة المسافة.
(الجزء الختامي)	(10) د	تطبيق استخدام الإيحاء.

الوحدة التعليمية: (8)

الأسبوع: الثالث

اليوم: الثلاثاء

الهدف: التدريب على زيادة استخدام الإيحاء، تعلم مهارة التمرير الكرابجية من مستوى الكتف.

المحتوى	الوقت	أجزاء الوحدة التعليمية
	(50) د	
هرولة- تدوير الذراعين للإمام والخلف. (وقوف فتحا. انثناء) لف الجذع للجانبين بالتبادل. (وقوف. الذراعين أماماً) تبادل لف الجذع للجانبين.	(5) د (5) د	(المقدمة) الإحماء العام الإحماء الخاص
مراجعة استخدام الإيحاء. شرح مهارة التمرير الكرابجية من مستوى الكتف، وشرح الخطوات التعليمية والخطوات الفنية للمهارة. عرض نموذج للمهارة باستخدام الفيديو. تمرين (1) يقف الطالب ممسكاً الكرة أمام الحائط ويؤدي تمرير الكرة ويستلمها باستمرار. تمرين (2) يقسم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) والكرة مع الطالب الأول في المجموعة (أ) الذي يقوم بتمرير الكرة من الثبات إلى الطالب الذي يقف أمام المجموعة (ب)، ويرجع كل طالب خلف مجموعته ويستمر لباقي الطلاب. تمرين (3) نفس التمرين الثاني، ولكن مع زيادة المسافة.	(5) د (10) د (2) د (4) د (4) د (5) د	(الجزء الرئيسي) النشاط التعليمي النشاط التطبيقي
تطبيق استخدام الإيحاء.	(10) د	(الجزء الختامي)

الوحدة التعليمية: (9)

الأسبوع: الثالث

اليوم: الخميس

الهدف: تعلم استخدام الإيحاء الذاتي، تعلم مهارة التمرير المرتدة.

المحتوى	الوقت (50) د	أجزاء الوحدة التعليمية
هرولة- تدوير الذراعين للإمام والخلف. (وقوف. الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة. (وقوف. الذراعين أماماً) تبادل لف الجذع للجانبين.	(5) د (5) د	(المقدمة) الإحماء العام الإحماء الخاص
شرح كيفية استخدام الإيحاء الذاتي. شرح مهارة التمرير المرتدة، وشرح الخطوات التعليمية والخطوات الفنية للمهارة. عرض نموذج للمهارة باستخدام الفيديو. تمرين (1) يقف الطالب ممسكاً الكرة أمام الحائط ويؤدي تمرير الكرة ويستلمها باستمرار. تمرين (2) يقسم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) والكرة مع الطالب الأول في المجموعة (أ) الذي يقوم بتمرير الكرة من الثبات إلى الطالب الذي يقف أمام المجموعة (ب)، ويرجع كل طالب خلف مجموعته ويستمر لباقي الطلاب. تمرين (3) نفس التمرين الثاني، ولكن مع زيادة المسافة.	(5) د (10) د (2) د (4) د (4) د (5) د	(الجزء الرئيسي) النشاط التعليمي النشاط التطبيقي
تطبيق الإيحاء الذاتي.	(10) د	(الجزء الختامي)

الوحدة التعليمية: (10)

الأسبوع: الرابع

اليوم: الأحد

الهدف: تنمية الوعي بالجلوس، مراجعة مهارات التمرير من الأمام والجانب والخلف.

المحتوى	الوقت	أجزاء الوحدة التعليمية
	(50) د	
هرولة مع تدوير الذراعين للإمام والخلف. (وقوف. الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة. (وقوف. الذراعين أماماً) تبادل لف الجذع للجانبين.	(5) د (5) د	(المقدمة) الإحماء العام الإحماء الخاص
شرح تنمية الوعي بالجلوس. مراجعة مهارات التمرير من الأمام والجانب والخلف.	(5) د (10) د	(الجزء الرئيسي) النشاط التعليمي
عرض نموذج للمهارة باستخدام الفيديو. تمرين (1) يقف الطالب ممسكاً الكرة أمام الحائط ويؤدي تمرير الكرة ويستلمها باستمرار.	(2) د (4) د	النشاط التطبيقي
تمرين (2) يقسم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) والكرة مع الطالب الأول في المجموعة (أ) الذي يقوم بتمرير الكرة من الثبات إلى الطالب الذي يقف أمام المجموعة (ب)، ويرجع كل طالب خلف مجموعته ويستمر لباقي الطلاب.	(4) د	
تمرين (3) نفس التمرين الثاني، ولكن مع زيادة المسافة..	(5) د	
تطبيق الوعي بالجلوس.	(10) د	(الجزء الختامي)

