



## A Proposed Training Program for Developing Certain Psychological Skills and Its Impact on the Level of Basic Skills among Handball Players

Almabrouk Faraj Aboubaker Basheer\*

Department of Curriculum and Teaching Methods, Faculty of Physical Education, Al Marj,  
University of Benghazi, Libya.

### برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض المهارات النفسية وأثره على مستوى المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد

المبروك فرج أبوبكر بشير\*

قسم المناهج وطرق التدريس، كلية التربية البدنية، المرج، جامعة بنغازي، ليبيا

\*Corresponding author: [almabrouk.basheer@uob.edu.ly](mailto:almabrouk.basheer@uob.edu.ly)

Received: February 06, 2026

Accepted: March 21, 2026

Published: April 02, 2026

**Copyright:** © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

#### Abstract:

The present study aimed to identify the effect of a proposed training program on the development of certain technical skills among first-division handball players. It also aimed to examine the impact of the proposed training program on the performance level of handball skills among first-division players. The researcher employed the experimental method using a pre-test and post-test design for two groups: an experimental group and a control group. The study sample consisted of (36) players from Al-Morooj and Al-Nasr clubs, with (18) players in each group. The proposed training program was implemented over a period of (8) weeks, with (5) training sessions per week. Results: The findings indicated that the proposed training program had a positive effect on the development of certain technical skills. Additionally, there were statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the experimental group in the technical skill variables and skill performance tests, in favor of the post-measurement. Recommendations: The researcher recommends conducting regular assessments of technical skills for players throughout the training season.

**Keywords:** Proposed Training Program, Psychological Skills, Basic Handball Skills, Skill Performance, Mental Training, Experimental Method.

#### الملخص:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير بعض المهارات الفنية للاعبين الدرجة الأولى في رياضة كرة اليد. تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى الأداء للمهارات كرة اليد للاعبين الدرجة الأولى في رياضة كرة اليد. واستخدم الباحث المنهج التجريبي (طريقة القياس القبلي - البعدي) لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. واشتملت عينة البحث لعدد (36) لاعب من أندية نادي المروج والنصر قوام كل منها 18 اللاعب، وقد تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع بواقع (5) وحدات تدريبية في الإِسبوع. الاستنتاجات: وقد توصل الباحث إلي أهم الاستنتاجات وهي: البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على تطوير بعض المهارات الفنية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية لمتغيرات المهارات الفنية ومستوى الاختبارات المهارية

ولصالح القياس البعدي. التوصيات: ويوصي الباحث بالاهتمام بإجراء قياسات للمهارات الفنية على اللاعبين بصفة دورية خلال الموسم التدريبي.

**الكلمات المفتاحية:** البرنامج التدريبي المقترح، المهارات النفسية، المهارات الأساسية في كرة اليد، الأداء المهاري، التدريب العقلي.

**مقدمة:**

الوصول إلى المستويات العالية في مختلف الرياضات يرجع إلى تصميم وتطبيق برامج تدريبية تشمل جميع النواحي البدنية والفنية والنواحي النفسية والذهنية وتصميم وتطبيق هذه البرامج التدريبية يؤدي ذلك إلى تطوير والارتقاء بالقدرات البدنية والفنية والنفسية والذهنية للاعبين. وتعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية التنافسية التي تحظى بشعبية كبيرة في العالم وفي دولة ليبيا خاصة وأن تحقيق المستويات العالية في رياضة كرة اليد لا يعتمد على القدرات البدنية والمهارات الأساسية فحسب بل يلعب جانب المهارات النفسية دور كبير في تحقيق النتائج الإيجابية للفريق. ويرى الباحث أ التدريب العقلي له أهمية قصوى في البرنامج التدريبي على مدار الموسم التدريبي.

