

تأثير استخدام التصور العقلي المعزز بنموذج الواقع الافتراضي والقدرة العضلية في تطوير بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة اليد

أ.م.د/محمد سالم حسين درويش

م.د/ حسام محسن أبو قریش

استاذ مساعد دكتور بقسم المناهج وطرق

التدريس بكلية التربية الرياضية

والعاب المضرب بكلية التربية الرياضية

للبنين جامعة حلوان

للبنين جامعة حلوان

للبنين جامعة حلوان

مقدمة:

تعتبر كرة اليد من الرياضات الجماعية ذات الطابع الخاص من حيث الأداء البدني والمهاري والخططي وفقا لمواصفات الملعب من حيث صغر المساحة 40×20 م ووجود منطقتي المرمي والتي لا يسمح قانونا بالدخول اليها ، الامر الذي أصبح معه العناصر البدنية " القوة والقدرة وتحمل السرعة " من الامور التي تختص بها اللعبة دون غيرها من الرياضات الاخرى ، حيث شهدت تطور هائل وملحوظ في الالوانة الاخيرة خاصة في قانون اللعبة بما يسهم في زيادة سرعة اللعب وبالتالي زيادة عدد الهجمات خلال المباراة ، حيث تتطلب أن يتمتع لاعبيها بعناصر اللياقة البدنية الخاصة لمواجهة متطلبات المنافسة و تحقيق الاداء والنتائج المطلوبة .

وفي السياق ذاته يرى محمد العربي شمعون (2001م) على أهمية التخطيط المبكر لتنمية المهارات العقلية مع الناشئين من خلال البرامج طويلة المدى، فالتدريب على المهارات العقلية له دور فعال في إعداد الناشئين؛ حيث يمكنه من التقاط أنفاسه من خلال تبادل العمل البدني والعقلي مما يخفف العبء الملقى عليه فيصبح الصقل المهاري أكثر إيجابية فيساهم في تطوير الأداء، ولكي يصل اللاعب إلى أفضل مستوى إنجاز للأداء البدني والمهاري يجب أن يصاحب التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية تدريب على المهارات العقلية مثل: مهارات (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه) حتى يمكن الاستفادة منها

في تنمية القدرات العقلية للاعب بهدف مساعدته على التفكير السليم واتخاذ القرار المناسب في المواقف المختلفة أثناء الأداء. (30: 54)

إن التصور العقلي يمثل أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث وخاصة في المستويات العليا. وقد زاد انتشاره وتطبيقه بعد أن دعمت نتائج البحوث والدراسات الدور الإيجابي الذي يقوم به في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية، والإعداد للدخول في المسابقات، وما يقدمه من استراتيجيات عقلية تلعب دوراً أساسياً في تحقيق التفوق. يرجع الفضل في ظهور مفهوم التدريب العقلي إلى معالجي السلوك الذين أدخلوا أثر التصور العقلي في المجال النفسي وذلك لتغييره وتعديله للسلوك، وأخذ هذا المفهوم متسعاً علمياً بنهوض علم النفس المعرفي (53: 107)

ويذكر محمد حسن علاوي (2002) أن اللاعب سواء قام بالأداء الفعلي للمهارة أو قام بالتصور العقلي لهذه المهارة الحركية دون الأداء الفعلي فإن نفس المرات العصبية إلى العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم فالحالتين، ولذلك فإنه من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوي المرات العصبية لحركة معينة ففي رياضته (32: 251).

ولقد أثبتت الدراسات في مجال علم النفس الرياضي العلاقة الارتباطية الوثيقة بين مستوي القدرات العقلية والتفوق الرياضي حيث تتوقف إمكانية الوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية على امتلاكه مستوى مرتفع من القدرة على توظيف المهارات العقلية التي يمتلكها ويستطيع تنميتها من خلال التدريب العقلي والتي منها تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترجاع العقلي، وضع الأهداف، التحكم في الطاقة النفسية، إعادة التكوين المعرفي، عزل الأفكار السلبية وإعادة التكوين الذاتي (30: 45).

ويتفق كل من محمد العربي شمعون (2001م)، وأسامة كامل راتب (2004م) على أن التدريب على المهارات العقلية الأساسية كالاسترخاء والتصور العقلي ومهارات الانتباه يعمل على إمداد اللاعب بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل من الأداء، فتنمية المهارات العقلية يجب أن يسير جنباً إلى جنب

مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وأن هناك ارتباط بين المهارات العقلية وبعضها البعض حيث أن تطوير إحدى هذه المهارات يساهم بطريقة فعالة في تطوير المهارات العقلية الأخرى.

(30 : 32) (3 : 95)

إن توظيف المستحدثات التكنولوجية التي أفرزها الترابط والدمج الحادث بين مجالي تكنولوجيا المعلومات وتكنولوجيا التعليم في العملية التعليمية والتدريبية هام جدا ولاسيما مجالات الثقافة والتعليم والتدريب ، حيث يوجد اتجاه متزايد في الأوساط التعليمية يؤكد أن هذه التقنيات الجديدة سوف تحدث تحولا جذريا في أساليب وأنماط وإدارات وأشكال التعليم والتدريب بل أن هذا التحول قد حدث فعلاً وبدأ يترسخ في الكثير من مؤسسات التعليم والتدريب .

(33 : 38)

ويعرف الواقع الافتراضي بأنه تجسيد (بوسائل تكنولوجية متطورة) للواقع الحقيقي، لكنه ليس حقيقياً. ومن أكثر التعاريف شيوعاً للواقع الافتراضي هو المحاكاة الرسومية للواقع الفيزيائي (الطبيعي) عبر بيئة صورية بالغة التعقيد، ذات أبعاد فراغية، تقوم تطبيقاته على خلق بيئات ثلاثية الأبعاد باستخدام الرسومات الكمبيوترية وأجهزة المحاكاة simulation ، يتم إنشاؤها بوساطة الحاسب، ويمكن استثمارها في التجوال داخل البيئة الافتراضية، حيث يتفاعل المستخدم مع مفرداتها وتفصيلها الدقيقة، كما يفعل في حياته اليومية عند تفاعله الحي مع مفردات الحياة الحقيقية، وبحيث تهيئ للفرد القدرة على استشعارها بحواسه المختلفة والتفاعل معها وتغيير معطياتها، فيتعزز الإحساس بالاندماج في تلك البيئة (19 : 88) (24 : 56)

ويشير كلا من جوناز كارمال Gonath Karmal (2001م) ، ترسي Trasse (1999م) على أن متطلبات الأداء المهاري في كرة اليد تتطلب مستوى عال من القوة المميزة بالسرعة والسرعة والتحمل بالإضافة إلى قدر عال من الطاقة اللاهوائية Anaerobic .