الوحدة التعليمية: (11)

الأسبوع: الرابع

اليوم: الثلاثاء

الهدف: التدريب على التصور البصري، مراجعة التمرير الكرابجي من فوق الكتف ومن مستوى الكتف.

المحتوى	الوقت (50) د	أجزاء الوحدة التعليمية
<p>هرولة- تدوير الذراعين للإمام والخلف. (وقوف. الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة. (وقوف. الذراعين أماماً) تبادل لف الجذع للجانبين.</p>	<p>(5) د (5) د</p>	<p>(المقدمة) الإحماء العام الإحماء الخاص</p>
<p>شرح طريقة التصور البصري. مراجعة التمرير الكرابجي من فوق الكتف ومن مستوى الكتف. عرض نموذج للمهارة باستخدام الفيديو.</p> <p>تمرين (1) يقف الطالب ممسكاً الكرة أمام الحائط ويؤدي تمرير الكرة ويستلمها باستمرار.</p> <p>تمرين (2) يقسم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) والكرة مع الطالب الأول في المجموعة (أ) الذي يقوم بتمرير الكرة من الثبات إلى الطالب الذي يقف أمام المجموعة (ب)، ويرجع كل طالب خلف مجموعته ويستمر لباقي الطلاب.</p> <p>تمرين (3) نفس التمرين الثاني، ولكن مع زيادة المسافة.</p>	<p>(5) د (10) د (2) د (4) د (4) د (5) د</p>	<p>(الجزء الرئيسي) النشاط التعليمي النشاط التطبيقي</p>
<p>تطبيق طريقة التصور البصري..</p>	<p>(10) د</p>	<p>(الجزء الختامي)</p>

الوحدة التعليمية: (12)

الأسبوع: الرابع

اليوم: الخميس

الهدف: التدريب على التصور السمعي (الخارجي)، مراجعة مهارة التمرير المرتدة.

المحتوى	الوقت (50) د	أجزاء الوحدة التعليمية
هرولة- تدوير الذراعين للإمام والخلف. (وقوف. الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة. (وقوف. الذراعين أماماً) تبادل لف الجذع للجانبين.	(5) د (5) د	(المقدمة) الإحماء العام الإحماء الخاص
شرح طريقة التصور السمعي (الخارجي). مراجعة مهارة التمرير المرتدة. عرض نموذج للمهارة باستخدام الفيديو. تمرين (1) يقف الطالب ممسكاً الكرة أمام الحائط ويؤدي تمرير الكرة ويستلمها باستمرار. تمرين (2) يقسم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) والكرة مع الطالب الأول في المجموعة (أ) الذي يقوم بتمرير الكرة من الثبات إلى الطالب الذي يقف أمام المجموعة (ب)، ويرجع كل طالب خلف مجموعته ويستمر لباقي الطلاب. تمرين (3) نفس التمرين الثاني، ولكن مع زيادة المسافة.	(5) د (10) د (2) د (4) د (4) د (5) د	(الجزء الرئيسي) النشاط التعليمي النشاط التطبيقي
تطبيق طريقة التصور السمعي (الخارجي).	(10) د	(الجزء الختامي)

الوحدة التعليمية: (13)

الأسبوع: الخامس

اليوم: الأحد

الهدف: التدريب على التصور (الداخلي)، تعلم مهارة التنطيط بالكرة.