ويعرف سنجر Singer (1996م) ومحمد حسن علاوي (1992م) التدريب العقلي بأنه أحد طرق التدريب الخاصة بالعمليات العقلية لتنظيم المتغيرات الحادثة في السلوك والأداء المهاري والحركي عن طريق ربط القصور الخيالي للأداء الحركي والمهاري بالعملية الإدراكية أي أن التكرار الذهني لمفردات المحتوى الخاص لتعلم أداء حركي أو مهاري وتسلسله المترابط وذلك دون رؤيتها حركياً. (6: 94) (12: 217) وتشير نادبة محمد عبدالقادر (1987م) أن التدريب العقلي يمثل أحد الأبعاد والجوانب الرئيسية للتدريب الرياضي مثل التدريب على الجوانب الفنية (المهارية - الخطية) في تطوير الشخصية. (8: 20)

ويشير محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل (2001م) أن الضغوط النفسية من أهم أسباب عدم وصول اللاعب إلى الأداء الذي يقترب من الحد الأقصى لقدراته. (5: 221)

ويذكر محمد حسن علاوي (1996م) أن التصور العقلي يساعد في وصول اللاعب الى أفضل ما لديه في التدريب والمنافسات وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب اتباعها في المنافسات كما يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل. (7: 222)

ويضيف محمد العربي شمعون (1996م) أن الارتقاء بالعملية التدريبية لا بد أن يصاحبه التدريب العقلي فهو يمثل جانب مهم من اعداد اللاعب للدخول في المنافسات الرياضية ويتضمن ذلك تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع أبعاد المنافسة. (4: 30)

ويؤكد عبد الوهاب محمد كامل (1988م) أن أي نشاط يؤديه اللاعب يتطلب منه قدراً عالياً من تركيز الانتباه كما أن أي عمل عقلي أو حركي إرادي لا بد أن يدخل فيه عامل الانتباه (3: 292).

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله في مجال رياضة كرة اليد أن هناك قصور في الارتقاء بالأداء المهاري في فترات كثيرة أثناء المباريات وقد يرجع ذلك إلى زيادة الاستثارة والانفعال الزائد الأمر الذي يؤدي إلى مزيد من القلق والتوتر والشد العصبي أثناء المباريات. من هنا كان من الضروري تصميم برنامج تدريبي مقترح للتدريب العقلي يساعد على الارتقاء وتطوير المهارات النفسية وبالتالي يعكس ذلك بشكل إيجابي إلى تطوير والارتقاء بمستوى الأداء المهاري للاعبين في رياضة كرة اليد.

**أهداف البحث:**

- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير بعض المهارات النفسية (الاسترخاء العضلي، التصور العقلي، تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة لقلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز) للاعبين الدرجة الأولى في رياضة كرة اليد.
- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى الأداء لمهارات كرة اليد (التمرير، الاستلام، التنطيط، التصويب) للاعبين الدرجة الأولى في رياضة كرة اليد

**فروض البحث:**

- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على تطوير بعض المهارات النفسية (الاسترخاء العضلي، التصور العقلي، تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة لقلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز) ومستوى الأداء لمهارات كرة اليد (التمرير، الاستلام، التنطيط، التصويب).
- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لبعض المهارات النفسية (الاسترخاء العضلي، التصور العقلي، تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة لقلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز) ومستوى الأداء لمهارات كرة اليد (التمرير، الاستلام، التنطيط، التصويب) لصالح المجموعة التجريبية.

**الدراسات السابقة والمرتبطة:**

1. أجري لي وي زويتال Li-Wei – Zetal (1992م) (11) دراسة بهدف التعرف على تأثير التدريب العقلي التخيلي على تحسين مستوى الأداء عند الأطفال من 8 - 11 سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها 18 طفل من لاعبي التنس، تم تطبيق البرنامج العقلي التخيلي مدته 12 أسبوع. وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة الأولى التي تم تطبيق التصور العقلي عليها والاسترخاء باستخدام شرائط فيديو.