(45 : 124) (54 : 12)

ويشير قدرتي سيد مرسي ، (2018م) الي أن هناك عدة عوامل لتطوير الاداء المهاري تتطلب قدرا متعددًا من المجالات مثل (رفع عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارة - ربط

المهارة بمهارات أخرى قبلية وبعديّة - ربط المهارة بخطط اللعب -التصور العقلي لكل مهارة
- فعالية الاداء المهاري (24: 5)

وتعتبر القدرة العضلية power (القوة المميزة بالسرعة) هي " كفاءة الفرد في التغلب علي مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة " وتعرف أيضا ب " المقدره علي بذل أقصى قوة في أقل زمن ممكن " و يشير محمد توفيق الوليلي،(2004م) أن العديد من الدراسات أكدت أن توليفة من التدريبات البليومترية بالاضافة الي تدريبات القوه التقليديه سوف تؤدي الي إرتفاع مستوي القدرة بشكل كبير .(31: 125)

ويرى الباحثان أن القدرة العضلية (القوة الميزة بالسرعة) المرتبطة بالنواحي الفنية للاداء المهاري يرجع لها الكثير من عوامل التفوق والوصول للمستويات العليا في كرة اليد ، فهي تظهر بصورة واضحة في مقدرة عضلات الرجلين والذراعين في التصويب بجميع أنواعه وسرعة التحركات الهجومية و الدفاعية هذا بالإضافة إلى إسهامها في إكساب اللاعب القدرة على مقاومة المنافس وتجنب الإصابة عند الاحتكاك المستمر بالمنافس لذلك فان العمل على استخدام الوسائل الفعالة في تنمية القوة الميزة بالسرعة قد يسهم في تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للاعبين.

مشكلة البحث:

من خلال خبرات الباحثان في المجال الرياضي عامة و كرة اليد خاصة لاحظا العديد من الاساليب المستخدمة في تطوير الاداءات المهارية الهجومية والدفاعية في كرة اليد الا انها تعتمد في معظمها علي الجانب الحركي سواء البدني أو المهاري أو الخططي دون استخدام الجانب العقلي وهو يدخل فعليا في جميع الاداءات الحركية الارادية وغير الارادية ، ومن هنا رأى الباحثان ادماج عملية التدريب العقلي المبرمج مع الاداء الحركي وقد يؤدي الي تحسين الاداء البدني المهاري والخططي . وذلك من خلال تنمية عنصر اللياقة البدنية المساهم الرئيسي في المهارات الهجومية وهو القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) و الجانب العقلي والذي يتمثل في (التصور العقلي المعزز بالواقع الافتراضي) وذلك لدراسة تأثير تلك الجوانب علي الاداء المهاري الهجومي للاعبين كرة اليد .

وقد لاحظ الباحثان من خلال الاطلاع على المراجع والأبحاث العلمية أن تغيير الوسط التدريبي وخاصة في فترة الإعداد الشامل وما تتميز به من ارتفاع في شدة التدريب أمراً ضرورياً وقد يكون له تأثير إيجابي عن التدريب التقليدي المعتاد وخاصة إذا ما استخدمت وسيلة تدريبية جديدة على اللاعبين وهذا ما أكده كلا من أحمد زكي ومجدي عبد النبي (2007) حيث أشارا إلى أنه من الضروري أن تستخدم وسائل التدريب المتنوعة داخل الملعب وخارجه حيث أن التكيف الشامل للقدرات البدنية لا يتوقف فقط عند التدريب بالكرة بل يمتد إلى تمرينات خاصة بأداة أو بدون، وكذا أشارت دراسة محمد برهومة (2008) إلى ضرورة تنوع الوسط التدريبي لما لها من تأثير إيجابي على تنمية قوة الطرف السفلي، كما أشار أحمد زكي Ahmed Zaki (2010) إلى ضرورة استخدام برامج تدريبية متباينة لتطوير قدرات اللاعب. (2: 115) (29: 27)(39: 150)

وبما أن العملية التعليمية والتدريبية تعتمد على الترابط بين التدريب البدني والعقلي في آن واحد، كان لا بد من الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز عليهما لمواكبة التطور والتقدم العلمي والتكنولوجي اللذين انتشرا في جميع المجالات، ومنها المجال الرياضي، فقد أصبح من الضروري تحسين وتطوير أساليب وطرق التعليم والتدريب لمواكبة هذا التقدم، فالطرق التقليدية (العادية) اعتمدت، ولفترة طويلة، على الجوانب البدنية أكثر من اعتمادها على الجوانب العقلية والانفعالية، وهذا يتعارض مع طبيعة اللعبة التي تعتمد بشكل كبير على الجوانب العقلية والمهارية في الوقت نفسه. (38: 45)

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى : التعرف على تأثير استخدام برنامج تدريبي للتصور العقلي المعزز بنموذج الواقع الافتراضي و القدرة العضلية علي تطوير بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة اليد.

فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث، حاول الباحثان إختبار الفروض الآتية:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت برنامج "التصور العقلي المعزز بنموذج الواقع الافتراضي" في متغيرات الدراسة ، ولصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت فقط برنامج "القدرة العضلية" ولصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة والتي استخدمت برنامج "القدرة العضلية و التصور العقلي المعزز بنموذج الواقع الافتراضي" في متغيرات الدراسة ، ولصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث :

تم تحديدها في ضوء ما ورد من تعريفات متعددة بالدراسات السابقة، ، ويمكن بيانها

على النحو التالي:

التصور العقلي: يعد التصور العقلي من المهارات العقلية الهامة ويستخدم لغرض تحسين الأداء عن طريق تصور المهارة ذهنياً، وتصحيح الأخطاء عن طريق التصور الصحيح للمهارة المطلوب تعلمها، ويعرف بأنه "العمليات العقلية التي تهدف للتوصل إلى نتيجة ما ويعد انعكاس للأشياء والظواهر التي سبق للرياضي إدراكها جراء خبراته السابقة" (23: 103)

الواقع الافتراضي "Virtual Reality": يعرفه الباحثان إجرائياً بأنه أحد مصطلحات تكنولوجيا المعلومات و يعبر عن عالم مصطنع بواسطة الحاسب الالي يكون شبيه بالواقع ويجعل المتعامل معه يندمج تماماً كأنه مغموس في بيئة الواقع ذاته كلياً او جزئياً.

