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

**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**

**اعداد**

**الدكتور/ محمود حسني الأطرش الدكتور/ جمال شاكر**

**جامعة النجاح الوطنية جامعة النجاح الوطنية**

**كلية التربية الرياضية كلية التربية الرياضية**

**الأستاذ/محمد مشهور عشايقه**

**الملخص**

هدفت الدراسة التعرف الى أثر استخدام برنامج الاسترخاء والتصور العقلي على تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة التجريبية الواحدة، كما استخدم الباحث القياسات المتكررة للمجموعة التجريبية، تكون مجتمع الدراسة من طلاب المسجلينفي مساق كرة يد (1) في قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية،والبالغ عددهم(51) طالباً،فيالعامالدراسي (2015-2016)، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (18) طالباً من الطلاب المسجلين في مساق كرة يد في قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، اذ تعتبر العينة الحالية عينة قصدية، وبعد جمع البيانات تم استخدام المعالجات الإحصائية كتحليل التباين للقياسات المتكررة (MANOVA)، واختبار ولكس لامبدا، واختبار سيداك للقياسات البعدية، ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحث وجود فروق عند دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 ≥α) في استخدام برنامج الاسترخاء والتصور العقلي في تعليم المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طلبة 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..

**Abstract**

The purpose of this study was to investigateeffect 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 department of physical educationat 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 Department 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), Wilkes​​Lambda 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 ≥α) in the use of Relaxation and Mental Imageryprogram 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.

**مقدمة الدراسة:**

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى إعداداللاعبين من الناحية البدنية والمهارية والخططية والنفسية وصولاً الى أفضل المستويات الرياضية العالمية، وانالإعداد البدنيالمهارييعدالركيزةالأساسية في لعبة كرة اليد، وتعتمد كرة اليد على اتقان المهارات الأساسية إضافة الى بعض الصفات البدنية وهو أمر لا بد منه وصولاً الى أفضل المستويات الرياضية، وأن الاعداد البدني والمهاري خطوة مهمة باتجاه اعداد الطلبة للوصول الى أفضل المستويات. (إسماعيل، 2014)

ويعتمد التدريب الرياضي على دعم العلوم الطبيعية والإنسانية ويعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية 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.(الأطرش، 2009)

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 البرنامج المهارات النفسية التالية: الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه (الأطرش، 2009).

يعد الاسترخاء أحد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعداد للمنافسات حيث يساعد في خفض التوتر والاستثارة غير المطلوبة أو مفهوم الذات السلبي الذي يمكن أن ينشأ 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 الى 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 الى مستوى من هذه المهارة قبل الدخول في أي من الأبعاد الأخرى للتدريب العقلي. وعلى مدى اتقان هذه المهارة يتوقف نجاح وفاعلية التدريب العقلي. (شمعون، 1996)

ومن خلال ما سبق قام الباحثون بتصميم برنامج تعليمي للاسترخاء والتصور العقلي بهدف تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد، وذلك من خلال تنمية القدرة على الاسترخاء والتصور البصري والتصور المكاني وإدراك الزمن والمسافة وتطبيق هذا البرنامج على طلاب كلية التربية الرياضية في مساق كرة اليد (1) في جامعة النجاح.

**مشكلة الدراسة:**

من خلال عمل الباحثون كمدربين ولاعبين كرة يد لاحظه القصور في الاهتمام بالجانب النفسي في برامج الاعداد المهاري في كرة اليد،وعدم اهتمام المدربين والمدرسين في الجانب النفسي في عملية التدريب وخصوصاً على المهارات الأساسية، وهذا ما جعل الباحث الى ضرورة الملحة لوجود هذه البرامج بأشكالها المختلفة لإعداد لاعبي كرة اليد، فقد رأى الباحثون أهمية هذه الدراسة بهدف التعرف الى أثر استخدام برنامج للاسترخاء والتصور العقلي على تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طلاب كلية التربية الرياضية المسجلين مساق كرة اليد في جامعة النجاح الوطنية.

**أهمية الدراسة:**

ترجع أهمية الدراسة إلى النقاط الآتية:

1. قد تكون الدراسة الأولى في (حد علم الباحثون) التي تهدف الى تنمية المهارات النفسية لدى طلاب كرة اليد في كلية التربية الرياضية، الأمر الذي سينعكس ايجابياً على تحسين وتطوير مستوى الأداء في فعاليات كرة اليد التنافسية في البيئة فلسطين.
2. ندرة 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. إن هذه الدراسة تفتح المجال 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 البحث:**

هدفت الدراسة الحالية التعرف الى الأهداف الآتية:

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

**فروض الدراسة:**

سعت الدراسة الحاليةإلى اختبار الفرضية الآتية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 ≥α)في استخدام برنامج الاسترخاء والتصور العقلي في تعليم المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية.