2. أجرى جروس **Grouios (1992م)** (9) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء في رياضة الغطس، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها 30 لاعب وتم تطبيق برنامج تدريب عقلي مدته 8 أسابيع وكانت أهم النتائج وجود فروق جوهرية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي.
  3. أجرت فرنسا وكوك **Vernachia & Cooke (1993م)** (15) دراسة بهدف التعرف على تأثير التدريب العقلي على مستوى الأداء لمجموعة مختارة من لاعبي كرة السلة الجامعيين استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها 12 لاعبة من فريق كرة السلة الجامعية. واستخدم الباحثان برنامج للتدريب العقلي مدته 8 أسابيع وكانت أهم النتائج أن أسلوب السرد على الشريط المسجل كان فعالاً ومؤثر وهذا ما أكدته التقدير الذاتي للاعبات.
  4. أجرى حامد محمد حامد **(1993م)** (2) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء الرمية الجزائرية لناشئي كرة اليد. استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها 30 لاعب كرة يد تحت 17 سنة من منطقة الشرقية بجمهورية مصر العربي. استخدم الباحث مقياس القدرة على الاسترخاء في تحسين مستوى الأداء المهاري للناشئين في كرة اليد.
  5. أجرى لامرند ورايني **Lamrand & Rainey (1993)** (10) دراسة بهدف التعرف على تأثير كل من التصور العقلي والاسترخاء على مهارة التصويب في كرة السلة. استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها 18 لاعبة من فتيات الجامعة استخدم الباحثان برنامج التصور العقلي والاسترخاء لتصحيح التصويب المخالف ومدة البرنامج 13 أسبوع. وكانت أهم النتائج أن التحسين المأمول لمجموعة التصور العقلي لم يحد e بينها فروق معنوية بـ d كما كانت مجموعة الاسترخاء عندها فروق معنوية مما يؤكد على ضرورة تدريبات الاسترخاء مع برنامج التدريب العقلي.
  6. أجرى سنجر وآخرون **Singer.El.Ai (1994)** (13) دراسة بهدف التعرف على تأثير التدريب العقلي على تنمية سرعة الأداء للمبتدئين والشباب من لاعبي التنس. استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها 34 لاعب تنس واستخدم الباحثون برنامج التدريب العقلي مدته 3 أسابيع وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب العقلي الذي تم تطبيقه له تأثير إيجابي على السرعة في اتخاذ القرار والدقة في توقع نوع ومكان الارسال.
  7. أجرى أحمد محمد العقاد وممدوح محمد سعد **(2000)** (1) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي على تطوير بعض الخصائص النفسية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم. استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها 22 ناشئي واستخدم الباحثان الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية وقياس القدرة على الاسترخاء والتصور العقلي. وكانت أهم النتائج أن تدريبات الاسترخاء أدت إلى تنمية القدرة على الاسترخاء كما أن برنامج التدريب العقلي أدى إلى تحسين مستوى بعض المهارات الأساسية.
- التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة:**
- في ضوء عرض ملخص للدراسات السابقة والمرتبطة اتضح أنها تناولت عينات في رياضات مختلفة جماعية وفردية متعددة لمراحل عمرية مختلفة وقد استفاد الباحث من تناول هذه الدراسات في تحديد المنهج المستخدم والأدوات المستخدمة وتصميم البرنامج التدريبي المقترح والمعالجات الإحصائية المستخدمة كما سيتم الاستعانة بهذه الدراسات في مناقشة النتائج للوصول إلى تحقيق أهداف البحث.

#### إجراءات البحث:

**المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي طريقة القياس القبلي البعدي لمجموعتين احدهما مجموعة تجريبية والثانية مجموعة ضابطة.

**عينة البحث:** اشتملت عينة البحث على عدد (36) لاعب من لاعبي الدرجة الأولى المقيد بسجلات الاتحاد الليبي لكرة اليد للموسم الرياضي 2025/2024م وذلك من أندية نادي المروج ونادي الأخضر وقد تم تقسيم عدد أفراد العينة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة قوام كل منهما (18) لاعب.