القدرة العضلية "EXPLOSIVE POWER": هي مقدرة العضلة علي التغلب علي مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية " ،القوة المميزة بالسرعة

$$= \text{القدرة} = (\text{القوة} \times \text{المسافة} / \text{الزمن}) \text{ (14:35)}$$

أجراءات البحث:

منهج البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لثلاثة مجموعات باتباع القياس القبلي البعدي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث في لاعبي نادي حدائق الاهرام خلال الموسم التدريبي 2021/2022، والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق 2008 أولاد، بنادي حدائق الاهرام والبالغ عددهم (24) لاعباً، كذلك قام الباحثان باختيار عينة استطلاعية إحداهما تمثل المجموعة المميزة متمثلة في ناشئي النادي الاهلي لكرة اليد، والبالغ قوامها (10) لاعبين، والأخرى تمثل المجموعة غير المميزة والمتمثلة في ناشئي نادي الصفوة لكرة اليد، والبالغ قوامها (10) لاعبين.

التوصيف الاحصائي لمجتمع وعينة البحث:

جدول (1)

توصيف مجتمع وعينة البحث الكلية

العينة الاستطلاعية		عينة البحث الأساسية			المجتمع الكلي	البيانات
		المجموعة التجريبية الثالثة	المجموعة التجريبية الثانية	المجموعة التجريبية الأولى		
المميزة	غير المميزة	8	8	8	44	العدد
%22.727	%22.727	%18.182	%18.182	%18.182	%100	النسبة

أولاً: اعتدالية البيانات للمتغيرات قيد البحث (التجانس) :

تحقق الباحثان من اعتدالية توزيع افراد عينة البحث من حيث معدلات النمو (السن، الطول، الوزن)، المتغيرات البدنية ، والمهارية نظراً لأهمية هذه المتغيرات وتأثيرها علي عمليتي التعليم والتدريب، فقد تراوحت قيم معاملات الإلتواء لمجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث ما بين (1.910- 1.180) أي انها قد إنحصرت ما بين ($3 \pm$) مما يدل على

أن مجتمع البحث إعتدالي طبيعي في معدلات النمو (السن، والطول والوزن)، المتغيرات (البدنية- المهاري) " قيد البحث".

تكافؤ مجموعات البحث:

بعد أن تاكد الباحثان من ان عينة البحث مسحوبة من مجتمع متجانس وتقع تحت المنحني الاعتدالي، تم تقسيم العينة الى ثلاث مجموعات احدهما تمثل المجموعة التجريبية الاولى-المجموعة التجريبية الثانية-المجموعة التجريبية الثالثة، وبواقع تصنيفي (8) لاعبين لكل مجموعة، ولإثبات أن المجموعتين متكافئتين تم ايجاد (التكافؤ) بين مجموعتي البحث، وذلك بإستخدام اختبار تحليل التباين (ANOVA)، فقد اشارت نتائج التحليل الاحصائي جميع قيم كا2 جاءت غير دالة بين المجموعات الثلاثة علي جميع متغيرات معدلات النمو، حيث تراوحت قيمة كا2 مابين (0.229-5.026)، مما يدل علي تكافؤ المجموعات الثلاثة.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

1. التحليل المرجعي :

قام الباحثان بالإطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة

بموضوع الدراسة مثل (2)(4)(6)(7)(9) (11)(15)(18)(47)(50) بهدف :

- تحديد المهارات الهجومية للاعبين كرة اليد .

- تحديد الاختبارات مهارية التي يمكن عن طريقها قياس مستوى الأداء المهاري .

- تحديد الاختبارات التي يمكن عن طريقها قياس القدرة العضلية .

- تحديد مدة البرنامج التدريبي وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية .

2. إستمارة استطلاع رأي السادة الخبراء :

إستخدم الباحثان إستمارة استطلاع رأي للسادة الخبراء وعددهم (5) لاعبين بهدف

تحديد أهم المهارات الهجومية للاعبين كرة اليد وأنسب الإختبارات التي يمكن عن طريقها قياس

تلك المهارات وتحديد مدة البرنامج التدريبي وعدد الوحدات التدريبية وزمن الوحدة التدريبية

المناسبة لهذا البحث، وفي حدود ما وضعه السادة الخبراء من نسبة لقبول أهم المهارات

الهجومية، وقد ارتضى الباحثان بنسبة 75% فأكثر من آراء السادة الخبراء

3- إستمارات تسجيل البيانات :

- قام الباحثان بتصميم إستمارات خاصة بتسجيل البيانات وهي كالتالي :
- إستمارة لتسجيل بيانات اللاعبين الأولية واشتملت على (إسم اللاعب - العمر الزمني - الوزن - الطول) . مرفق (2)
 - إستمارة تسجيل نتائج اللاعبين في الإختبارات المهارية قيد البحث . مرفق (3)
 - إستمارة تسجيل نتائج اللاعبين في اختبارات القدرة العضلية قيد البحث . مرفق (4)
3. الأدوات والأجهزة المستخدمة :

تحقيقاً لأهداف البحث تم استخدام الأدوات والأجهزة التالية :

أ/ الأجهزة المستخدمة :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ميزان طبي مقنن لقياس الوزن بالكيلوجرام .
- ساعة إيقاف لتحديد الزمن في بعض الإختبارات .

ب/ 2 الأدوات :

- نظارة V.R . - حائط وطباشير . - ملعب كرة يد قانوني .
- كرات طبية . - كرات يد .
- مرمى كرة يد . - شريط قياس .
- أقماع .

الدراسة الإستطلاعية :

أجرى الباحثان الدراسة الإستطلاعية بهدف التعرف على صلاحية الإختبارات ومدى ملاءمتها لتحقيق أغراضها على عينة قوامها (5) لاعبين تم إختيارهم بالطريقة العمدية ومن نفس مجتمع البحث، بهدف تطبيق المتغيرات قيد البحث بعد إجراء التعديلات بالإضافة إلى إيجاد الأسس العلمية للمتغيرات قيد البحث.

اختبارات القدرة العضلية، والمهارية "قيد البحث":

أولاً: إختبارات القدرة العضلية :

بعد إطلاع الباحثان على معظم الدراسات والمراجع العلمية المتخصصة (2)(24)(25)

(31)(32)(37) تبين أن قياس القدرة العضلية يتم عن طريق ثلاثة إختبارات وهي:

- إختبار دفع كرة طبية 3 كجم من مستوي الصدر .
- إختبار دفع كرة طبية 3 كجم من مستوي فوق الراس.
- إختبار سارجنت للقدرة العضلية .

