

The effect of a mental training program on improving some psychological and technical skills among promising handball players

Researcher Mohammed Jawdat Al-Jaradin



Issn online: 3006-7286, Impact Factor: 1.705

Orcid: 000- 0003-4452-9929

Doi: 10.5281/zenodo.13710505

Abstract: This study aimed to identify the effect of a mental training program on improving some psychological and technical skills among promising handball players. To achieve the study objective, the researcher used the experimental method. The study sample consisted of (20) promising handball players in Tafila Club who were divided into two equal groups (the experimental group consisted of ten promising players who were subjected to the mental skill training program, and the control group consisted of ten promising players who were subjected to the program followed by the Handball Federation.

The results of the study showed that there were statistically significant differences at the significance level ($\leq 0.05\alpha$) between the response of the experimental group members to the pre- and post-measurements on the psychological and technical variables and in favor of the post-measurement in all variables.

The results of the study also showed that there were statistically significant differences at the significance level ($\leq 0.05\alpha$) between the response of the experimental group members and the control group to the post-measurement on the psychological and technical variables and in favor of the experimental group. In light of the results of the study, the researcher recommends the importance of designing specialized mental skill training programs aimed at improving the variables Psychological and artistic development in promising students.

Keywords: Mental and skill training program, psychological variables, technical variables, handball players.

أثر برنامج تدريب عقلي على تحسين بعض المهارات النفسية والفنية لدى واعدي كرة اليد
المخلص: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريب عقلي على تحسين بعض المهارات النفسية والفنية لدى واعدي كرة اليد، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) واعد من واعدي كرة اليد في نادي الطفيلة تم تقسيمهم الي مجموعتين متكافئتين (المجموعة التجريبية تكونت من عشرة واعدي طبق عليها البرنامج التدريبي المهاري العقلي، والمجموعة الضابطة تكونت من عشرة واعدي طبق عليها البرنامج المتبع في اتحاد كرة اليد.

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين استجابة افراد المجموعة التجريبية للقياسين القبلي والبعدي على المتغيرات النفسية والفنية ولصالح القياس البعدي في كافة المتغيرات.

كذلك أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين استجابة افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابط للقياس البعدي على المتغيرات النفسية والفنية ولصالح المجموعة التجريبية. وفي ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث بأهمية تصميم برامج تدريبية عقلية مهارية متخصصة تهدف لتحسين المتغيرات النفسية والفنية وتنميتها لدى الواعدين.
الكلمات المفتاحية: برنامج تدريب عقلي ومهاري، المتغيرات النفسية، المتغيرات الفنية، واعدي كرة اليد.

المقدمة

ابدى علم النفس الرياضي الاهتمام بوصف السلوك والخبرة والعمليات والمهارات العقلية التي من شأنها التأثير في المتغيرات النفسية للاعبين، إذ يعد علم النفس الرياضي أحد اهم المجالات التي تؤثر وبشكل مباشر في مستوى أداء اللاعبين الرياضيين والتي تنشأ نتيجة تصورات عقلية وتقنيات معرفية سلوكية توظف الحواس لإعادة خبرات مخزنة في ذاكرت اللاعبين كان قد تعرض لها نتيجة موقف سابق.

أشارت العديد من الدراسات كدراسة (علام وعبد المنعم، ٢٠٢٢) الى ضرورة ربط العلوم الرياضية بالعلوم الأخرى بهدف دراسة الدوافع المحركة للأداء الرياضي والتي تؤثر في كل من الجانب المعرفي والإنساني والرياضي، حيث بدأ علماء النفس بالتركيز على القدرات العقلية والنفسية والمهارية مجتمعة في مجمل الألعاب الرياضية حيث أشارت دراسة (قواسمية، مسعودي، باهي ومالك، ٢٠١٦) الى أن

القدرات العقلية تساهم وبشكل مباشر في المتغيرات النفسية للاعبين وانفعالاتهم الإيجابية والسلبية، فيما أشار (أمحمدي، أحمد، ٢٠٢٢) الى ضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية للرياضيين حيث أنها تعتبر من العوامل الرئيسية التي يترتب عليها تحسين وتطوير قدراته المهارية.

وبالرغم من الاهتمام الذي أبداه علم النفس الرياضي إلا أن التهيئة النفسية وتطوير الأداء المهاري للاعبين لم تعد كافية لتفوقه رياضياً وتجاوزه كافة المظاهر النفسية الغير مرغوب بها حيث أشار (حسان، ٢٠١٨) الى أن الى التدريبات العقلية وتلعب دوراً حيوياً في تحسين القدرة على الاسترخاء، والقدرة على التصور، وكذلك القدرة على تركيز الانتباه، وخلق شعور الثقة بالنفس، ودافعية الإنجاز حيث أن تحسين الأداء المهاري لا يتطلب فقط التحضير البدني والمهاري بل يتطلب التحضير النفسي كذلك.

ويمثل التدريب العقلي الأداة الرئيسة التي يوظفها علم النفس التطبيقي في تحقيق برامج موضوعية تهدف لتقديم سلسلة من المهارات والاستراتيجيات العقلية للاعب كرة اليد لتطوير قدراته على مواجهة كافة أشكال تحديات التدريب والضغوطات النفسية بهدف تطوير أدائه. كما أن التدريب العقلي يعد جزءاً مهماً وأساسياً في التدريب الرياضي في جميع أنواعه ووسائله، وترجع أهمية ذلك بأنه لا يقتصر على الاشتراك في المنافسات الرياضية كما يعتقد البعض من المدربين، بل جزءاً مهماً في مراحل تعلم المهارات الحركية واكتسابها وتطويرها (إبراهيم، ٢٠١٧).