قام الباحث إلى اعتدال عينة البحث في بعض متغيرات النمو (العمر – الطول – الوزن) وبعض الصفات البدنية والمهارية وذلك من خلال معامل الالتواء (1). وقام الباحث بإجراء تكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية قيد الدراسة جدول (2).

**جدول رقم (1): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث ن = 36**

الصفات	المتغيرات	س	ع	الوسيط	معامل الالتواء
النمو	العمر	25.77	1.88	25.44	0.92
	الطول	182.80	2.89	181.54	0.18
	الوزن	80.12	1.96	80.02	0.88
البدنية	ثني الجذع أماماً أسفل	9.11	1.18	8.98	0.22
	الجري في منحنى مسافة 22م	4.02	1.26	3.89	0.04
	الجري بطريقة بارو 3 × 4.5م	19.18	1.77	19.02	0.74
	رمي كرة طبية وزن 3 كجم	9.86	1.44	9.69	0.90
المهارية	الانبطاح ثني الذراعين بالعدد	24.50	1.66	24.80	0.66
	تنطيط الكرة مسافة 30م	7.12	1.33	7.02	0.14

0.85	6.22	1.75	6.81	تصويب الكرة على المرمى من الثبات
0.84	29.22	1.98	29.00	تمرير الكرة على حائط 30ث

يتضح من جدول (1) أن قيم معامل الالتواء تراوحت بين (0.04 – 0.92) وهي قيم أقل من  $\pm 3$  وهذا يشير إلى اعتدال توزيع العينة في المتغيرات قيد الدراسة مما يؤكد على تجانس أفراد عينة البحث.

**جدول رقم (2):** المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث لحساب تكافؤ المجموعتين ن = 36

الصفات	المتغيرات	المجموعة	المجموعة	الوسيط	معامل	قيمة (ت)
		التجريبية	الضابطة	س	ع	المحسوبة
البدنية	ثنى الجذع أماماً أسفل	9.11	1.22	9.06	1.16	0.224
	الجري في منحني مسافة 22م	4.11	1.28	4.01	1.41	0.149
	الجري بطريقة بارو 3 × 4.5م	19.16	1.58	19.22	1.55	0.244
	رمي كرة طبية وزن 3 كجم	9.88	1.32	9.82	1.38	0.069
المهارية	الانبطاح ثني الذراعين بالعدد	24.90	1.44	24.60	1.41	0.866
	تنطيط الكرة مسافة 30م	7.18	1.52	7.02	1.33	0.554
	تصويب الكرة على المرمى من الثبات	6.75	1.72	6.50	1.66	0.704
	تمرير الكرة على حائط 30ث	28.50	1.88	29.00	1.75	0.822
النفسية	تركيز الانتباه	9.12	0.77	9.23	0.74	0.288
	التصور العقلي	11.44	1.38	11.64	1.42	0.244
	الاسترخاء العضلي	12.12	1.27	12.03	1.22	0.288
	دافعية الإنجاز	9.90	1.12	9.88	1.31	0.982
	القدرة على مواجهة القلق	7.18	0.98	7.22	0.92	0.772
	الثقة بالنفس	10.12	1.02	9.98	1.09	0.422

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 2.09

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية في القياس القبلي وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث.

**أدوات جمع البيانات:**

**القياسات الجسمية وشملت:**

- العمر "السنة - الشهر - اليوم" من خلال شهادة ميلاد اللاعب.
- الطول: تم قياس الطول بجهاز الريستاميتير لأقرب 1 سم.
- الوزن: تم قياس الوزن بجهاز قياس الوزن ديجيتال لأقرب 1 كجم.