**حدود الدراسة:**

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

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

**الحد الزماني**: تم إجراء الدراسة وتطبيق البرنامج التعليمي في الفصل الصيفي من العام الدراسي (2015 -2016م)، في الفترة الزمنية الواقعة ما بين (25/5/2016م إلى 25/7/2016م).

**مصطلحات الدراسة:**

* **الاسترخاء**: قدرة اللاعب على تخفيف التوتر والسيطرة على انفعالاته. (الأطرش، 2009)
* **الاسترخاء**: هو الانسحاب المؤقتوالمدروسمنالنشاط 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)

**الدراسات السابقة:**

* **قام أبو طامع (2015) بدراسة هدفت** التعرف على أثر استخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر على تعلم سباحة الصدر لطلبة تخصص التربية الرياضية، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قصدية قوامها (16) طالبا ممن ليس لديهم خبرة سابقة في سابحة الصدر قسمت العينة الي مجموعتين متكافئتين ومتساويتين، تجريبية تعلمت في استخدام تدريبات التصور الذهني المباشر والغير مباشر، وضابطة تعلمت الطريفة الاعتيادية ولمدة (6) أسابيع وبواقع (3) وحدات تعليميةاسبوعياً،دلت نتائج الاختبارات الحركية المستخدمة في الدراسة للوقوف على مستوى التقدم المهاري، اختبار ضربات الرجلين لسباحة الصدر مسافة (25) متر، واختبار سباحة الصدر لمسافة (25) متر، الي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية التي تعلمت سباحة الصدر باستخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر، وأوصى الباحث بضرورة استخدام تدريبات التصور الذهني (المباشر وغير المباشر) عند تعلم سباحة الصدر.
* **في دراسة جودة (2015) هدفت** الدراسة التعرف الى أثر البرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي على بعض المهارات الأساسية في العاب 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 العاب القوى في قسم التربية الرياضة في جامعة النجاح الوطنية وتم اختيارهم بطريقة القصدية ومن اهم النتائج التي توصل اليها الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية من مهارات العاب القوى بين القياس الرابع وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس الرابع، وكان من اهم توصياته التركيز على تعليم الاعبين كيفية الاستفادة من استخدام البرامج النفسية في الفترة السابقة لبداية المنافسة.
* **قام عواد (2015) بدراسة** هدفت الى التعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التصور العقلي والتوافق النفسي موضوع الدراسة، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي التقليدي في تنيمه التصور العقلي والتوافق النفسي لدى المجموعة التجريبية، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي التقليدي ف تنمية التصور العقلي والتوافق النفسي لدى المجموعة الضابطة، واستخدام الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لفرضيات الدراسة، 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، اما عينة الدراسة فقد اقتصرت على نادي مخيم بلاطة والتي تكونت من (24) لاعباً،اذ تعتبر العينة الحالية عينة قصدية، ومن أهم النتائج التي توصل لها الباحث في القياس القبلي، لم يؤثر متغير نوع المجموعة على التصور العقلي على القياس القبلي والتوافق النفسي، أي أن استجابات أفراد العينة لم تختلف باختلاف المجموعتين الضابطة والتجريبية.
* **قام سيف بارغي (Seif- Barghi, et al, 2012) بدراسة**للتعرف الى أثر برنامج للتصور العقلي على الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم النخبة، وتكونت عينة الدراسة من (88) لاعباً تتراوح أعمارهم ما بين (13- 32) سنة تشتملعلى مختلف الأعمار: (16)سنةفأقل، (17-19) سنة، (22) سنة فأعلى، يشاركون في الدوري المحلي لمختلف الأعمار، وقد تم تقسيمهم الى مجموعة تجريبية مكونة من (69) لاعباً، والمجموعة الضابطة مكونة من (19) لاعباً، وقد تكون البرنامج من عرض فيديوهات، وتشمل على الأداء للتمرير، لمدة (8) أسابيع، وأظهرت نتائج الدراسةأنه توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، فيما يتعلق في نجاح التمرير، بالإضافة الى ذلك أظهرت النتائج أن التحسن كان لدى المرحلة العمرية (16) سنة فأقل و(21) سنة فأعلى.