المحتوى	الوقت	أجزاء الوحدة التعليمية
	(50) د	
الجري مع تنطيط الكرة. (وقوف. الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة. (وقوف. الذراعين أماماً) تبادل لف الجذع للجانبين.	(5) د (5) د	(المقدمة) الإحماء العام الإحماء الخاص
شرح طريقة التصور السمعي الداخلي. شرح مهارة التنطيط بالكرة، وشرح الخطوات التعليمية والخطوات الفنية للمهارة. عرض نموذج للمهارة باستخدام الفيديو.	(5) د (10) د (2) د	(الجزء الرئيسي) النشاط التعليمي
تمرين (1) يقوم الطالب بتنطيط الكرة ومع التحرك الحر في الملعب.	(4) د (3) د	النشاط التطبيقي
تمرين (2) يقوم الطلاب بتنطيط الكرة مع الجري حول خطوط الميدان والأقواس والدوائر.	(6) د	
تمرين (3) توزيع الطلاب على ثلاثة مجموعات، يبدأ كل طالب من المجموعة بالجري المتعرج بين الأقماع والعودة إلى آخر المجموعة.		
تطبيق طريقة التصور السمعي (الداخلي).	(10) د	(الجزء الختامي)

الوحدة التعليمية: (14)

الأسبوع: الخامس

اليوم: الثلاثاء

الهدف: التدريب على تنمية التحكم في الصورة، مراجعة مهارة التنطيط بالكرة.

المحتوى	الوقت (50) د	أجزاء الوحدة التعليمية
الجري مع تنطيط الكرة. (وقوف. الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة. (وقوف. الذراعين أماماً) تبادل لف الجذع للجانبين.	(5) د (5) د	(المقدمة) الإحماء العام الإحماء الخاص
شرح طريقة تنمية التحكم في الصورة. مراجعة مهارة التنطيط بالكرة. عرض نموذج للمهارة باستخدام الفيديو. تمرين (1) يقوم الطالب بتنطيط الكرة ومع التحرك الحر في الملعب. تمرين (2) يقوم الطلاب بتنطيط الكرة مع الجري حول خطوط الميدان والأقواس والدوائر. تمرين (3) توزيع الطلاب على ثلاثة مجموعات، يبدأ كل طالب من المجموعة بالجري المتعرج بين الأقماع والعودة إلى آخر المجموعة.	(5) د (10) د (2) د (4) د (3) د (6) د	(الجزء الرئيسي) النشاط التعليمي النشاط التطبيقي
تطبيق طريقة التحكم في الصورة.	(10) د	(الجزء الختامي)

الوحدة التعليمية: (15)

الأسبوع: الخامس

اليوم: الخميس

الهدف: التدريب على تنمية التصور الحس حركي (البدني)، تعلم مهارة التصويب من الثبات.

المحتوى	الوقت (50) د	أجزاء الوحدة التعليمية
الجري مع تنطيط الكرة. (وقوف. الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة. (وقوف. الذراعين أماماً) تبادل لف الجذع للجانبين.	(5) د (5) د	(المقدمة) الإحماء العام الإحماء الخاص
تعلم طريقة تنمية التصور الحس حركي (البدني) شرح مهارة التصويب من الثبات، وشرح الخطوات التعليمية والخطوات الفنية للمهارة. عرض نموذج للمهارة باستخدام الفيديو.	(5) د (10) د (2) د (3) د	(الجزء الرئيسي) النشاط التعليمي النشاط التطبيقي
تمرين (1) يقف الطالب ممسكاً الكرة أمام الحائط ويقوم بتصويب الكرة على الحائط ويستلمها.	(4) د	
تمرين (2) يقسم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) وكل مجموعة على مرمى ويقوم كل طالب بالتصويب على المربعات الموجودة في المرمى من الثبات ويبعد مسافة (6) أمتار.	(3) د (3) د	
تمرين (3) نفس التمرين الثاني، ولكن مع زيادة المسافة التصويب (9) أمتار.		
تمرين (4) يقسم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) وكل مجموعة على مرمى ويقوم كل طالب بالتصويب من مسافة (6) أمتار مع وجود حارس على المرمى.		
تطبيق طريقة التصور الحس حركي (البدني).	(10) د	(الجزء الختامي)

الوحدة التعليمية: (16)

الأسبوع: السادس

اليوم: الأحد

الهدف: التدريب على تنمية التصور الحس حركي (الانفعالي)، تعلم مهارة التصويب من الوثب.