ثانياً: الإختبارات المهارية المختارة :

بعد أن حدد الباحثان أهم المهارات الهجومية للاعب كرة اليد من خلال التحليل المرجعي وعرضها على السادة الخبراء لإبداء الرأي في تلك الأهمية كان لابد من تحديد أنسب الإختبارات المهارية لهذه الدراسة وذلك عن طريق تحليل مرجعي لبعض المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة مثل (2)(24)(25) (31)(32)(37) لتحديد الإختبارات المهارية اللازمة لقياس مستوى الأداء المهاري .

ثم عرض تلك الإختبارات على السادة الخبراء من خلال إستشارة إستطلاع الرأي لتحديد أنسبها وأهمها للدراسة الحالية ، وقد تم إختيار الإختبارات التي حصلت على أعلى نسبة مئوية من الخبراء والجدول التالي يوضح الإختبارات التي تم الإتفاق عليها ونسبة موافقة الخبراء عليها، وفي حدود ما وضعه السادة الخبراء من نسبة لقبول الإختبارات المهارية المرشحة ، وقد ارتضى الباحثان بنسبة 75% فأكثر من آراء السادة الخبراء، وبالتالي توصل الباحثان الى الاختبارات المهارية قيد البحث والمتمثلة في (التمرير والإستلام 30 ثانية 100%- التنطيط المتعرج 20 متر 100%- التصويب بالوثب 5 كرات 100%) . مرفق (1)

المعاملات العلمية للمتغيرات "قيد البحث" :

أولاً: المعاملات العلمية لاختبارات القدرة العضلية والمهارات الهجومية "قيد

"البحث"

أ- معامل الصدق :

استخدم الباحثان صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما مميزة وهم لاعبي النادي الاهلي لكرة اليد والأخرى غير مميزة وهم لاعبي نادي الصفوة لكرة اليد وكل مجموعة قوامها (10) لاعبين ولقد طبقت الاختبارات المهارية على المجموعتين في الفترة من 2022/6/10 الى 2022/6/17، حيث تراوحت قيم (Z) المحسوبة على اختبارات القدرة العضلية "قيد البحث" قد تراوحت بين (2.611 - 0.611)، كذلك تراوحت قيم (Z) المحسوبة على الاختبارات المهارية "قيد البحث" قد تراوحت بين (2.611-2.694) أي أنها أكبر من قيمة (Z) الجدولية، مما يشير إلى صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

ب- معامل الثبات :

تحقق الباحثان من ثبات الإختبار "قيد البحث" باستخدام طريقة (الإختبار وإعادة الإختبار) بفارق زمني قدرة (3) أيام على عينة قوامها (10) لاعبين من مجتمع البحث، وخارج عينة البحث الاساسية والمتمثلة فى فريق النادي الاهلي مواليد 2008 والسابق استخدامهما في إيجاد الصدق، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني على اختبارات القدرة العضلية "قيد البحث" قد تراوحت بين (0.753-0.815)، كذلك تراوحت قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني على الاختبارات المهارية "قيد البحث" قد تراوحت بين (0.740-0.801) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على الثبات، مما يشير إلى إن الاختبارات "قيد البحث" ذات مؤشرات عالية.

برنامج التدريبات التطبيقية البدنية و المهارية :

1- الهدف من البرنامج :

تطوير المهارات الهجومية "قيد البحث" لدى ناشئي كرة اليد .

2- أسس وضع البرنامج التدريبي :

لتحقيق الهدف من البرنامج وضع الباحثان البرنامج التدريبي وفقاً للأسس العلمية

وذلك بأن يراعي البرنامج التدريبي ما يلي :

- أ- الإحماء والتهدئة .
ب- عوامل الأمن والسلامة للاعبين
ج- الزيارة المتدرجة في الحمل .
د- التوازن الإيقاعي بين الحمل والراحة .
هـ- الخصوصية في إختيار التمرينات .
و- مراعاة الفروق الفردية للاعبين من خلال القياسات القبلية للاعبين .

3- بناء البرنامج التدريبي :

بناءً على الدراسة التحليلية التي قام بها الباحثان لبعض المراجع العلمية والدراسات السابقة واستطلاع رأي الخبراء والتي هدفت إلى تحديد عدد أسابيع البرنامج التدريبي وعدد الوحدات التدريبية في كل أسبوع وزمن وحدة التدريب توصل الباحثان إلى أن المحددات الرئيسية للبرنامج هي :

- مدة البرنامج التدريبي 8 أسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية للبرنامج 24 وحدة بمعدل 3 وحدات تدريبية في الأسبوع .
- زمن الوحدة التدريبية 30-45 دقيقة متضمنة الاحماء .
- عدد تمرينات البرنامج 24 تمرينة .
- الزمن الكلي للبرنامج التدريبي 720-1080 دقيقة .

تطبيق البرنامج :

1- القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية في المتغيرات قيد البحث في الفترة من 2022/6/20 على النحو التالي :

- أ- قياس المستوى المهاري يوم الاثنين الموافق 2022/6/20 .
- ب- قياس القدرة العضلية يوم الاربعاء الموافق 2022/6/22

2- تنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج لمدة (8) أسابيع بواقع أربع وحدات تدريبية أسبوعياً وذلك في الفترة من 2022/7/1 الي 2022/8/26

3- القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي تمت القياسات البعدية لجميع أفراد العينة وذلك في الفترة من 2022/8/27 على النحو التالي :

أ- القياسات الخاصة بالمستوى المهاري يوم السبت الموافق 2022/8/27

ب- قياسات القدرة العضلية الاحد الموافق 2022/8/28

المعالجة الإحصائية للبيانات :

استعان الباحثان في معالجة بيانات هذا البحث بالمعاملات الإحصائية باستخدام

حزمة برامج SPSS الأحصائي :

- * المتوسط الحسابي .
- * الإنحراف المعياري .
- * الإلتواء .
- * معامل الارتباط .
- * إختبار ويلكوكسون .
- * النسب المئوية .
- * إختبارتحليل التباين (ANOVA)
- * أختبار Mann-Whitney

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:ـ

أولاً : عرض وتفسيرها ومناقشتها نتائج الفرض الاول من فروض البحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت برنامج "القدرة العضلية" فى مستوى القدرة العضلية والاداء المهاري للاعبى كرة اليد، ولصالح القياس البعدى".