**الطريقة والإجراءات**

**اجراءات الدراسة:**

**منهج الدراسة:**

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

**مجتمع الدراسة:**

تكون مجتمع الدراسة من طلابقسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنيةوالمسجلين 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 والمسجلين لمساق كرة يد (1)، حيث بلغ عدد أفراد العينة (18) طالباً، والتي تبلغ نسبتهم (35.29%) من عدد افراد مجتمع الدراسة.

**أدوات الدراسة:**

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

**أولاً: البرنامج التعليمي:**

قام الباحثون من خلال اطلاعه على الادبيات ومراجعة المراجع والدراسات العلمية والدراسات النفسية، والى الكثير من الاكاديميات المتخصصة في تدريب الفئة المستهدفة وخبراته في مجال التدريب، وكذلك الاخذ برأي أصحاب الخبرة والاختصاص في مجال كرة اليد، توصل الباحث الى الشكل النهائي للبرنامج التعليمي المقترح ومراعياً الاقتراحات والملاحظات من قبل أصحاب الخبرة والاختصاص في مجال التدريب الرياضي في كرة اليد، قام البحث بوضع برنامجاً للاسترخاء والتصور العقلي يستهدف طلبة كلية التربية الرياضية ومعرفة أثره على تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد، حيث كان هدفه التعرف على مقدار التغير لبعض المتغيرات المهارية لدى طلبة كلية التربية الرياضية، كما خصص الباحث للبرنامج التعليمي (8) أسابيع بواقع (3) وحدات أسبوعياً.

**ثالثاً: الاختبارات المهارية المستخدمة:**

* اختبار العدو مع التنطيطالمستمر (30) متر.
* اختبارالجري المتعرج مع التنطيط المستمر.
* اختبار التمرير على دوائر متداخلة.
* اختبار التمرير السريع على الحائط.
* الاختبار التصويب الكرباجي من الثبات.
* اختبار التصويب الكرباجي من الجري بالوثب الطويل.

**متغيرات الدراسة:**

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

**المتغير المستقل**: اذ تلقت المجموعة الواحة برنامجاً في الاسترخاء 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 (19/4/2016) ولغاية (25/4/2016) 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 الى التعرف على مدى صعوبة هذه الاختبارات ومدى ملاءمتها لعينة 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 رقم (1): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين افراد المجموعة الاستطلاعية**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الاختبارات | وحدة القياس | المجموعة الاستطلاعية (ن=10) | | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
| المتوسط | الانحراف |
| العدو مع التنطيط | الثانية | 0.199 | 0.276 | 2.283 | 0.048\*\* |
| الجري المتعرج | الثانية | 2.217 | 0.981 | 7.144 | 0.000\*\* |
| التمريرعلى الدوائر | درجة | -4.700 | 4.111 | -3.615 | 0.006\*\* |
| التمريرالسريع | 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\*\* |

\*مستوىالدلالة(0.05 ≥α).

يتضح من الجدول رقم (1) وجودفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05 ≥α) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لجميع الاختبارات، حيث تراوح قيم معامل الارتباط مابين (0.71 – 0.96) وهي جيدة لأغراض الدراسة.

**ثبات الأداة:**

للتأكد من ثبات الاختبارات استخدمت طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبارات (Test- Retest) على افراد العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (10) طلاب، وكانت الفترة الزمنية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني اسبوعاً، وتم استخدام معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيقين، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | |  | |  |  |
| المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف |
| العدو مع التنطيط | الثانية | 6.814 | 0.865 | 6.62 | 0.769 | 0.95 | 0.00\*\* |
| 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** (0.05 ≥α).

يتضح من الجدول رقم (2) وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 ≥α) 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 (MANOVA).
* اختبار ولكس لامبدا لدلالة الفروق بين القياسات المستخدمة.
* اختبار سيداك (Sidak)وذلك لتحديد الفروق بين القياسات المستخدمة.

**عرض النتائج ومناقشتها:**

**النتائج المتعلقة بالفرضية**

**توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 ≥α) في استخدام برنامج الاسترخاء والتصور العقلي في تعليم المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية؟**

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

**جدول رقم (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 | العدو مع التنطيط | الثانية | 0.226 | 17.15 | 0.00\*\* | 3 | 15 |
| 2 | 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 | التمريرالسريع | 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 |

ا**- متغير العدو مع التنطيط لمسافة (30) متر**

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

* القياس الأول في بداية الاسبوع بداية البرنامج.
* القياس الثاني بعد اسبوعين من بداية البرنامج.
* القياس الثالث بعد خمسة اسابيع من بداية البرنامج.
* القياس الرابع نهاية أسبوع الاخير من البرنامج.