المحتوى	الوقت (50) د	أجزاء الوحدة التعليمية
لهرولة- تدوير الذراعين للإمام والخلف. (وقوف) الوثب لأعلى. (وقوف. الذراعين أماماً) تبادل لف الجذع للجانبين.	(5) د (5) د	(المقدمة) الإحماء العام الإحماء الخاص
تعلم طريقة تنمية التصور الحس حركي (الانفعالي) شرح مهارة التصويب من الوثب، وشرح الخطوات التعليمية والخطوات الفنية للمهارة. عرض نموذج للمهارة باستخدام الفيديو. تمرين (1) يقف الطالب ممسكاً الكرة أمام الحائط ويؤدي التصويب بالوثب باتجاه الحائط. تمرين (2) يقسم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) وكل مجموعة باتجاه المرمى ويوضع أمام الطالب حاجز بطول (2) متر، ويقوم الطالب بالاقتراب والتصويب على المرمى من خلف الحاجز. تمرين (3) يقسم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) وكل مجموعة باتجاه المرمى ويقوم الطالب بالجري المتعرج بين الأقماع وعند الوصول إلى خط (6) متر يقوم بالوثب والتصويب على المرمى. تمرين (4) نفس التمرين الثالث، ولكن مع وجود حارس.	(5) د (10) د (2) د (3) د (4) د (3) د (3) د	(الجزء الرئيسي) النشاط التعليمي النشاط التطبيقي
تطبيق طريقة التصور الحس حركي (الانفعالي).	(10) د	(الجزء الختامي)

الوحدة التعليمية: (18)

الأسبوع: السادس

اليوم: الخميس

الهدف: التدرب على وضوح الصورة، مراجعة مهارة التصويب من الثبات.

أجزاء الوحدة التعليمية	الوقت (50) د	المحتوى
(المقدمة) الإحماء العام الإحماء الخاص	(5) د (5) د	لهرولة- تدوير الذراعين للإمام والخلف. (وقوف. الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة. (وقوف. الذراعين أماماً) تبادل لف الجذع للجانبين.
(الجزء الرئيسي) النشاط التعليمي	(5) د (10) د	تعليم طريقة وضوح الصورة. مراجعة مهارة التصويب من الثبات.
النشاط التطبيقي	(2) د	عرض نموذج للمهارة باستخدام الفيديو.
	(3) د	تمرين (1) يقف الطالب ممسكاً الكرة أمام الحائط ويقوم بتصويب الكرة على الحائط ويستلمها.
	(4) د	تمرين (2) يقسم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) وكل مجموعة على مرمى ويقوم كل طالب بالتصويب على المربعات الموجودة في المرمى من الثبات ويبعد مسافة (6) أمتار.
	(3) د	تمرين (3) نفس التمرين الثاني، ولكن مع زيادة المسافة التصويب (9) أمتار.
		تمرين (2) يقسم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) وكل مجموعة على مرمى ويقوم كل طالب بالتصويب الثبات من مسافة (6) أمتار مع وجود حارس على المرمى.
(الجزء الختامي)	(10) د	تطبيقاً استخدام وضوح الصورة.

الوحدة التعليمية: (19)

الأسبوع: السابع

اليوم: الأحد

الهدف: التدرب على وضوح الصورة، مراجعة مهارة التصويب من الوثب.

المحتوى	الوقت (50) د	أجزاء الوحدة التعليمية
لهرولة- تدوير الذراعين للإمام والخلف. (وقوف) الوثب لأعلى. (وقوف) الذراعين أماماً تبادل لف الجذع للجانبين.	(5) د (5) د	(المقدمة) الإحماء العام الإحماء الخاص
زيادة التدرب على وضوح الصورة. مراجعة مهارة التصويب من الوثب. عرض نموذج للمهارة باستخدام الفيديو.	(5) د (10) د (2) د	(الجزء الرئيسي) النشاط التعليمي
تمرين (1) يقف الطالب ممسكاً الكرة أمام الحائط ويؤدي التصويب بالوثب باتجاه الحائط. تمرين (2) يقسم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) وكل مجموعة باتجاه المرمى ويوضع أمام الطالب حاجز بطول (2) متر، ويقوم الطالب بالاقتراب والتصويب على المرمى من خلف الحاجز. تمرين (3) يقسم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) وكل مجموعة باتجاه المرمى ويقوم الطالب بالجري المتعرج بين الأقماع وعند الوصول إلى خط (6) متر يقوم بالوثب والتصويب على المرمى. تمرين (4) نفس التمرين الثالث، ولكن مع وجود حارس.	(3) د (3) د (3) د (4) د	النشاط التطبيقي
تطبيق استخدام وضوح الصورة.	(10) د	(الجزء الختامي)