جدول (2)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الاولى فى اختبارات القدرة العضلية والمهارية قيد البحث بطريقة ويلكوكسون اللابارومترية

(ن = 8)

م	المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	احتمالية الخطأ
		ع	م	ع	م					
<i>أولاً: متغيرات القدرة العضلية</i>										
1.	اختبار دفع كرة طبية 3 كجم من مستوى الصدر	3.643	0.556	4.735	0.518	36.00	4.50	0 - 8 + 0 =	2.521	0.012
2.	اختبار دفع كرة طبية 3 كجم من فوق الرأس	3.461	0.372	4.801	0.680	36.00	4.50	0 - 8 + 0 =	2.521	0.010
3.	اختبار سارجنت القدرة العضلية للرجلين	39.625	9.132	51.75	1.832	36.00	4.93	1 - 7 + 0 =	2.313	0.009
<i>ثانياً: المتغيرات المهارية</i>										
1.	اختبار التنظيط فى اتجاه منحرج 20 متر	27.416	1.885	25.376	1.148	36.00	4.50	8 - 0 + 0 =	2.521	0.012
2.	أختبار التمرير والاستلام علي الحائط 30 ث	22.000	1.309	24.750	1.281	36.00	4.50	0 - 8 + 0 =	2.565	0.012
3.	اختبار التصويب بالوثب 5 كرات	0.625	0.344	2.250	0.886	36.00	4.50	0 - 8 + 0 =	2.598	0.012

يتضح من بيانات جدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى متغيرات القدرة العضلية والاداء المهاري للاعبى كرة اليد، ولصالح القياس البعدى للمجموعة الاولى ولصالح القياسات البعدية .

جدول (3)

نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي - البعدي في اختبارات القدرة العضلية والمهارية لدى المجموعة الاولى

(ن=8)

م	المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التغير
أولاً: متغيرات القدرة العضلية				
1.	اختبار دفع كرة طبية 3 كجم من مستوى الصدر	3.643	4.735	30.0
2.	اختبار دفع كرة طبية 3 كجم من فوق الرأس	3.461	4.801	38.7
3.	اختبار سارجنت القدرة العضلية للرجلين	39.625	51.75	30.6
ثانياً: المتغيرات المهارية				
1.	اختبار التنطيط في اتجاه متعرج 20 متر	27.416	25.376	8.0
2.	أختبار التمرير والاستلام علي الحائط 30 ث	22.000	24.750	12.5
3.	اختبار التصويب بالوثب 5 كرات	0.625	2.250	260.0

يتضح من بيانات جدول (3) ان نسب التغير بين القياسات القبلية والبعدي في متغيرات القدرة العضلية والاداء المهاري للاعبين كرة اليد، ولصالح القياس البعدي ، كما تراوحت نسب التغير لمتغيرات القدرة العضلية ما بين (30.0) ، (38.7)، بينما تراوحت في ما بين (8.0) ، (260.0) للمتغيرات المهارية "قيد البحث".

يتضح من بيانات جدول (2)، جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القدرة العضلية والاداء المهاري للاعبين كرة اليد، كما تراوحت نسب التغير لمتغيرات القدرة العضلية ما بين (30.0) ، (38.7)، بينما تراوحت في ما بين (8.0) ، (260.0) للمتغيرات المهارية "قيد البحث".

ويرجع الباحثان التحسن في متغيرات القدرة العضلية، والمتغيرات المهارية "قيد البحث" لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية برنامج "القدرة العضلية" حيث يعتبر القدرة العضلية هي العنصر الرئيسي والغالب في مهارات الرياضات الجماعية عامة و

كرة اليد خاصة ويعتبر اي تطور ملحوظ في مكون القدرة العضلية يؤدي الي تطور في المهارات الخاصة بكرة اليد، لذلك روعي في البرنامج تقنين التدريبات المختارة من شدة وحجم وفترات راحة بينية تتلاءم مع قدرات اللاعبين بالإضافة إلى احتواء البرنامج على تدريبات متنوعة للمجموعات العضلية العاملة في الأداء الحركي مشابهة لطريقه أداء المهارات الهجومية في كرة اليد مما أدى إلى تطوير القدرات العضلية الخاصة (القدرة العضلية للذراعين-القدرة العضلية للرجلين) و الاختبارات المهارية المتمثلة في (اختبار التنطيط زجراج- اختبار التمير والاستلام علي الحائط 30 ث- دقة التصويب من فوق الحاجز) وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من محمد توفيق الوليلي (2004م)، طلحة حسام الدين، واخرون، (1998م) إلى أن إتباع المبادئ الخاصة للتدريب من حيث تقنين الأحمال التدريبية يؤدي إلى زيادة القوة والقدرة العضلية لدى اللاعبين ومن ثم تتحسن النتائج في اختبارات القدرة العضلية، كما أن التدريب بالمقاومة أكثر فاعلية في تحقيق غرض تنمية القدرة العضلية. (275: 31)، (14: 213)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من كرايدر (1998) Kreider (47)، أسامة محمد زكي (2002م) (4) ماك كيلفن وآخرين Mac-Kelvine et al. (2002م) (50)، فاييزة أحمد محمد (2006م) (20)، طارق مهدي (2007م) (13)، نبيل محمد وأحمد علي (2007م) (36)، على فاعلية تدريبات القدرة العضلية في تطوير مكونات اللياقة البدنية والمهارية لدى الرياضيين.

ثانياً : عرض وتفسيرها ومناقشتها نتائج الفرض الاول من فروض البحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت برنامج "التصور العقلي المعزز بنموذج الواقع الافتراضي" الاداء المهاري للاعبين كرة اليد، ولصالح القياس البعدي".