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

**الجدول رقم (4)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير العدو مع التنطيط 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 رقم (5) يوضح اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير العدو مع التنطيط 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 رقم (5) ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 ≥α) في متغير العدو مع التنطيط لمسافة (30) متر بين جميع القياسات ولصالح القياس الرابع، والشكل رقم (3) يوضح أثر استخدام برنامج الاسترخاء والتصور العقلي على التغيير في العدو مع التنطيط لمسافة (30) متر.

من خلال عرض نتائج الدراسة في جدول رقم (3) تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 ≥α) في جميع متغيرات الدراسة المهارية لدى طلاب كلية التربية الرياضية في مساق كرة اليد، وهذا يعود الى أثر البرنامج التعليمي الذي تم تطبيقه على عينة الدراسة خلال (8) أسابيع.

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

ب**- متغير الجري المتعرج مع التنطيط**

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

* القياس الأول في بداية الاسبوع بداية البرنامج.
* القياس الثاني بعد اسبوعين من بداية البرنامج.
* القياس الثالث بعد خمسة اسابيع من بداية البرنامج.
* القياس الرابع نهاية أسبوع الاخير من البرنامج.

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

**الجدول رقم (6)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير الجري المتعرج مع التنطيط 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 رقم (7) يوضح اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير الجري المتعرج مع التنطيط.

**جدول رقم (7)**

**اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير الجري المتعرج مع التنطيط**

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

يتضح من الجدول رقم (7) ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 ≥α) في متغير الجري المتعرج مع التنطيط بين جميع القياسات ولصالح القياس الرابع.

ويتضح أيضاً أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 ≥α) فيمتغيرالجريالمتعرجمعالتنطيط بين القياس الثاني والقياس الثالث، والشكل رقم (4) يوضح أثر استخدام برنامج الاسترخاء والتصور العقلي على التغيير في الجري المتعرج مع التنطيط.

ويعزو الباحثون ذلك الى الاهتمام بالجانب العقلي رغم ما ينادي به العلماء من ضرورة توافر متطلبات خاصة الى 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)، الى إمكانية تحقيق أداء مهاري متميز اذا اتجهنا الى استخدام بعض المهارات كالتصور العقلي والتخيل الداخلي والتخيل الخارجي وتدريب السلوك البصري الحركي.

ج**- متغير التمرير على دوائر متداخلة**

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

* القياس الأول في بداية الاسبوع بداية البرنامج.
* القياس الثاني بعد اسبوعين من بداية البرنامج.
* القياس الثالث بعد خمسة اسابيع من بداية البرنامج.
* القياس الرابع نهاية أسبوع الاخير من البرنامج.

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

**الجدول رقم (8)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير التمريرعلىدوائرمتداخلةفي 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 رقم (9) يوضح اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير التمرير على دوائر متداخلة.

**جدول رقم (9)**

**اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير التمرير على دوائر متداخلة**

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

يتضح من الجدول رقم (9) ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 ≥α) في متغير التمرير على دوائر متداخلةبين جميع القياسات ولصالح القياس الرابع، والشكل رقم (5) يوضح أثر استخدام برنامج الاسترخاء والتصور العقلي على التغيير في التمرير على الدوائر المتداخلة.

د**- متغير التمرير السريع على الحائط**

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

* القياس الأول في بداية الاسبوع بداية البرنامج.
* القياس الثاني بعد اسبوعين من بداية البرنامج.
* القياس الثالث بعد خمسة اسابيع من بداية البرنامج.
* القياس الرابع نهاية أسبوع الاخير من البرنامج.

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

**الجدول رقم (10)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير التمريرالسريع علىالحائطفي 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 رقم (11) يوضح اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير التمرير السريع على الحائط.

**جدول رقم (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)ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 ≥α) في متغير التمرير السريع على الحائطبين جميع القياسات ولصالح القياس الرابع.