الوحدة التعليمية: (20)

الأسبوع: السابع

اليوم: الثلاثاء

الهدف: التدرب على تنمية التحكم في الصورة، مراجعة مهارة التصويب من السقوط.

المحتوى	الوقت (50) د	أجزاء الوحدة التعليمية
لهرولة- تدوير الذراعين للإمام والخلف. (وقوف. فتحا) ثني الجذع أماما أسفل ببطء. (انبطاح. مائل) ثني ومد الذراعين.	(5) د (5) د	(المقدمة) الإحماء العام الإحماء الخاص
تعليم طريقة التحكم في الصورة. مراجعة مهارة التصويب من السقوط. عرض نموذج للمهارة باستخدام الفيديو.	(5) د (10) د (2) د	(الجزء الرئيسي) النشاط التعليمي
تمرين (1) يقف الطالب ممسكا الكرة أمام الحائط ويؤدي التصويب من السقوط باتجاه الحائط. تمرين (2) يقسم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) وكل مجموعة باتجاه المرمى ويقوم الطالب بالتصويب من السقوط من رمية الجزاء	(4) د (5) د (4) د	النشاط التطبيقي
تمرين (3) نفس التمرين الثاني، ولكن مع وجود حارس.		
تطبيق استخدام التحكم في الصورة.	(10) د	(الجزء الختامي)

الوحدة التعليمية: (21)

الأسبوع: السابع

اليوم: الخميس

الهدف: التدرب على التحكم في الصورة وإيقاف الأفكار السلبية باستخدام التصور العقلي،

مهارة التخطيط ثم التمرير ثم التصويب من الوثب.

المحتوى	الوقت (50) د	أجزاء الوحدة التعليمية
الجري مع تنطيط الكرة. (وقوف. الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة. (وقوف. الذراعين أماماً) تبادل لف الجذع للجانبين.	(5) د (5) د	(المقدمة) الإحماء العام الإحماء الخاص
تعليم التحكم في الصورة وإيقاف الأفكار السلبية. شرح المهارة، وشرح الخطوات التعليمية والخطوات الفنية للمهارة. عرض نموذج للمهارة باستخدام الفيديو. التمرين (1) تقسيم الطلاب إلى مجموعتين (أ،ب) كل مجموعة باتجاه المرمى، يقوم الطالب بالجري المتعرج بين الأقماع وعند الوصول إلى منطقة (6) متر يقوم بالتصويب. التمرين (1) تقسيم الطلاب إلى مجموعتين (أ،ب) كل مجموعة باتجاه المرمى، يقوم الطالب بالجري المتعرج بين الأقماع وعند الانتهاء من الأقماع يمرر الكرة ثم يستلمها ثم عند الوصول إلى منطقة (6) متر يقوم بالتصويب. التمرين (3) تقسيم الطلاب إلى مجموعتين (أ،ب) كل مجموعة باتجاه المرمى، يقوم الطالب بالجري بأقصى سرعة في خط مستقيم والتسديد على المرمى.	(5) د (10) د (2) د (4) د (4) (5) د	(الجزء الرئيسي) النشاط التعليمي النشاط التطبيقي
تطبيق التحكم في الصورة.	(10) د	(الجزء الختامي)

الوحدة التعليمية: (22)

الأسبوع: الثامن

اليوم: الأحد

الهدف: التدرب على وضوح الصورة، مهارة التمرير ثم الاستلام ثم التصويب.