ونظراً لأهمية المتغيرات النفسية للاعبين على وجه العموم في كافة الألعاب الرياضية ولاعب كرة اليد على وجه الخصوص كان من الضروري البحث عن كافة المتغيرات التي من شأنها تحسين الحالة النفسية وتنميتها لدى اللاعبين والتي تعمل بدورها على رفع المستوى السلوكي التنافسي للاعب (القرضاوي وعبد الله، ٢٠١٥).

ويشير (قواسمية، مسعودي، باهي ومالك، ٢٠١٦) ان لعبة كرة اليد شهدت تطوراً سريعاً منذ نشأتها حيث تعتبر من أشهر الألعاب الرياضية بعد كرة القدم وهي لعبة أولمبية تتطلب أعلى درجات القدرات البدنية والفنية.

ويرى الباحث ان التدريب العقلي يعد احدى الركائز الأساسية التي تقوم عليها تعليم مهارات لعبة كرة اليد (التمرير، مهارة الخداع، مهارة التصويب) حيث تساهم المهارات العقلية في تهيئة اللاعبين نفسياً من جهة وتنمية مهاراتهم الأدائية من جهة أخرى ويتم ذلك من خلال تبسيط المهارة وبناء تصور عقلي

لدى اللاعب حول المهارة مما ينعكس ايجابيا على اداءه المهاري داخل التدريب والمباراة، ومن هنا جاءت فكرة دراسة أثر برنامج للتدريب العقلي على تحسين بعض المهارات النفسية والفنية لدى واعدي كرة اليد.

مشكلة الدراسة

بالرغم من أن العديد من الدراسات كدراسة (أوشني مصطفى، 2014) أشارت الى أن إعداد لاعب متفوق رياضياً يتطلب امتلاكه الموهبة وإخضاعه لبرامج تنمية المهارات البدنية وتنمية مهاراته العقلية. إلا أن الدراسات الحديثة سلطت الضوء على التنمية النفسية وضرورة ربطها بالعلوم الرياضية حيث أشار العديد من علماء النفس الرياضي الى أن وصول اللاعب الى المستويات الرياضية العالية يتأسس على الثقة بالنفس والمتغيرات النفسية المختلفة التي تسهم في استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسات الرياضية ومحاولة التمييز والتفوق عن طريق إظهار أكبر قدر من الفاعلية والنشاط والرغبة من اجل التفوق في مواقف المنافسات الرياضية.

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله كمدرّب لكرة اليد أن اللاعبين يتأثرون ببعض الجوانب النفسية التي تظهر من خلال التغيرات البدنية والفسولوجية والانفعالية وتنعكس على أدائهم في المنافسات الرياضية سواء قبل الاشتراك في المنافسات الرياضية أو أثناءها. وتؤثر بشكل مباشر على مستوى أداءهم ومن خلال اطلاعه على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة كدراسة (بني هاني، ٢٠١٦)، (فايز الهندي، ٢٠٢١) وجد أن العديد من الدراسات السابقة العربية والاجنبية قد أولت اهتمام مؤخراً بتطبيق برامج التدريب العقلي والمهاري بهدف تنمية المهارات الفنية والحركية للاعبين الأمر الذي لفت انتباه الباحث فيما إذا كان تطبيق البرامج العقلية والمهارية ذو أثر فعال كذلك على بعض المتغيرات النفسية لدى واعدي كرة اليد الأمر الذي دفعه للبحث عن كافة المتغيرات التي من شأنها التأثير الإيجابي في المتغيرات النفسية للاعبين من خلال تصميم برنامج تدريب عقلي لدراسة أثره على بعض المتغيرات النفسية والفنية لدى واعدي كرة اليد .

أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة في البرنامج العقلي الذي قام الباحث بتطويره وتطبيقه على الواعدين ، المقاييس التي طورها الباحث لقياس أثر البرنامج على بعض المتغيرات النفسية للواعدين والتي تمثلت في كل من (القلق، الإجهاد النفسي، الثقة بالنفس) وكذلك تكمن أهميتها في كل مما يلي:

١. يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في الأندية الشبابية من خلال تعريفها على أهمية تطبيق البرامج التدريبية العقلية والمهارية ودورها في تحسين المتغيرات النفسية لدى واعدى كرة اليد.
٢. تفسح المجال ليتم الاستفادة من نتائج هذه الدراسة وتوصياتها والتي تعتبر بمثابة تغذية راجعة تفيد جميع الجهات المهتمة بالواعدى بأهمية ودور وأثر البرامج التدريبية العقلية والمهارية وعلاقتها بالمتغيرات النفسية ليتم توظيفها في تحسين المهارات والمتغيرات النفسية لدى الواعدى.
٣. تفتح المجال أمام باحثين آخرين لأجراء دراسات مشابهة في ضوء متغيرات بحثية منتقاة ومختلفة سواء على مستوى المجتمع المحلي أو ربما على بيئات أخرى مجتمعات مشابهة.
٤. نتائج الدراسة قد تساعد في الوصول الى توصيات تساهم في تنمية بعض المتغيرات النفسية لدى واعدى كرة اليد.

أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة الى التعرف على أثر تطبيق برنامج تدريب عقلي على تحسين بعض المتغيرات النفسية والفنية لدى واعدى كرة اليد.

فرضيات الدراسة

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية على كافة المتغيرات النفسية (القلق، الاجهاد النفسي، الثقة بالنفس) والفنية (التمرير، الخداع البسيط، التصويب).
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي على كافة المتغيرات (القلق، الاجهاد النفسي، الثقة بالنفس) والفنية (التمرير، الخداع البسيط، التصويب).

مصطلحات الدراسة

- **التدريب العقلي:** استرجاع الذاكرة للمعلومات المخزنة جراء مرور الذاكرة بالعديد من الموافق واكتساب الخبرات شبه الحسية والإدراكية وإعادة تبويبها بطريقة ذات معنى (بوشهير، ٢٠١٨).

ويعرفه اجرائيا بأنه: "برنامج تدريبي يستهدف تدريب عينة الدراسة على تكرار التصور الذاتي والإرادي لخط سير مهارة كرة اليد ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس بالمهارة وزمانها".