ويعزو الباحثون ذلك الى أن برنامج الاسترخاء والتصور العقلي يؤثر ايجابياً 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.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الجمل وعبيد (1987) ان التقدم الحادث في المتغيرات العقلية يرجع الى فغالية 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 القلي بالنسبة للاعب الرياضي حيث يضمن توفير خبرات النجاح وتجنب الإحباط والفشل ما دامت الأهداف المطلوب إنجازها في حدود قدراته وليس في ضوء قدرات الآخرين، كذلك فان اللاعب الذي يهتم بإنجاز هدف الأداء لا يخاف من الفشل لان ادراكه يكون في حدود مستواه، ودائماً يكون ادراكه 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.

ه**- متغير التصويب من الثبات**

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

* القياس الأول في بداية الاسبوع بداية البرنامج.
* القياس الثاني بعد اسبوعين من بداية البرنامج.
* القياس الثالث بعد خمسة اسابيع من بداية البرنامج.
* القياس الرابع نهاية أسبوع الاخير من البرنامج.

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

**الجدول رقم (12)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير التصويب من الثباتفي 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 رقم (13) يوضح اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير التصويب من الثبات.

**جدول رقم (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) ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 ≥α) في متغير التصويب من الثباتبين جميع القياسات ولصالح القياس الرابع.

و**- متغير التصويب من الحركة**

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

* القياس الأول في بداية الاسبوع بداية البرنامج.
* القياس الثاني بعد اسبوعين من بداية البرنامج.
* القياس الثالث بعد خمسة اسابيع من بداية البرنامج.
* القياس الرابع نهايةأسبوع الاخير من البرنامج.

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

**الجدول رقم (14)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير التصويب من الحركةفي 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 |
| النسبة المئوية للتغير | 216.4% | | |

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

**جدول رقم (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 رقم (15) ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 ≥α) في متغير التصويب من الحركةبين جميع القياسات ولصالح القياس الرابع.

ويعزو الباحثون ذلك التحسن الى تحسن ادراك الطلاب الى المتغيرات والظروف والضغوط التي يتعرضون لها وتفسيرها على أساس إيجابي، مما يولد لديهم القدرة على التصرف ورد الفعل الصحيح والمناسب تجاه الأحداث والمواقف التي تواجههم حيث أن الادراك عندما يكون سليماً ومناسباً ومتكاملاً فان السلوك سيكون تبعاً لذلك، وهذا يعود الى تحسن القدرة على الاسترخاء والتصور العقلي بشكل عام لدى الطلاب والذي يعد البعد (الحس الحركي) جزء منها، والذي بدوره يعمل على تطور هذا البعد، حيث ان التصور الذهني يجعل الطالب يفكر أداء المهارات عقلياً، ويعيد تكرار خطوات أدائها بسلسة متعاقبة ويتصور أداء الحركات بنجاح مثل مهارة التصويب من الوثب، وكذلك يعزو الطالب الى زيادة وعي اللاعبين والطلاب بكيفية التعامل مع الأفكار السلبية ومعالجتها معالجة موضوعية وجعلها تحت السيطرة حتى لا تؤثر بصورة سلبية عليهم، وذلك من خلال معرفة كيفية مواجهتها بالتفكير الإيجابي، اذ يعد البعد المزاجي من الابعاد التي تبين جانب من جوانب الشخصية المهمة التي تلعب دوراً مهماً في تحديد تصرفات وسلوك وأداء الرياضي في التدريب والمباريات، وهو ما يرتبط أساساً بتطور التصور العقلي الذهني الإيجابي لدى الطلاب، حيث أن التركيز على الصفات الإيجابية لمهارة التصويب الى ان يتم الربط بين أداء المهارة وبين الإحساس الإيجابي الممتع الذي يرافق النجاح في الأداء يحول أي خبرة سلبية الى حالة نجاح نسبي وتزيل من الذاكرة كل مشاعر الخيبة والمرارة والنقص.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (السيد، 2006)، (عبد الحليم، 2004)، (السويفي، 1982)، (عبد المحسن، 2003)، (الحريري، 2006)، (نجا، 1997)، (منصور، 1999)، (كمال، 2000)، (سمية، 1999)، (عنبر، 1996)، (رضوان، 2005)، (العمري، 1998)، (شعبان، 1998)، في ان تمرينات الاسترخاء والتصور العقلي تسهم في تحسين الاداء.

**الاستنتاجات:**

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 ≥α) في استخدام برنامج الاسترخاء والتصور العقلي في تعليم المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية 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.