**الاختبارات البدنية وشملت:**

- ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف لقياس المرونة.
- الجري في منحني مسافة 22م لقياس السرعة الانتقالية.
- رمي كرة طبية وزن 3 كجم لقياس القدرة العضلية للذراعين.
- الجري بطريقة بارو 3 × 4.5 م لقياس الرشاقة.
- الانبطاح ثني الذراعين لقياس التحمل العضلي "بالعدد".

**الاختبارات المهارية وشملت:**

- تنطيط الكرة مسافة 30م في خط مستقيم لقياس مستوى التنطيط يقاس بالزمن.
  - تمرير الكرة على حائط لمدة (30ث) لقياس دقة التمرير والاستلام.
  - تصويب الكرة من الثبات على المرمى المقسم لأربع أقسام لقياس دقة التصويب يقاس بالعدد.
- وقبل تطبيق هذه الاختبارات تم استطلاع آراء عدد (6) من خبراء رياضة كرة اليد اسفرت نتيجة استطلاعهم على نسبة تراوحت 90% تقريباً.

**مقياس المهارات النفسية:**

صمم هذا المقياس كل من ستيفان بل Stevan Bull وجون البسون Con Albison وشامبروك Shambrook وتم ترجمة هذا المقياس محمد حسن علاوي ويتضمن 24 عبارة تم تقسيمها إلى (6) أبعاد هي (القدرة على التصور، القدرة

على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز) واشتمل كل بعد على (4) عبارات ويقوم المفحوص بالإجابة على كل عبارة من خلال مقياس سداسي.

#### الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عدد من اللاعبين المقيدين بسجلات الاتحاد الليبي لكرة اليد للدرجة الأولى من غير عينة البحث عددهم (6) لاعبين وذلك بهدف:  
مدى ملائمة الاختبارات والقياسات المستخدمة لعينة البحث.  
- مدى سلامة وصلاحيته المكان والأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج التدريبي.  
- تجنب الأخطاء التي يمكن حدوثها أثناء تطبيق البرنامج التدريبي.  
- تناسب محتوى الوحدة التدريبية وملائمتها مع الزمن المخصص لها مع التوزيع الزمني المناسب للوحدة التدريبية الواحدة.  
- تدريب المدربين القائمين على تطبيق البرنامج التدريبي.

#### البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح للوصول باللاعبين للمجموعة التجريبية لأفضل مستوى لبعض المهارات النفسية وقد شمل البرنامج أسلوب التدريب العقلي على المهارات النفسية الآتية:  
1. **تركيز الانتباه:** يعتبر الانتباه أحد الأبعاد الحيوية في المجال الرياضي ويسهم هذا البعد على القدرة على تركيز الانتباه للأداء وعزل الأفكار السلبية ويتم استخدام هذا البعد للتركيز على الجوانب الفنية (المهارية - الخطيطة).  
2. **التصور العقلي:** التصور العقلي عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية ويتم من خلال اشتراك جميع الحواس البصرية والسمعية والحس حركية المستخدمة في المهارة.  
3. **الاسترخاء العضلي:** ويتضمن استخدام طريقة الاسترخاء التعاقبي لتنفيذ هذا البعد ويتم أداء سلسلة من مجموعات عضلية إلى مجموعات أخرى يصل اللاعب في النهاية إلى الاسترخاء لمجموعات عضلات الجسم.  
4. **دافعية الإنجاز:** وتعني تلك السمة رغبة اللاعب في رغبة الفوز وتحقيق النجاح ويأتي ذلك من خلال أن يضع اللاعب لنفسه مجموعة من الأهداف العليا بهدف الوصول إليها؟  
5. **القدرة على مواجهة القلق:** الاسترخاء العضلي يساعد على خفض التوتر العضلي وبالتالي الاستجابة للاسترخاء والتحكم في التنفس.  
6. **الثقة بالنفس:** الرياضي الذي يتميز بسمة الثقة بالنفس يكون واثقا جدا من نفسه ومن قدراته ويتقبل النقد من مدربه بصدر رحب وكذلك مناقشة زملائه الرياضيين.  
- وقد شمل أيضا البرنامج التدريبي المقترح على تطوير مستوى الأداء المهاري (التنطيط، التمير، التصويب).  
- وقد تم تحديد مدة البرنامج التدريبي المقترح (8) أسابيع بواقع (5) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد بإجمالي عدد (40) وحدة تدريبية.