- **التدريب المهاري:** تنمية وتطوير الطريقة المثلى لتطبيق المهارة بعد الانتهاء من استرجاعها من الذاكرة وتكرار تصورها الذاتي (كمال خليل ومحمد، ٢٠١٨). ويعرف اجرائيا بأنه: برنامج تدريبي يهدف الى تنمية أداء أفراد عينة الدراسة عند تطبيق المهارة بأقل جهد.

- **المتغيرات النفسية:** قدرات نفسية تساعد اللاعبين الرياضيين على مواجهة كافة أشكال الضغوط النفسية والتكيف مع الظروف المناسبة بهدف تنمية الأداء وإيصاله الى الدرجة الأمثل (مسعودان وسفيان، ٢٠٢٢)، ويعرفها الباحث إجرائيا بدرجة أثر تطبيق برنامج تدريب عقلي ومهاري على كل من المتغيرات النفسية (القلق، الإجهاد النفسي، الثقة بالنفس) لدى واعدى كرة اليد.

- **كرة اليد:** لعبة رياضية جماعية تلعب باليد يتقابل فيها فريقان يتكون كل فريق من ١٦ لاعبًا ويسمح لسبعة منهم فقط التواجد داخل الملعب والهدف من هذه اللعبة تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق الخصم وفق قوانين منصوص عليها من قبل الفيدرالية العالمية لكرة اليد (الاء وراضي، ٢٠١٥).

- **واعدي كرة اليد:** جميع اللاعبين المسجلين في مراكز كرة اليد ضمن الفئة العمرية (١٣-١٥) سنة.

حدود الدراسة

- المحدد الجغرافي: محافظة الطفيلة -المملكة الأردنية الهاشمية.
 - المحدد البشري: جميع واعدى كرة اليد، نادي الطفيلة المسجلين للعام ٢٠٢٢-٢٠٢٣
 - المحدد الزماني: خلال العام الجامعي ٢٠٢٢-٢٠٢٣.
 - المحدد المكاني: الصالة الرياضية- نادي الطفيلة.
 - المحدد الفني: البرنامج التدريبي العقلي والفني.
- منهجية الدراسة :** تم استخدام المنهج التجريبي اسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمته

لطبيعة هذه الدراسة .

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع واعدي كرة اليد المسجلين ضمن قوائم الاتحاد الأردني لكرة اليد في نادي الطفيلة للعام ٢٠٢٢-٢٠٢٣ والبالغ عددهم ٣٠ واعد. **عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من (٢٠) واعد كرة اليد تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين على النحو الآتي:

١. المجموعة التجريبية: تكونت من (١٠) واعدي طبق عليهم البرنامج العقلي المهاري.
٢. المجموعة الضابطة: تكونت من (١٠) واعدي طبق عليهم البرنامج التقليدي المتبع في الاتحاد الأردني لكرة اليد.
٣. المجموعة الاستطلاعية تكونت من (١٠) واعدي طبق عليهم البرنامج العقلي المهاري للتحقق من صلاحيته وملائمته قبل تطبيقه على المجموعة التجريبية.

الجدول رقم (١)

توزيع عينة الدراسة ونسبتها من مجتمع الدراسة

الفئة	العدد	النسبة المئوية
المجموعة التجريبية	١٠	%٣٣٣
المجموعة الضابطة	١٠	%٣٣٣
المجموعة الاستطلاعية	١٠	%٣٣٣
المجموع	٣٠	%١٠٠

التحقق من تكافؤ عينات الدراسة

قام الباحث بالتحقق من التكافؤ بين افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على النحو الآتي:
اولا: تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) وفقا لمتغيراتهم (الطول، العمر، الوزن):
 وقد قام الباحث بالتحقق من التجانس بين افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) وفقا لمتغيراتهم الديمغرافية (الطول، العمر، الوزن) من خلال استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة وكما هو موضح في الجدول ادناه:

الجدول رقم (٢)

اختبار (ت) للعينات المستقلة للتحقق من تجانس المجموعات وفقا للمتغيرات الديمغرافية
(الطول، الوزن، العمر)

المتغيرات الديمغرافية	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة المحسوبة (ت)	مستوى الدلالة
الطول	التجريبية	١٦٨,١٤	٧,٨٥	١٧	٠,٧٣٤	٠,٦٧٢
	الضابطة	١٧٠,١٨	٦,٩٨			
الوزن	التجريبية	٦١,٥٦	٩,٥٤	١٧	٠,٣٢٦	٠,٦٨٣
	الضابطة	٥٩,٣٠	١٠,٣١			
العمر	التجريبية	١٣,٣١	٠,٨٣	١٧	٠,٣٩٨	٠,٥٨٧
	الضابطة	١٣,٢٩	٠,٨٩			

يوضح الجدول اعلاه ان قيمة مستوى الدلالة لكلا المجموعتين في كافة المتغيرات (الطول، الوزن، العمر) بلغت اعلى من مستوى الدلالة (٠,٠٠٥) اي انه لا يوجد فروقات دالة احصائيا بين افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) وفقا للمتغيرات الديمغرافية (الطول، الوزن، العمر).

ثانيا: تكافؤ نتائج اختبار (ت) للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار المهارات الفنية: وللتحقق من تكافؤ عينة الدراسة بهدف تقليل الفروقات بين مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة وكما هو موضح في الجدول ادناه:

الجدول رقم (٣)

نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لفحص الفروقات في استجابة أفراد كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على كل من اختبار (التمرير، الخداع البسيط، التصويب).