**التوصيات:**:

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. ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين وذلك عند وضع البرامج النفسية الخاصة في الاسترخاء والتصور العقلي ومدى تقبل اللاعب لهذه البرامج.
3. التأكد على التدريب على المهارات النفسية وبصفة خاصة الاسترخاء والتصور العقلي لما لها دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الأداء سواء في التدريب او المنافسة.
4. إجراءالمزيدمنالدراساتالخاصةباستخدامبرامجالمهاراتالنفسيةعلىمختلفالأنشطةالرياضية.
5. الاهتمام بالبرامج النفسية والعمل على إدخالها ضمن برامج التدريب للناشئين وكذلك الفريق الأول والمنتخبات.
6. ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي للعمل مع جهاز التدريب للمساعدة في تطوير الأداء وخلق لاعب متزن نفسياً وبدنياً ومهارياً.
7. اجراء المزيد من الدراسات على المرحل السنية المختلفة، وعمل مقارنة بين استخدام البرامج النفسية للناشئين والكبار، ومدى الاختلاف بينهم ومدى تأثير هذه البرامج على اللاعبين الناشئين والكبار.

**المراجع العربية:**

* أبوالطيب، 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.
* الأطرش، محمود. (2009). *تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم*. **مجلة جامعة النجاح الأبحاث (العلوم الإنسانية). مجلد (22). عدد (5).** كلية التربية الرياضية. جامعة النجاح الوطنية، نابلس. فلسطين.
* الأطرش، محمود. إبراهيم، هاشم. (2008). أثربرنامج 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.
* 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.
* جبر، وليد أحمد. (2004). تأثير استخدام الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتوجيه مستوى أداء مهارات الهجوم المركب للاعبي 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 للاعبي أندية النخبة بكرة اليد. **مجلة الرافدين للعلوم الرياضية. مجلد (19). عدد (63). ص (170-195).** كلية التربية الرياضية. جامعة الموصل. العراق.
* جودة، ساهر. (2015). أثر برنامج تعليمي مقترح للتصور العقلي على مستوى بعض المهارات الأساسية في العاب القوى.**رسالةماجستيرمنشورة**. جامعةالنجاحالوطنية. نابلس. فلسطين.
* حمادة، مفتي. (1998). **التدريب الحديث.** دار الفكر العربي. القاهرة. جمهورية مصر العربية.
* حامدعبدالسلامزهران. (1994**). الصحةالنفسيةوالعلاجالنفسي**. عالمالكتب. 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 كامل، (2004). **النشاط البدني والاسترخاء: مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة**. دار الفكر العربي. (ط1)، القاهرة.جمهوريةمصرالعربية.
* 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.جمهوريةمصرالعربية.
* زكريا، عبد المحسن. (2003). فعالية بعض المهارات النفسية في الارتقاء بالأداء المهاري والخططي للاعبي كرة القدم. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة. **رسالة دكتوراه غير منشورة.** جامعة حلوان. القاهرة. جمهورية مصر العربية.
* شمعون، محمد العربي. (1996**). التدريب العقلي في المجال الرياضي**. دار الفكر العربي. القاهرة. جمهورية مصر العربية.
* شمعون،محمدالعربي.والجمال،عبدالنبي. (1996). **التدريبالعقليفيالتنس**. دارالفكرالعربي. (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 والتصويب لناشئ كرة القدم. **مجلة علوم وفنون الرياضة. المجلد (21).** كلية التربية الرياضية للبنات. جامعة حلوان، القاهرة. جمهورية مصر العربية.
* عبد الحميد، وحسنين. (2001). **رباعية كرة اليد**. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. جمهورية مصر العربية.
* عراك، محمد مطر. (2013). إثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الاساسية بكرة اليد. **رسالة ماجستير منشورة**. جامعة بابل. العراق.
* علاوي، محمد. وضوآن، محمد. (2001). **اختبارات الأداء الحركي**. ط (4). دار الفكر العربي.القاهرة. جمهوريةمصرالعربية.
* علاوي، محمد حسن. (1999). **موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين**. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. جمهورية مصر العربية.
* علاوي، محمدحسن. (1994). اختبارات الأداء البدني. ط (3). دار المعارف. القاهرة. جمهورية مصر العربية.
* **المراجع الانجليزية:**
* Fischer, C:A.(1986). The effects of tow – hour mental practice performance equestrian jumpers **". Journal of California of Professional Psychology.1(1) article.2.**
* 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, Garicia. (1998). video Modeling and Imaging Training on perfor mance of 9-12 year old Children, perceptual and Motor skill**. Journal of sport psychology. Vol. (29). oct** .
* Atienzya, F.L. Balaguera ,L . & Garicia, 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).**