#### الدراسة الأساسية:

قام الباحث بأجراء القياس القبلي مع مجموعه من المساعدين على لاعبي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة حيث تم تطبيق الاختبارات والقياسات الجسمية والبدنية والمهارية ومقياس المهارات النفسية. تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية والبرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة من قبل مدربي الأندية التي شملت عينة البحث.

#### القياس البعدي:

قام الباحث بأجراء القياس البعدي على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مع مجموعة المساعدين الذين قاموا معه بالقياس القبلي لنفس الاختبارات والقياسات التي تم قياسها في القياس القبلي.

#### المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- اختبار (ت)
- النسبة المئوية
- نسبة الثمن %

#### عرض ومناقشة النتائج:

**جدول رقم (3):** المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمه (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية والمهارات النفسية ن = 18

الصفات	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		ع	س	ع	س		
تدريب الكرة	تنطيط الكرة مسافة 30 م	1.33	7.02	1.42	7.18	المهارية	30 م
	تصويب الكرة على المرمى من الثبات	1.66	6.50	1.82	6.75		تصويب الكرة على المرمى من الثبات
	تمرير الكرة على حائط 30 م	1.75	28.50	1.09	29.00		تمرير الكرة على حائط 30 م
تركيز الانتباه	تركيز الانتباه	0.74	9.23	0.98	10.28	النفسية	تركيز الانتباه

التصور العقلي	1.55	12.40	1.42	11.64	التصور العقلي
الاسترخاء العضلي	1.35	12.98	1.22	12.03	الاسترخاء العضلي
دافعية الانجاز	1.55	10.92	1.31	9.88	دافعية الانجاز
القدرة على مواجهه القلق	1.12	8.12	0.92	7.22	القدرة على مواجهه القلق

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.06

يتضح من جدول (3) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية والمهارات النفسية ويعزي الباحث ذلك أن المجموعة الضابطة لم يتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها وبالتالي انعكس ذلك على الأداء المهاري للاعبين قيد البحث ويرجع ذلك إلى عدم وجود الدافعية للإنجاز. ويتفق ذلك على ما اكده محمد العربي شمعون (1996 م) أن أهمية التدريب العقلي لا يقتصر على الاشتراك في المنافسات الرياضية فقط.

**جدول رقم (4):** المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمه (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية والمهارات النفسية ن = 18

الصفات	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		ع	س	ع	س		
المهارية	تنطيط الكرة مسافة 30 م	1.52	7.18	0.96	9.28	2.10	*5.18
	تصويب الكرة على المرمي من الثبات	1.72	7.00	0.88	11.00	4.00	*5.92
	تمرير الكرة على حائط 30 ث	1.88	28.00	0.79	34.50	6.50	*8.44
النفسية	تركيز الانتباه	0.77	9.12	1.12	13.34	4.22	*9.11
	التصور العقلي	1.38	11.44	0.97	16.18	4.74	*8.22
	الاسترخاء العضلي	1.27	12.12	0.66	15.88	3.76	*7.13
	دافعية الانجاز	1.12	9.90	0.98	14.16	4.26	*6.77
	القدرة على مواجهه القلق	0.98	7.18	1.06	10.22	3.04	*8.66
	الثقة بالنفس	1.02	10.12	0.92	13.77	3.65	*8.82

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.06

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات المهارات النفسية ولصالح القياس البعدي ويعزي الباحث هذه الفروق إلى ان البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية والذي يشمل على تدريبات الاسترخاء لأجزاء (الوجه، الرقبة، الذراعين، الرجلين، الكتفين) كان لها تأثير ايجابي على خفض حدة التوتر وبالتالي تحقق الاسترخاء الذي أدى الي تنشيط التصور العقلي الذي انعكس بالإيجاب على الاداء المهاري.