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة
التمرير	المجموعة التجريبية	٣,٦٧	١,٣٤٣	١	٦,٣٤٦	٠,٤٨٧
	المجموعة الضابطة	٣,٧٢	١,٩٤٥			
الخداع البسيط	المجموعة التجريبية	٣,٧٧	١,٠١٩	١	٦,٧٢٤	٠,٠٦١

			١,١٣٧	٣,٧٩	المجموعة الضابطة	
			١,٠١٧	٣,٦٨	المجموعة التجريبية	التصويب
٠,٢٠٩	٥,٩٣٤	١	١,١٩٦	٣,٦٧	المجموعة الضابطة	

يظهر من الجدول رقم (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في استجابة أفراد عينة الدراسة في كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لاختبار مهارة التمرير حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (٦,٣٤٦) فيما بلغ مستوى الدلالة (٠,٤٨٧) وهو اعلى من القيمة المحسوبة مما يدل على تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبار القبلي للاختبار المهارة (مهارة التمرير).

وكذلك بلغت قيمة (t) المحسوبة للاختبار القبلي لاختبار مهارة (الخداع البسيط) (٦,٧٢٤) وبمستوى دلالة (٠,٠٦١) الأمر الذي يدل كذلك على عدم وجود فروقات ذات دلالة احصائية في استجابة أفراد عينة الدراسة في كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لمهارة الخداع البسيط اي ان هنالك تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة الخداع البسيط. وكذلك بلغت قيمة (t) المحسوبة لنتائج الاختبار القبلي لمهارة التصويب (٥,٩٣٤) وبمستوى دلالة (٠,٢٠٩) وهي اعلى من القيمة المحسوبة مما يدل كذلك على تكافؤ المجموعتين في مهارة التصويب

وهنا تشير نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لفحص الفروقات في استجابة أفراد كل من المجموعة الضابطة والمجموعة المستقلة بأن المجموعتين متكافئتين وفقا لنتائج اختبار العينات المستقلة لكافة المهارات (التمرير، الخداع البسيط، التصويب) قبل البدء بتطبيق البرنامج العقلي المهاري على أفراد المجموعة التجريبية.

ثالثا: تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي لمقاييس المتغيرات النفسية:

وللتحقق من تكافؤ عينة الدراسة بهدف تقليل الفروقات بين مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة في القياس القبلي قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent sample t test -)، والجدول رقم (٤) يوضح نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة.

الجدول رقم (٤)

نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لفحص الفروقات في استجابة أفراد كل من المجموعة

الضابطة والمجموعة التجريبية على كل من مقياس (القلق، الاجهاد النفسي، الثقة بالنفس)

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة
القلق	المجموعة التجريبية	٢,٩٩٦	١,١٠٧	١	٥,٧٨٤-	٠,٠١٦
	المجموعة الضابطة	٢,٨٢٣	١,٦٧٥			
الاجهاد النفسي	المجموعة التجريبية	٢,٨٠٥	١,١٧٦	١	٦,٨٣٤-	١,٠٤٥
	المجموعة الضابطة	٢,٨٤٥	١,١٨٤			
الثقة بالنفس	المجموعة التجريبية	٢,٨٤٩	١,١٠٩	١	٤,٨٦٢	١,٠٥٦
	المجموعة الضابطة	٢,٧٨٣	١,١٨٩			

يظهر من الجدول رقم (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في استجابة أفراد عينة الدراسة في كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لمقياس القلق حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (-٥,٧٨٤) فيما بلغ مستوى الدلالة (٠,٠١٦) وهو اعلى من القيمة المحسوبة مما يدل على تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الشعور بالقلق.

وكذلك بلغت قيمة (t) المحسوبة لمقياس الاجهاد النفسي (-٦,٨٣٤) وبمستوى دلالة (١,٠٤٥) الأمر الذي يدل كذلك على عدم وجود فروقات ذات دلالة احصائية في استجابة أفراد عينة الدراسة في كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لمقياس الاجهاد النفسي مما يدل على تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الشعور بالإجهاد النفسي.

فيما بلغت قيمة (t) المحسوبة لمقياس الثقة بالنفس (٤,٨٦٢) وبمستوى دلالة (١,٠٥٦) وهي اعلى من القيمة المحسوبة مما يدل كذلك على تكافؤ المجموعتين في الاستجابة لمقياس الثقة بالنفس.

وهنا تشير نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لفحص الفروقات في استجابة أفراد كل من المجموعة الضابطة والمجموعة المستقلة بأن المجموعتين متكافئتين وفقا لنتائج اختبار العينات المستقلة لكافة

المقاييس (القلق، الاجهاد النفسي، الثقة بالنفس) قبل البدء بتطبيق البرنامج العقلي المهاري على أفراد المجموعة التجريبية.

عرض النتائج ومناقشتها

نتائج اختبار الفرضية الأولى

الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية لكل من المتغيرات النفسية (القلق، الاجهاد النفسي، الثقة بالنفس) والفنية (التمرير، الخداع البسيط، التصويب). لاختبار صحة الفرضية الأولى قام الباحث اولا بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس البعدي على كافة فقرات المتغيرات النفسية (القلق، الاجهاد النفسي، الثقة بالنفس) والفنية (التمرير، الخداع البسيط، التصويب) ومن ثم قام باستخدام اختبار العينات المرتبطة (Paired sample t-test) للتحقق من فروقات الدلالة الاحصائية لاستجابة افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة المتغيرات النفسية (القلق، الاجهاد النفسي، الثقة بالنفس) والفنية (التمرير، الخداع البسيط، التصويب) في القياس البعدي، اي الفروقات في الدلالة الاحصائية لاستجابات كل من افراد المجموعة التجريبية وافراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على المتغيرات النفسية والفنية.