المحتوى	الوقت (50) د	أجزاء الوحدة التعليمية
لهرولة- تدوير الذراعين للإمام والخلف. (وقوف. الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة. (وقوف. الذراعين أماماً) تبادل لف الجذع للجانبين.	(5) د (5) د	(المقدمة) الإحماء العام الإحماء الخاص
مراجعة طريقة الوضوح في الصورة. شرح المهارة، وشرح الخطوات التعليمية والخطوات الفنية للمهارة.	(5) د (10) د	(الجزء الرئيسي) النشاط التعليمي
عرض نموذج للمهارة باستخدام الفيديو. تمرين (1) تقسيم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) وتقوم المجموعة (أ) باستلام الكرة من المجموعة (ب) وتقوم الطالب (ا) بالجري لاستقبال الكرة والتصويب على المرمى ويعود كل طالب إلى خلف المجموعة المقابلة. تمرين (2) يقسم الطلاب إلى مجموعتين (ا، ب) تقف المجموعتين خلف خط المنتصف يبدأ الطالبان بالتمرير فيما بينهما إلى أن يصل الطالب (أ) إلى خط (9) متر ويقوم بالوثب والتصويب على المرمى ويعود كل طالب إلى خلف المجموعة الأخرى.	(2) د (5) د (5) د	النشاط التطبيقي
تمرين (3) نفس التمرين الثاني، ولكن مع وجود مدافع وحارس مرمى.	(3) د	
تطبيق استخدام وضوح الصورة.	(10) د	(الجزء الختامي)

الوحدة التعليمية: (23)

الأسبوع: الثامن

اليوم: الثلاثاء

الهدف: زيادة التدريب على التحكم في الصورة، مهارة التنطيط ثم التصويب

المحتوى	الوقت (50) د	أجزاء الوحدة التعليمية
الجري مع تنطيط الكرة. (وقوف. الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة. (وقوف. الذراعين أماماً) تبادل لف الجذع للجانبين.	(5) د (5) د	(المقدمة) الإحماء العام الإحماء الخاص
مراجعة التحكم في الصورة. شرح المهارة، وشرح الخطوات التعليمية والخطوات الفنية للمهارة. عرض نموذج للمهارة باستخدام الفيديو. تمرين (1) يمسك الطالب الكرة بيديه ومع التحرك الحر في الملعب، يرمي الكرة عالياً باليدين ثم يستلمها قبل سقوطها على الأرض. تمرين (2) يقف الطالب ممسكاً الكرة أمام الحائط ويؤدي تمرير الكرة ويستلمها باستمرار. تمرين (3) يقسم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) والكرة مع الطالب الأول في المجموعة (أ) الذي يقوم بتمرير الكرة من الثبات إلى الطالب الذي يقف أمام المجموعة (ب)، ويرجع كل طالب خلف مجموعته ويستمر لباقي الطلاب. تمرين (4) نفس التمرين الثالث، ولكن مع زيادة المسافة.	(5) د (10) د (2) د (3) د (3) د (3) د	(الجزء الرئيسي) النشاط التعليمي النشاط التطبيقي
تطبيق التحكم في الصورة.	(10) د	(الجزء الختامي)

الوحدة التعليمية: (24)

الأسبوع: التاسع

اليوم: الخميس

الهدف: زيادة التدريب على التحكم في الصورة، التمرير ثم الاستلام ثم التصويب

أجزاء الوحدة التعليمية	الوقت	المحتوى
(المقدمة) الإحماء العام الإحماء الخاص	(5) د (5) د	لهرولة- تدوير الذراعين للإمام والخلف. (وقوف. الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة. (وقوف. الذراعين أماماً) تبادل لف الجذع للجانبيين.
(الجزء الرئيسي) النشاط التعليمي النشاط التطبيقي	(5) د (10) د (2) د (4) د	مراجعة استخدام التحكم في الصورة. شرح المهارة، وشرح الخطوات التعليمية والخطوات الفنية للمهارة. عرض نموذج للمهارة باستخدام الفيديو. التمرين (1) تقسيم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) كل مجموعة باتجاه المرمى، يقوم الطالب بالجري المتعرج بين الأقماع وعند الوصول إلى منطقة (6) متر يقوم بالتصويب. التمرين (1) تقسيم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) كل مجموعة باتجاه المرمى، يقوم الطالب بالجري المتعرج بين الأقماع وعند الانتهاء من الأقماع يمرر الكرة ثم يستلمها ثم عند الوصول إلى منطقة (6) متر يقوم بالتصويب. التمرين (3) تقسيم الطلاب إلى مجموعتين (أ، ب) كل مجموعة باتجاه المرمى، يقوم الطالب بالجري بأقصى سرعة في خط مستقيم والتسديد على المرمى.
(الجزء الختامي)	(10) د	تطبيقاً ل التحكم في الصورة.