وهذا ما اكده كل من حامد محمد حامد (1993 م) (2)، واحمد محمد العقاد وممدوح محمد سعد (2000م) (1) الذين أكدوا ان التدريب العقلي ذو فاعلية في تطوير مهارات الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه.

**جدول رقم (5):** المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمه (ت) بين قياسات المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في القياس البعدي للاختبارات المهارية والمهارات النفسية ن = 38

الصفات	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		ع	س	س	ع	
المهارية	تنطيط الكرة مسافة 30 م	0.96	9.28	7.18	9.28	0.96
	تصويب الكرة على المرمي من الثبات	0.88	11.00	6.75	11.00	0.88
	تمرير الكرة على حائط 30 ث	0.79	34.50	29.00	34.50	0.79
النفسية	تركيز الانتباه	1.12	13.34	10.28	13.34	1.12
	التصور العقلي	0.97	16.18	12.40	16.18	0.97
	الاسترخاء العضلي	0.66	15.88	12.98	15.88	0.66
	دافعية الانجاز	0.98	14.16	10.92	14.16	0.98
	القدرة على مواجهه القلق	1.06	10.22	8.12	10.22	1.06
	الثقة بالنفس	0.92	13.77	11.12	13.77	0.92

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.06

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي وذلك لصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات المهارية (تنطيط الكرة مسافة 30م، تصويب الكرة على المرمى من الثبات، تحرير الكرة على الحائط 30 ث) وكذلك في المهارات النفسية (تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترخاء العضلي، دافعية الإنجاز، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس)

ويعزي الباحث ذلك إلى أن تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة أدى إلى تطور عملية التصور الذهني وبالتالي انعكس ذلك الي الارتقاء بالأداء المهاري.

ويتفق ذلك مع نتائج لي. وي، زدیتال Li.wei.Zetal (1992 م) (11) وسنجر وآخرون Singer.EL.al (1994 م) (13) أن التصور العقلي له تأثير إيجابي علي الارتقاء بالأداء المهاري والسرعة في اتخاذ القرارات والاستجابة السريعة.

**جدول رقم (6): المتوسط الحسابي ونسبة التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لقياس المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في الاختبارات المهارية والمهارات النفسية ن = 38**

الصفات	الاختبارات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة	
		نسبة التحسن %	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
المهارات	تنطيط الكرة مسافة 30 م	29.3	7.18	7.02	7.18	2.3
	تصويب الكرة على المرمى من الثبات	57.2	7.00	6.50	6.75	3.9
	تمرير الكرة على حائط 30 ث	23.2	28.00	28.50	29.00	1.8
النفسية	تركيز الانتباه	46.5	9.12	13.34	10.28	11.4
	التصور العقلي	41.4	11.44	16.18	12.40	6.5
	الاسترخاء العضلي	30.3	12.12	15.88	12.98	9.7
	دافعية الانجاز	43.3	9.90	14.16	10.98	10.5
	القدرة على مواجهه القلق	42.3	7.18	10.22	8.12	12.5
	الثقة بالنفس	36.1	10.12	13.77	11.12	11.4

يتضح من جدول (6) وجود تحسن في القياسات البعدية عنها في القياسات القبليّة في المجموعة التجريبية وتراوحت نسبة التحسن ما بين (23.2، 57.2) وهي نسبة عالية بينما تراوحت نسبة التحسن في المجموعة الضابطة ما بين (1.8، 12.5) وهي نسبة منخفضة مقارنة بالمجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتائج مع دراسات كل من محمد العربي شمعون (1996 م) (4)، حامد محمد حامد (1993م) (2)، فرانتشيا وكوك Vernachia & Cooke، والتي اشارت الي فاعلية برنامج التدريب العقلي في تطور مستوي الاداء المهاري. ويعزي الباحث ذلك التحسن إلى أن البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية الذي تشمل تمارين للاسترخاء قد ساهم في قلة الأخطار التي يرتكبها الاعبين أثناء الأداء المهاري.