وللتحقق من الفروقات في متوسطات القياس البعدي للمتغيرات النفسية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة قام الباحث اولا بإيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة افراد عينة الدراسة في كل من المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي للمتغيرات النفسية وكما هو موضح في الجدول ادناه:

الجدول رقم (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي لاستجابات كل من افراد المجموعة التجريبية والضابطة على المتغيرات النفسية

المتغيرات النفسية				
القياس البعدي للعينات الضابطة		القياس البعدي للعينات التجريبية		رقم الفقرة
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	

مقياس القلق	٣,٨٦٤	١,٣٥٥٤	٢,٨٤١	١,٠٤٨
مقياس الاجهاد النفسي	٣,٨٥٧	١,٥١٩٣	٢,٧٢٢	١,٠٢٥٧
مقياس الثقة بالنفس	٣,٨٥٥	١,٣٨٤	٢,٩٩٦	١,٠٦٧

يوضح الجدول اعلاه وجود فروقات في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة افراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس القلق حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستجابة افراد المجموعة التجريبية على القياس البعدي لمقياس القلق (٣,٨٦٤) وبانحراف معياري بلغ (١,٣٥٥٤)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لاستجابة افراد المجموعة الضابطة على القياس البعدي لمقياس القلق (٢,٨٤١) وبانحراف معياري (١,٠٤٨). وكذلك وجود فروقات في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة افراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الاجهاد النفسي حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستجابة افراد المجموعة التجريبية على القياس البعدي لمقياس الاجهاد النفسي (٣,٨٥٧) وبانحراف معياري بلغ (١,٥١٩٣)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لاستجابة افراد المجموعة الضابطة على القياس البعدي لمقياس الاجهاد النفسي (٢,٧٢٢) وبانحراف معياري (١,٠٢٥٧). وكذلك بلغ المتوسط الحسابي لاستجابة افراد المجموعة التجريبية على القياس البعدي لمقياس الثقة بالنفس (٣,٨٥٥) وبانحراف معياري بلغ (١,٣٨٤)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لاستجابة افراد المجموعة الضابطة على القياس البعدي لمقياس الثقة بالنفس (٢,٩٩٦) وبانحراف معياري (١,٠٦٧).

وللتحقق من دلالة الفروقات قام الباحث بإجراء اختبار العينات المرتبطة (Paired sample t-test) على النحو الآتي:

الجدول رقم (٦)

مستوى الدلالة	قيمة المحسوبة (ت)	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	
<u>0.002</u>	٤,٦٢٣	1	١,٣٥٥٤	٣,٨٦٤	التجريبية	مقياس القلق
			١,٠٤٨	٢,٨٤١	الضابطة	
<u>0.003</u>	٥,١٨٢	1	١,٥١٩٣	٣,٨٥٧	التجريبية	مقياس الاجهاد النفسي
			١,٠٢٥٧	٢,٧٢٢	الضابطة	
<u>0.002</u>	٥,٧٢٩	1	١,٣٨٤	٣,٨٥٥	التجريبية	مقياس الثقة بالنفس
			١,٠٦٧	٢,٩٩٦	الضابطة	

يوضح الجدول اعلاه وجود فروقات ذات دلالة احصائية بين استجابة افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس البعدي لكافة مقاييس المتغيرات النفسية (القلق، الاجهاد النفسي، الثقة بالنفس) ولصالح المجموعة التجريبية حيث بلغ مستوى الدلالة لكافة المقاييس اقل من ($\alpha \leq 0.05$) اي ان هنالك فروق ولصالح المتوسط الحسابي الاعلى اي لصالح المجموعة التجريبية.

ولتحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية للمتغيرات الفنية (التمرير، الخداع البسيط، التصويب) قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة بعدما أنهى عملية التحقق من اعتدالية التوزيع للبيانات من جهة وتجانسها من جهة اخرى من خلال استخدام كل من (معامل الالتواء، واختبار لکولموجروف - سميرنوف) للتحقق من اعتدالية البيانات و(التباين) للتحقق من تجانس التباين وعلى النحو الآتي:

جدول رقم (٧)

اعتدالية توزيع البيانات وتجانسها بين المجموعتين في الاختبار البعدي للمتغيرات الفنية

تجانس التباين		اعتدالية توزيع البيانات			المتغيرات الفنية
sig	f	sig	اختبار لکولموجروف سميرنوف	معامل الالتواء	الاختبارات
0.043	0.812	0.345	0.798	0.17	اختبار مهارة التمرير
0.065	0.723	0.381	0.793	0.19	اختبار مهارة الخداع البسيط

0.052	0.324	0.321	0.797	0.15	اختبار مهارة التصويب
-------	-------	-------	-------	------	----------------------

يظهر من الجدول اعلاه ان مستوى الدلالة لدى كافة الاختبارات البعدية للمتغيرات الفنية كانت أكبر من ($\alpha \leq 0.05$) اي ان نتائج الاختبار البعدي لكافة المتغيرات الفنية للمجموعتين التجريبية والضابطة كان ضمن التوزيع الطبيعي بدلالة كل من قيمة (ف) ومستوى الدلالة.

جدول رقم (٨)

نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لفحص دلالة الفروقات بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي للمتغيرات الفنية

الاختبار البعدي	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الاثر
اختبار مهارة التمرير	التجريبية	3.78	1.16	12	3.94	0.03	0.72
	الضابطة	2.36	0.19				
اختبار مهارة الخداع البسيط	التجريبية	3.96	0.32	12	3.79	0.01	0.63
	الضابطة	3.41	0.82				
اختبار مهارة التصويب	التجريبية	3.89	0.65	12	3.67	0.02	0.69
	الضابطة	2.76	0.86				

يتضح من الجدول اعلاه وجود فروقات دالة احصائيا بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في اختبارات المتغيرات الفنية (التمرير الخداع البسيط، التصويب) في التطبيق البعدي وبالرغم من تفاوت المتوسطات الحسابية الا ان المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار البعدي لكافة المتغيرات الفنية جاء اعلى لدى العينة التجريبية من العينة الضابطة وكذلك بلغ مستوى الدلالة اقل من ($\alpha \leq 0.05$) اي ان هنالك فروق دالة احصائيا ولصالح العينة التجريبية حيث تراوح حجم الأثر المحسوب ما بين (

72%-63%) اي ان البرنامج العقلي المهاري اثر في تحسين مهارة التمرير لدى افراد العينة التجريبية وبما نسبته (72%) وكذلك اثر بنسبة (63%) في تحسين مهارة الخداع البسيط وبما نسبته (69%) في تحسين مهارة التصويب.