جدول (4)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الثانية فى اختبارات القدرة العضلية والمهارية قيد البحث بطريقة ويلكوكسون اللابارومترية

(ن = 8)

م	المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	احتمالية الخطأ
		ع	م	ع	م					
<i>أولاً: متغيرات القدرة العضلية</i>										
1.	اختبار دفع كرة طبية 3 كجم من مستوى الصدر	3.665	0.573	3.745	0.561	14.00 22.00	4.67 4.40	3 - 5 + 0 =	0.561	0.574
2.	اختبار دفع كرة طبية 3 كجم من فوق الرأس	3.526	0.836	3.697	0.712	7.00 29.00	3.50 4.83	2 - 6 + 0 =	1.540	0.123
3.	اختبار سارجنت القدرة العضلية للرجلين	45.250	15.480	47.500	11.351	13.00 15.00	4.33 3.75	3 - 4 + 1 =	0.169	0.866
<i>ثانياً: المتغيرات المهارية</i>										
1.	اختبار التنظيط فى اتجاه منحرف 20 متر	27.537	2.642	27.151	2.434	36.00 0.00	4.50 0.00	8 - 0 + 0 =	2.521	0.021
2.	أختبار التمرير والاستلام على الحائط 30 ث	21.875	1.245	22.250	1.281	0.00 6.00	0.00 2.00	0 - 3 + 5 =	1.732	0.083
3.	اختبار التصويب بالوثب 5 كرات	0.500	0.455	0.625	0.517	6.00 9.00	3.00 3.00	2 - 3 + 3 =	0.447	0.655

يتضح من بيانات جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى متغير اختبار التنظيط زجراج بالمتغيرات المهارية ولصالح القياس البعدي بينما لا توجد فروق فى باقي المتغيرات .

جدول (5)

نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي - البعدي في اختبرات القدرة العضلية والمهارية
لدى المجموعة الثانية

(ن=8)

م	المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التغير
أولاً: متغيرات القدرة العضلية				
1.	اختبار دفع كرة طبية 3 كجم من مستوى الصدر	3.665	3.745	2.2
2.	اختبار دفع كرة طبية 3 كجم من فوق الرأس	3.526	3.697	4.8
3.	اختبار سارجنت القدرة العضلية للرجلين	45.250	47.500	5.0
ثانياً: المتغيرات المهارية				
1.	اختبار التنطيط في اتجاه متعرج 20 متر	27.537	27.151	1.4
2.	أختبار التمرير والاستلام علي الحائط 30 ث	21.875	22.250	1.7
3.	اختبار التصويب بالوثب 5 كرات	0.500	0.625	25.0

يتضح من جدول (5) ان نسب التغير بين القياسات القبلية والبعدي في متغيرات القدرة العضلية تراوحت ما بين (2.2) ، (5.0)، بينما تراوحت ما بين (1.4) ، (25.0) ، للمتغيرات المهارية "قيد البحث".

يتضح من بيانات جدول (4)، جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير اختبار التنطيط جزاج بالمتغيرات المهارية ولصالح القياس البعدي بينما لا توجد فروق في باقي المتغيرات، كما تراوحت ما بين (1.4) ، (25.0) ، بينما تراوحت في المتغيرات البدنية ما بين (2.2) ، (5.0)

ويعزو الباحثان ذلك إلى تأثير برنامج التدريب العقلي المدعم بنموذج الواقع الافتراضي المقترح وما يحتويه من تدريبات لتنمية وتطوير المهارات العقلية (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه)، كما أن استخدام الإيحاء بصورة مكثفة هدفت في البداية إلى المساعدة على الوصول إلى الاسترخاء العقلي بعد الوصول إلى حالة الاسترخاء العضلي

وتطورت بعد ذلك لتلعب دوراً في الإعداد للمنافسات واسترجاع الخبرات الإيجابية السابقة وأصبحت أحد أبعاد برامج التدريب العقلي.

ويعزو الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير إختبار التنطيط زجراج لصالح القياس البعدي لسهولة مهارة التنطيط و سرعة إكتساب المهارة عن باقي المهارات في مراحل التعليم المختلفة ، بينما لا توجد فروق في باقي المتغيرات لان التدريب العقلي لا يكفي وحده في تطوير المهارات و القدرات البدنية ولكن لابد ان يكون ممزوجا بتدريبات حركية مهارية وبدنية ليحدث تطور ملحوظ في المستوي المهاري و البدني .

.ثالثاً: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة والتي استخدمت برنامج "القدرة العضلية و التصور العقلي المعزز بنموذج الواقع الافتراضي" في مستوى القدرة العضلية والاداء المهاري للاعبي كرة اليد، ولصالح القياس البعدي".

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الثالثة فى اختبارات القدرة العضلية والمهارية قيد البحث بطريقة ويلكوكسون اللابارومترية

(ن = 8)

م	المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	احتمالية الخطأ
		ع	م	ع	م					
<i>أولاً: متغيرات القدرة العضلية</i>										
4.	اختبار دفع كرة طبية 3 كجم من مستوى الصدر	3.146	0.439	4.975	0.341	0.00 36.00	0.00 4.50	0 - 8 + 0 =	2.521	0.012
5.	اختبار دفع كرة طبية 3 كجم من فوق الرأس	2.983	0.689	4.836	0.605	0.00 36.00	0.00 4.50	0 - 8 + 0 =	2.521	0.012
6.	اختبار سارجنت القدرة العضلية للرجلين	35.250	6.798	61.00	5.477	0.00 36.00	0.00 4.50	0 - 8 + 0 =	2.527	0.012
<i>ثانياً: المتغيرات المهارية</i>										
4.	اختبار التنظيط فى اتجاه متعرج 20 متر	28.123	1.573	23.726	1.696	36.00 0.00	4.50 0.00	8 - 0 + 0 =	2.521	0.012
5.	أختبار التمرير والاستلام على الحائط 30 ث	22.250	1.752	25.375	1.060	0.00 36.00	0.00 4.50	0 - 8 + 0 =	2.536	0.011
6.	اختبار التصويب بالوثب 5 كرات	0.625	0.264	4.250	0.707	0.00 36.00	0.00 4.50	0 - 8 + 0 =	2.588	0.010

يتضح من بيانات جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى متغيرات القدرة العضلية والاداء المهارى للاعبى كرة اليد للمجموعة التجريبية الثالثة، ولصالح القياس البعدى.

جدول (7)

نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي - البعدي في المتغيرات المهارية والبدنية لدي المجموعة الثالثة

(ن=8)

م	المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التغير
أولاً: متغيرات القدرة العضلية				
4.	اختبار دفع كرة طبية 3 كجم من مستوي الصدر	3.146	4.975	58.1
5.	اختبار دفع كرة طبية 3 كجم من فوق الرأس	2.983	4.836	62.1
6.	اختبار سارجنت القدرة العضلية للرجلين	35.250	61.00	73.0
ثانياً: المتغيرات المهارية				
4.	اختبار التنطيط في اتجاه متعرج 20 متر	28.123	23.726	18.5
5.	أختبار التمرير والاستلام علي الحائط 30 ث	22.250	25.375	14.0
6.	اختبار التصويب بالوثب 5 كرات	0.625	4.250	58.0

يتضح من جدول (7) ان نسب التغير بين القياسات القبلية والبعدي في متغيرات القدرة العضلية تراوحت ما بين (58.1)،(73.0)، بينما تراوحت ما بين(14.0) ، (580.0)، للمتغيرات المهارية "قيد البحث".