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة لامراند Lamrand، وراني Rainey (1994 م) (10) والتي اكدت على ان التدريب العقلي يؤثر بصورة ايجابية على مستوي القدرة على الاسترخاء وخفض التوتر

#### الاستنتاجات:

- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على تطوير والارتقاء ببعض المهارات النفسية وهي (تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترخاء العضلي، دافعية الإنجاز، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس)
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي، البعدي) للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي، البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيرات المهارات النفسية
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين (البعدي، القبلي) للمجموعة التجريبية للاختبارات المهارية (تنطيط الكرة مسافة 30 م، تصويب الكرة على المرمى من الثبات، تمرير الكرة على حائط 30 ث) وذلك لصالح القياس البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين (البعدي، القبلي) للمجموعة التجريبية لمتغيرات المهارات النفسية وهي (تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترخاء العضلي، دافعية الإنجاز، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس) وذلك لصالح القياس البعدي.
- نسبة التحسن عالية للمجموعة التجريبية ومنخفضة للمجموعة الضابطة بين القياس البعدي والقياس القبلي.

#### التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بتصميم وتطبيق برامج للتدريب العقلي ضمن البرنامج التدريبي الشامل على مدار الموسم التدريبي الشامل على مدار الموسم التدريبي للاعبين كرة اليد.
- ضرورة ان يوضع في الاعتبار الفترة الزمنية التي يتم فيها تطبيق برنامج التدريب العقلي للاعبين كرة اليد.
- ضرورة الاهتمام بإجراء قياسات للمهارات النفسية بصفة دورية للاعبين كرة اليد أثناء الموسم الرياضي لمعرفة مدى التحسن أثناء الموسم الرياضي.

- ضرورة إجراء بحوث مشابهة للمراحل السنوية المختلفة (ناشئين، شباب) للاعبين كرة اليد.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

1. أحمد محمد العقاد، ممدوح محمد سعد: تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض الخصائص النفسية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.
2. حامد محمد حامد: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء الرمية الجزائرية لناشئين كرة اليد. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 1993م.
3. عبدالوهاب محمد كامل: التحليل العملي لمؤثرات فسيولوجية أثناء الأداء العقلي والنفس حركي، مجلة كلية التربية، العدد 6، جامعة طنطا، 1988م.
4. محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996م.
5. محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، 2001م.
6. محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمناقشات، الطبعة 7، دار المعارف، القاهرة، 1992م.
7. التدريب العقلي في المجال الرياضي، الطبعة 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996م.
8. نادية محمد عبدالقادر: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على رفع مستويات الأداء على عارضة التوازن، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 1987م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

1. Grouios, G, The Effect of Mertal Protia On Divaing performance, International-Journal of sport psychology, 1992.
2. Lamrand, M. & Rainey,D : Mental un agery relaxation and aeuracy basketball. foul shooting perceptual, a motor skill (missoul, mort), 78 (3 part) Jeun 1994.
3. Li-Wei-Zetal: The effect of mental training performance. enouncement with 7-10myears old children journal of sport psychology 1992.
4. Singer.R.M: Goachin Athletica and psychology, New York Mc. Gorw Hill, t972. 1996.
5. Singer. Et. Al: Training mental quickness in begiring intermediate tennis players -in R.svealy (Ed), journal of the sport psychology, val, ( 8, No3 ), human Kiretics publishers, inc 1994.
6. Summers & Wilks: Program abstracts world in sport psychology, copemhegen-deem June, 1985.
7. Vernachia & Cooke: the influence of Amental training Te chh Que Upon the Performance of selected inter collegiate basketball plaer applied research in coaching and athletic annual (Boston): mar 1993.