وبعد ان تم التحقق من الفروقات في المتوسطات الحسابية ودلالة الفروقات الاحصائية لاستجابة كل من أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على المتغيرات النفسية (القلق، الاجهاد النفسي، الثقة بالنفس) والفنية (التمرير، الخداع البسيط، التصويب) في القياس البعدي اثبتت نتائج اختبار الفرضية الاولى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية لكل من المتغيرات النفسية (القلق، الاجهاد النفسي، الثقة بالنفس) والفنية (التمرير، الخداع البسيط، التصويب).

ويعزي الباحث الفروقات ذات الدلالة الاحصائية في القياس البعدي للمتغيرات النفسية (القلق، الاجهاد النفسي، الثقة بالنفس) والفنية (التمرير، الخداع البسيط، التصويب) ولصالح المجموعة التجريبية الى تطبيق البرنامج التدريبي العقلي المهاري على افراد العينة التجريبية، حيث ساهم البرنامج في خلق تصور واضح وتفصيلي لمهارات كرة اليد المتضمنة في البرنامج مما يخفف لديهم من الشعور بالقلق والاجهاد النفسي وعندما تبدأ المرحلة الختامية ويبدأ الاعبين لتوزيع الادوار وتصور الية اللعبة والعمل على تكرار التصور لكافة خطوات تطبيق المهارات ترتفع لديهم الثقة بالنفس.

بينما نرى ان المجموعة الضابطة الذين تم تدريبهم بالبرنامج المعتاد اعتادوا على التطبيق العملي للمهارات قبل تصورها عقليا مما يجعلهم في قلق واجهاد نفسي حول اي مستجدات في تطبيق المهارة مما يضعف من ثقتهم بنفسهم وتصورهم بأنهم قادرين على تطبيق المهارة بالصورة الصحيحة حيث لا يمتلكون صورة ذهنية للمهارة يستطيعون استرجاعها واستحضارها عند التطبيق الفعلي.

ويرى الباحث كذلك ان استخدام البرامج التدريبية العقلية والمهارية سيكون لدى اللاعبين تصور ذهني حول مجريات التدريب على مهارات كرة اليد مما يقلل وبشكل فعال من القلق لديهم كما انه يمنح اللاعبين فرصة استحضار المشهد الذهني للمهارة اثناء تطبيقها مما يساعده في تقدير ردة المنافس في المباراة وبالتالي يعزز من ثقته بنفسه ويخفف من الاجهاد النفسي لديه ويكاد يقضي على شعوره بالقلق. وهذا ما اشارت له كل من دراسة (بني هاني، 2017)، ودراسة (بني هاني، 2016) والتي تتوافق في نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية.

نتائج اختبار الفرضية الثانية

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي على كافة المتغيرات النفسية (القلق، الاجهاد النفسي، الثقة بالنفس) والفنية (التمرير، الخداع البسيط، التصويب).

لاختبار صحة الفرضية الأولى قام الباحث اولاً بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس البعدي على المتغيرات النفسية (القلق، الاجهاد النفسي، الثقة بالنفس) والفنية (التمرير، الخداع البسيط، التصويب) ومن ثم قام باستخدام اختبار العينات المرتبطة (Paired sample t-test) للتحقق من فروقات الدلالة الاحصائية لاستجابة افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمقاييس المتغيرات النفسية والفنية في القياس البعدي، اي الفروقات في الدلالة الاحصائية لاستجابات كل من افراد المجموعة التجريبية وافراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على المتغيرات النفسية (القلق، الاجهاد النفسي، الثقة بالنفس) والفنية (التمرير، الخداع البسيط، التصويب) بعد تدريب المجموعة التجريبية باستخدام البرنامج التدريبي العقلي المهاري وتدريب المجموعة الضابطة باستخدام البرامج التدريبية التقليدية وفق خطة اتحاد كرة اليد وعلى النحو الآتي:

وللتحقق من الفروقات بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمتغيرات النفسية للمجموعة التجريبية قام الباحث بإيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة افراد المجموعة التجريبية على القياس القبلي والقياس البعدي للمتغيرات النفسية وكما هو موضح في الجدول ادناه:

الجدول رقم (٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي لاستجابات افراد المجموعة التجريبية على المتغيرات النفسية

رقم الفقرة	القياس القبلي للعينات التجريبية		القياس البعدي للعينات التجريبية	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مقياس القلق	٢,٩٩٦	١,١٠٧٢	٣,٨٦٤	١,٣٥٥٤
مقياس	٢,٨٠٥	١,١٠٠١	٣,٨٥٧	١,٥١٩٣

				الاجهاد النفسي
1.384	3.855	1.109	2.849	مقياس الثقة بالنفس

يوضح الجدول اعلاه وجود فروقات في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة افراد المجموعة التجريبية للقياس القبلي والبعدي لمقياس القلق حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستجابة افراد المجموعة التجريبية على القياس القبلي لمقياس القلق (٢,٩٩٦) وبانحراف معياري بلغ (١,١٠٧٢)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (٣,٨٦٤) وبانحراف معياري (١,٣٥٥٤).

وكذلك يوضح وجود فروقات في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة افراد المجموعة التجريبية للقياس القبلي والبعدي لمقياس الاجهاد النفسي حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستجابة افراد المجموعة التجريبية على القياس القبلي لمقياس الاجهاد النفسي (٢,٨٠٥) وبانحراف معياري بلغ (١,١٠٠١)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (٣,٨٥٧) وبانحراف معياري (١,٥١٩٣). وللتحقق من دلالة الفروقات قام الباحث بإجراء اختبار العينات المرتبطة (Paired sample t-test).