يتضح من بيانات جدول (6)، جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القدرة العضلية والاداء المهاري للاعبين كرة اليد للمجموعة التجريبية الثالثة، ولصالح القياس البعدي، كما ان نسب التغير بين القياسات القبلية والبعدي في متغيرات القدرة العضلية تراوحت ما بين (58.1)،(73.0)، بينما تراوحت ما بين(14.0) ، (580.0)، للمتغيرات المهارية "قيد البحث".

ويرجع الباحثان هذه الفروق بين القياسات القبلية والبعدي والتي الي البرنامج التدريبي الذي اشتمل على تدريبات للتصور العقلي المعزز بنموذج الواقع الافتراضي و تدريبات للقدرة العضلية المبنية على الاسس العلمية علاوة على تقنين الاحمال البدنية بما يتناسب مع

المرحلة العمرية لعينة البحث وبما يتناسب مع قدرات وإمكانات اللاعبين وفى اتجاه العمل العضلي الخاص بالمهارات الهجومية فى كرة اليد .

كما يعزى الباحثان الفرق والتحسن الواضح فى مستوى القدرة العضلية والأداء المهاري قيد البحث فى القياس البعدي للأسلوب العلمي الذي استخدم فى تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التصور العقلي المدعم بنموذج الواقع الافتراضي .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه محمد حسن علاوي (2002م) أن التدريب الاسترخائي يعتبر من الوسائل الناجحة لضبط وتعديل الحالة البدنية والنفسية للاعب. إذ يُستخدم مع اللاعبين الذين يتميزون بدرجات عالية أو منخفضة من التوتر لإمكان التأثير على مستوى تنشيطهم وإكسابهم مستوى التوتر الأمثل. (32: 144)

ويتفق ماسبق مع دراسات كلا من "سوزان بدران محمد سليمان، (2002م) (10) ، "محمد احمد فتحي جزر، (2004م) (26) ، فؤاد عبد السلام أحمد، (2006م) (22)، "حسام الدين عبد العزيز و عطية محمد عيسوي، (2007م) (7)، فارو - شيزر - "هاردن هام" - "ساشس" **Farrow, Chivers, Hardinham, Saches**، (1998م) (44).

رابعاً: عرض وتفسيرها ومناقشتها نتائج الفرض الرابع من فروض البحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعات البحث الثلاثة (التجريبية الأولى- التجريبية الثانية- التجريبية الثالثة) فى مستوى القدرة العضلية والاداء المهاري للاعبى كرة اليد".

جدول (8)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة في متغيرات القدرة العضلية "قيد البحث"

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الاولى	المجموعة الثانية	المجموعة الثالثة	قيمة كا2	الدلالة
دفع كرة طبية 3 كجم من مستوى الصدر	المتري	14.50	5.25	17.75	*13.47	دال
دفع كرة طبية 3 كجم من فوق الرأس	المتري	15.06	6.38	16.06	*9.09	دال
سارجنت القدرة العضلية للرجلين	السم	9.13	9.38	19.00	10.24	دال

يتضح من جدول (8) أن جميع قيم كا2 جاءت دالة بين المجموعات الثلاثة علي جميع متغيرات القدرة العضلية "قيد البحث"، ولصالح المجموعة الثالثة في جميع اختبارات القدرة العضلية قيد البحث.

جدول (9)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة في المتغيرات المهارية "قيد البحث"

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الاولى	المجموعة الثانية	المجموعة الثالثة	قيمة كا2	الدلالة
اختبار التنظيط زجزاج	المتري	13.19	16.81	7.50	*7.060	دال
أختبار التمير والاستلام علي الحائط 30 ث	المتري	14.75	5.13	17.63	*14.12	دال
دقة التصويب من فوق الحاجز	السم	12.13	5.13	20.25	*19.12	دال

يتضح من جدول (9) أن جميع قيم كا2 جاءت دالة بين المجموعات الثلاثة علي جميع المتغيرات المهارية "قيد البحث"، ولصالح المجموعة التجريبية الثالثة في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث .

يتضح من جدول (8)، جدول (9) أن جميع قيم كا2 جاءت دالة بين المجموعات الثلاثة علي جميع المتغيرات المهارية "قيد البحث"، ولصالح المجموعة التجريبية الثالثة في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث .

ويعزو الباحثان أن تحسن القدرة العضلية بعد البرنامج التدريبي المقترح دليل على إيجابية البرنامج وتحسن في القدرة العضلية ، كذلك تحسین الأداء المهاري للاعبی كرة اليد وتنقق نتائج مع كل يحيى علاء الدين (2005م)، (37)، وعزة خليل محمود (2007م) (17)، وسوسن تقوى (2005م) (11) وعاطف رشاد (1995م) (15) إلى القدرة العضلية عنصر مهم وفعال في رياضات حيث ينتهي للاعب مواجهة المنافس ومقاومته، وهذا ما يحقق الفرض الثاني نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في القدرة العضلية على متغيرات البدنية للاعبی كرة اليد.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً : الاستنتاجات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث وفي حدود عينة البحث المستخدمة ومن خلال مناقشة النتائج توصل الباحثان إلى الإستنتاجات التالية:

- 1- برنامج القدرة العضلية المقترح أثر تأثيراً ايجابياً وبدلالة إحصائية عند مستوى 0.05 على مستوى القدرات العضلية والأداء المهاري لمهارات كرة اليد قيد البحث.
- 2 - برنامج التصور العقلي المدعم بنموذج الواقع الافتراضي أثر تائيراً ايجابياً وبدلالة إحصائية عند مستوى 0.05 فى مستوى القدرات العضلية والاداء المهاري لمهارات كرة اليد قيد البحث.
- 2 - برنامج القدرة العضلية والتصور العقلي المدعم بنموذج الواقع الافتراضي أثر تائيراً ايجابياً وبدلالة إحصائية عند مستوى 0.05 على مستوى القدرات العضلية والاداء المهاري لمهارات كرة اليد قيد البحث.
- 4- البرنامج المقترح باستخدام تدريبات القدرة العضلية، والتصور العقلي المدعم بنموذج الواقع الافتراضي اثر تأثيراً ايجابياً وبدلالة إحصائية عند مستوى 0.05 على مستوى القدرات العضلية والاداء المهاري لمهارات كرة اليد أفضل من البرنامج المقترح باستخدام تدريبات القدرة العضلية، البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التصور العقلي المدعم بنموذج الواقع الافتراضي.