الملحق رقم (5)

أسماء لجنة التحكيم وتخصصاتهم ومكان عملهم الذين قاموا بتحكيم البرنامج التعليمي.

الرقم	الاسم المحكم	التخصص	الجامعة
1	أ.د. عماد عبد الحق	التدريب الرياضي	جامعة النجاح الوطنية
2	د. بدر دويكات	أصول التربية الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
3	د. معين حافظ	علم نفس رياضي	جامعة النجاح الوطنية
4	د. بشار صالح	فسيولوجيا الرياضة	جامعة النجاح الوطنية
5	أ. محمد القدومي	علم حركة	جامعة النجاح الوطنية
6	د. جمال أبو بشارة	تدريب رياضي/ كرة القدم	جامعة فلسطين التقنية/ الخضوري
7	د. بهجت أبو طامع	تعلم حركي وقياس/ سباحة	جامعة فلسطين التقنية/ الخضوري
8	د. ثابت اشتيوي	علم نفس رياضي	جامعة فلسطين التقنية/ الخضوري
9	د. مها جراد	التدريب الرياضي/ سباحة	جامعة فلسطين التقنية/ الخضوري
10	د. علاء العيسى	التدريب الرياضي/ جمباز	جامعة فلسطين التقنية/ الخضوري

An-Najah National University
Faculty of Graduate Studies

**The Effect of Relaxation and Mental Imagery Program
to education some of Basic Skills in Handball Amongst
Faculty of Physical Education students at An-Najah
National University**

By
Mohammad Mashhur Ashayqa

Supervisor
Dr. Mahmoud Al-Atrash

Co-Supervisor
Dr. Jamal Shaker

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of physical education, Faculty of Graduate
Studies, An-Najah National University, Nablus- Palestine.**

2016

**The Effect of Relaxation and Mental Imagery Program to education
some of Basic Skills in Handball Amongst Faculty of Physical
Education students at An-Najah National University**

By

Mohammad Mashhur Ashayqa

Supervisor

Dr. Mahmoud Al-Atrash

Co-Supervisor

Dr. Jamal Shaker

Abstract

The purpose of this study was to investigate effect of using the program for Relaxation and Mental Imagery to education some of basic skills in Handball at An-Najah National University students, and the researcher used the experimental method using a single experimental group, as the researcher used repeated measurements of the experimental group, the population of the study of students enrolled in the handball course at the Faculty of Physical Education at An-Najah National University, totaling (51) students, in the academic year (2015-2016), and the study was conducted on a sample of (18) students from the students enrolled in the course handball in the Faculty of Physical Education in Najah national University, as it considers the current sample deliberate, and after data collection was used statistical treatments such as the analysis contrast measurements repeated (MANOVA), WilkesLambda test, testing Cisdak test when necessary, and the most important findings of the study reviled that there are and the existence of differences statistically significant at the level of significance ($0.05 \geq \alpha$) in the use of Relaxation and Mental Imagery program in the teaching of basic skills in handball with the students of the Faculty of

Physical Education among all the measurements for the fourth measurement, as well as no statistically significant between the second two measurements and the first and for the measurement second differences, and between the two measurements third and second and in favor The third measurement, and between the third and fourth measurement for the fourth measurement.

Of the most important recommendations recommended by the researcher, the need to disseminate the results of the current study at all interested in handball development locally and regionally, and to focus on teaching players how to take advantage of the use of psychological programs in the period prior to the beginning of the competition through multiple in this field methods in order to achieve the best Results.

Key words: Relaxation, Mental Imagery.