واثبتت نتائج التحليل كذلك وجود فروقات في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة افراد المجموعة التجريبية للقياس القبلي والبعدي لمقياس الثقة بالنفس حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستجابة افراد المجموعة التجريبية على القياس القبلي لمقياس الثقة بالنفس (٢,٨٤٩) وبانحراف معياري بلغ (١,١٠٩)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (٣,٨٥٥) وبانحراف معياري (١,٣٨٤). وللتحقق من دلالة الفروقات قام الباحث بإجراء اختبار العينات المرتبطة (Paired sample t-test).

وللتحقق من دلالة الفروقات قام الباحث بإجراء اختبار العينات المرتبطة (Paired sample t-test).

الجدول رقم (10)

اختبار العينات المرتبطة (Paired sample t-test) للتحقق من فروقات الدلالة الاحصائية في

استجابة المجموعة التجريبية للقياس القبلي والبعدي للمتغيرات النفسية

المقياس	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
مقياس القلق	القبلي	٢,٩٩٦	١,١٠٧٢	1	- 3.783	0.003
	البعدي	٣,٨٦٤	١,٣٥٥٤			
مقياس الاجهاد النفسي	القبلي	٢,٨٠٥	١,١٠٠١	1	-3.971	0.001
	البعدي	٣,٨٥٧	١,٥١٩٣			
مقياس الثقة بالنفس	القبلي	٢,٨٤٩	١,١٠٩	1	4.689	0.004
	البعدي	٣,٨٥٥	١,٣٨٤			

يوضح الجدول اعلاه وجود فروقات ذات دلالة احصائية بين استجابة افراد المجموعة التجريبية على القياس القبلي والبعدي لمقياس القلق ولصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (- 3,783) في حين بلغ مستوى الدلالة (0,003) وهي اقل من (0,005) اي ان هنالك فروق ولصالح المتوسط الحسابي الاعلى اي لصالح القياس البعدي.

وكذلك وجود فروقات ذات دلالة احصائية بين استجابة افراد المجموعة التجريبية على القياس القبلي والبعدي لمقياس الاجهاد النفسي ولصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-3,971) في حين بلغ مستوى الدلالة (0,001) وهي اقل من (0,005) اي ان هنالك فروق ولصالح المتوسط الحسابي الاعلى اي لصالح القياس البعدي.

ووجود فروقات ذات دلالة احصائية بين استجابة افراد المجموعة التجريبية على القياس القبلي والبعدي لمقياس الثقة بالنفس ولصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4,689) في حين بلغ مستوى الدلالة (0,004) وهي اقل من (0,005) اي ان هنالك فروق ولصالح المتوسط الحسابي الاعلى اي لصالح القياس البعدي.

وللتعرف على دلالة الفروقات بين الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات الفنية للمجموعة التجريبية قام الباحث باستخدام اختبار (wilcoxon method pairs signed) ويمثل احدي الاختبارات الالاعلمية وهو الاكثر ملائمة للعينات الصغيرة وكما هو موضح في الجدول ادناه:

الجدول رقم (١١)

اختبار (wilcoxon method pairs signed) للكشف عن دلالة الفروقات في الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات الفنية للمجموعة التجريبية

حجم الاثر	sig	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن للرتب	توزيع الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبار	اختبارات المتغيرات الفنية
٠,٨٧	٠,٠٠٣	٣,١٩	٠٠	٠	٠	-	٠,١٩	٢,٧٦	القبلي	اختبار مهارة التمرير
			٥٠,٠	٥,٠٠	٧	+	1.16	3.78	البعدي	
					٣	=				
٠,٧٥	٠,٠٠١	٣,٠١	٠٠	٠	٠	-	٠,٢١	٣,٤٣	القبلي	اختبار مهارة الخداع البسيط
			٥٠,٠	٥,٠٠	٩	+	0.32	3.96	البعدي	
					١	=				
٠,٧٩	٠,٠٠١	٣,١٧	٠٠	٠	٠	-	٠,٤١	٢,٨٠	القبلي	اختبار مهارة التصويب
			٥٠,٠	٥,٠٠	٩	+	0.65	3.89	البعدي	
					١	=				

يتضح من الجدول اعلاه وجود فروقات دالة احصائيا بين الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات الفنية (التمرير الخداع البسيط، التصويب) وبالرغم من تفاوت المتوسطات الحسابية الا ان المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار البعدي لكافة المتغيرات الفنية جاء اعلى من متوسط الاختبار القبلي كذلك بلغ مستوى الدلالة اقل من ($\alpha \leq 0.05$) اي ان هنالك فروق دالة احصائيا ولصالح الاختبار البعدي حيث تراوح حجم الأثر المحسوب ما بين (٧٥%-٨٧%) اي ان البرنامج العقلي المهاري اثر في تحسين مهارة التمرير لدى افراد العينة التجريبية وبما نسبته (٨٧%) وكذلك اثر بنسبة (٧٥%) في تحسين مهارة الخداع البسيط وبما نسبته (٧٩%) في تحسين مهارة التصويب لدى افراد العينة التجريبية.

وبعد التحقق من وجود فروقات في المتوسطات الحسابية ودلالة الفروقات لاستجابة أفراد المجموعة التجريبية على المتغيرات النفسية (القلق، الاجهاد النفسي، الثقة بالنفس) والفنية (التمرير، الخداع البسيط، التصويب) في القياس القبلي والبعدي اثبتت نتائج اختبار الفرضية الثانية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد المجموعة

التجريبية ولصالح القياس البعدي على كل من المتغيرات النفسية (القلق، الاجهاد النفسي، الثقة بالنفس) والفنية (التمرير، الخداع البسيط، التصويب) ويعزي الباحث ذلك الى ان استخدام البرنامج التدريبي العقلي والمهاري يساهم في بناء صورة ذهنية لدى اللاعبين حول المهارات وتصور آلية الأداء خلال اللعبة وكيفية التعامل مع المواقف المقترح من قبل المدرب، وكذلك استخدام المهارات العقلية للتخطيط لتطبيق المهارات الأمر الذي حسن من المتغيرات النفسية لدى اللاعبين في المجموعة التجريبية في المقياس البعدي. بينما لم تكن النتائج لصالح القياس القبلي ويعزي الباحث ذلك الى انه تم اجراء القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج التدريبي العقلي والمهاري اي قبل تشكل أي صورة ذهنية لديهم حول المهارات وكيفية تطبيقها وكيفية التعامل مع المواقف المرتبطة بتطبيقها مما يجعل لديهم شعور بالقلق ويرفع لديهم كذلك الشعور بالإجهاد النفسي ويقلل من ثقتهم بأنفسهم ومقدرتهم على تطبيق المهارات بصورة جيدة لاعتبار ان ليس لديهم اي تصور ذهني سابق حول هذه المهارات. وتتوافق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (زريقات، ٢٠١٦) ودراسة (الزويدين، ٢٠١٦).

وقد تم تلخيص نتائج الدراسة على النحو الآتي:

- ان تطبيق برنامج التدريب العقلي والمهاري أثر على المتغيرات النفسية لدى واعدي كرة اليد.
- أثر تطبيق البرنامج التدريبي العقلي والمهاري وبصورة ايجابية على تقليل الشعور بالقلق والاجهاد النفسي لدى واعدي كرة اليد وكذلك أثر وبصورة ايجابية على تحسين الثقة بالنفس لدى واعدي كرة اليد.
- أثر تطبيق البرنامج التدريبي العقلي والمهاري وبصورة ايجابية على تحسين الاداء المهاري والفني لدى واعدي كرة اليد في كل من مهارة (التمرير، الخداع البسيط، التصويب).

التوصيات

على ضوء النتائج التي اسفرت عنها هذه الدراسة وظروف اجراء هذه الدراسة قام الباحث بوضع عدة توصيات:

١. ضرورة الاهتمام بتحسين المتغيرات النفسية لواعدي كرة اليد في اتحاد كرة اليد الأردني.
٢. تصميم برامج تدريبية عقلية مهارية متخصصة تهدف لتحسين المتغيرات النفسية وبشكل يضمن تنمية مهارات كرة اليد لدى الواعدي.
٣. تصميم برامج تدريبية عقلية ومهارية تقنن من الشعور بالقلق أثناء التدريب والمنافسة لدى واعدي كرة اليد في اتحاد كرة اليد الأردني.
٤. تصميم برامج تدريبية عقلية ومهارية تقنن من الشعور بالإجهاد النفسي أثناء التدريب والمنافسة لدى واعدي كرة اليد في اتحاد كرة اليد الأردني.
٥. تصميم برامج تدريبية عقلية ومهارية تحسن وتزيد من فعالية الشعور بالثقة بالنفس أثناء التدريب والمنافسة لدى واعدي كرة اليد في اتحاد كرة اليد الأردني.
٦. اجراء الباحثين والمختصين المزيد من الدراسات حول المتغيرات ذات العلاقة بتحسين المتغيرات النفسية لدى اللاعبين الرياضيين على وجه العموم ولاعبي كرة اليد على وجه الخصوص.

References

- Castillo-Rodriguez, A., Hernández-Mendo, A., Alvero-Cruz, J. R., Onetti-Onetti, W., & Fernández-García, J. C. (2022). Level of precompetitive anxiety and self-confidence in high level Padel players. *Frontiers in Psychology, 13*, 890828.
- Hidayat, Y., Yudiana, Y., Hambali, B., Sul-toni, K., Ustun, U. D., & Singnoy, C. (2023). The effect of the combined self-talk and mental imagery program on the badminton motor skills and self-confidence of youth beginner student-athletes. *BMC psychology, 11*(1), 35.
- Morales-Sánchez, V., Caballero-Cerbán, M., Postigo-Martín, C., Morillo-Baro, J. P., Hernández-Mendo, A., & Reigal, R. E. (2022). Perceived Motivational Climate Determines Self-Confidence and Precompetitive Anxiety in Young Soccer Players: Analysis by Gender. *Sustainability, 14*(23), 15673.
- Kazem Habib Abbas Abbas. (2020). The relationship of emotional traits to some basic handball skills for advanced players. *Journal of Sports Education Studies and Research, 30*(4), 291-306.
- Makhadmeh, Abdul Karim; Muqabla, Moaz; Hatamleh, Mazen, (2015). The relationship between some psychological traits and the level of achievement among short-distance runners in Jordanian universities. *Al-Manara Journal for Research and Studies, Volume (22), Issue (3/A), 2016.*
- Mahdi Muhammad Nasr, F., & Fathi, (2018). A preventive guidance program to enhance self-regulation and learned optimism among a sample of Al-Baha University

students at risk of psychological stress. *Journal of Qualitative Education Research*, 2018(52), 297-351.

- Masoudan, & Sufyan, (2022). The effect of acquired psychological skills on competitive behavior among handball players.
- Masoud Othman Al-Qaradawi, Al-Saeed, & Abdullah Muhammad Attia, (2015). A proposed training program to develop some psychological skills and its impact on the level of skill performance of female handball players. *Faculty of Arts - University of Benghazi*, 9, 180-199.
- Nibras Younis Muhammad, Hamoudi Issam Noman, & Abdul Wadud Ahmed Khattab, (2011). Psychological pressure and its relationship to creative thinking among basketball players. *Sport culture*, 3(1).
- Youssef, H., Hassan, Shafei, Eid, Al-Sayed, & Abdul Hamid Ibrahim, (2022). Building a scale of self-confidence among female gymnasts. *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 30(9), 21-40.