ثانياً: التوصيات :

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف وفروض الدراسة

وننتائج يوصى الباحثان بما يلي :

1. استخدام البرنامج المقترح عند تنمية مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد .
2. استخدام البرنامج المقترح عند تنمية مستوى القدرات العضلية للاعبين كرة اليد .
3. إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية أخرى، ولعاب أخرى .
4. تصميم وإعداد تدريبات مهارية أخرى وفقاً لنظم تدريبات القدرة العضلية لرفع مستوى الأداء المهاري للالعاب أخرى .
5. ضرورة استخدام التصور العقلي في فترات التوقف والانقطاع "الإصابة - نصف العام الدراسي - الفترات الانتقالية" حتى لا يفقد ما اكتسب من مهارات ويصبح عرضة لعم التذكر .
6. إجراء ملخص بنتائج الدراسة وتبادلها مع الكليات والإتحادات الرياضية والمناطق المعنية للعمل بها في مجال التدريب الرياضي الخاص بكرة اليد .
7. ربط التعلم الحركي بالتدريب على مهارات (التدريب العقلي - الاسترخاء - استرجاع النواحي الفنية للأداء - استرجاع الخبرات الناجحة والتأكيد عليها - تركيز الانتباه) كوسيلة للتعبئة النفسية الفارقة للإنجاز الرياضي.
8. ضرورة إهتمام المدرب بالتدريبات التطبيقية للقدرة العضلية، وتدريبات التصور العقلي المدعم بنموذج الواقع الافتراضي .

المراجع:

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا الرياضة ، ج3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003م.
2. أحمد زكي، مجدي عبد النبي: برنامج تدريبي مركب وتأثيره في مستوى بعض القدرات البدنية والأداءات الهجومية المركبة للاعبين كرة اليد، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد الحادي عشر، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر، 2007م.

3. أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، (ط 2)، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004م.
4. أسامة محمد زكي: تأثير التدريب بالأثقال باستخدام الأسلوبين الموزع والمكثف على تنمية القوة الانفجارية لطرف السفلى وعلاقتها بالإنجاز الرقمي للوثب الثلاثي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2002م.
5. جمال عبد العزيز الشهران: "الكتاب الإلكتروني والمدرسة الإلكترونية والمعلم الافتراضي"، مكتبة العبيكان، الرياض، 2001م.
6. حسام الدين أحمد خليفة: فاعلية التدريب العقلي في تعلم مهارة الإرسال في الكرة الطائرة، لطلاب التخصص بكلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية بنين، المجلد 23، العدد (4، 5)، أغسطس، 2000م.
7. حسام الدين عبد العزيز عطية محمد عيسوى: وضع برنامج للإعداد الفني لصانع اللعب في الكرة الطائرة باستخدام الحاسب الآلي، القاهرة: جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، رسالة دكتوراة، غير منشورة، 2007م.
8. حسام عز الرجال إبراهيم: فاعلية تطوير بعض المهارات النفسية وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، 2006م.
9. سحر عبد العزيز حجازي: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية والإنجاز الرقمي لدى سباحي المنافسات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات، 2005م.
10. سوزان بدران سليمان فاعلية استخدام أساليب تكنولوجيا التعليم على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (المنوفية : جامعة المنوفية ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، 2002م.
11. سوسن تقوى : تأثير استخدام حبال المطاط داخل الماء على بعض القدرات البدنية والكيميائية لناشئ سباحة الزحف، البحرين، 2005م.

12. صبري إبراهيم عمران: الضغوط النفسية للرياضيين في جمهورية مصر العربية، دراسة مقارنة، رسالة دكتوراه، جامعة المنيا، كلية التربية الرياضية، 2001م.
13. طارق مهدي عطية: تأثير التدريب بالانتقال باستخدام الأسلوبين الموزع والمكثف على بعض المتغيرات البدنية والبيوكيميائية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين، مجلة علوم وفنون الرياضية، المجلد (27)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، 2007م.
14. طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل حمد ، سعيد عبد الرشيد : الموسوعة العلمية في التدريب (2) التحمل بيولوجيا وبيوميكانيكا ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998م .
15. عاطف محمد رشاد: تأثير استخدام تدريبات الوثب العميق على زيادة مسافة الوثب العمودي للاعبين كرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوا، 1995م.
16. عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: تدريب الأثقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، 1996م.
17. عزة خليل محمود: فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على التعبير الجيني لأنزيم السوبر أكسيد وبعض المتغيرات البدنية وزمن سباحة 800م حرة، مؤتمر الدورة العربية القاهرة، 2007م.
18. عصام الدين رجائي رضوان: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية والمستوى الرقمي في الوثب العالي لطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق، مجلة نظريات وتطبيقات، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين، 2004م.
19. الغريب زاهر إسماعيل: تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم عالم الكتب، القاهرة، 2001م.

20. فايزة أحمد محمد: تأثير تدريبات المقاومة باستخدام الأحبال المطاطة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري في رياضة الجودو"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد (47) كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، 2006م.
21. فدوى كامل فرحات: تأثير التصور العقلي المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية في بعض المتغيرات الكينماتية لتحسين الاداء المهاري للشقبة الخلفية على اليدين المسبوقة بشقبة جانبية مع ربع لفه لدى الناشئين بالجماهيرية الليبية (الاسكندرية : جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، 2012م.
22. فؤاد عبد السلام أحمد شكري: تصميم برنامج تقني باستخدام الجرافيك لتحليل المهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة (الاسكندرية : جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، 2006م .
23. قاسم حسن حسين؛ علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب: (بغداد، مطابع التعليم العالي، 1990م.
24. قدري سيد مرسي : محاضرات دكتوراه ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية، القاهرة ديسمبر 2018م.
25. كمال الدين عبد الرحمن درويش وعماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998م.
26. محمد أحمد فتحى جزر تأثير برنامج تعليمي باستخدام الحاسب الآلي على مستوى التحصيل المعرفي وأداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (دمياط : جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية بدمياط، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، 2004م.

27. محمد أحمد محمد المواس: تأثير التصور العقلي المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية على تحسين اداء جملة الحركات الارضية لطلبة قسم التربية الرياضية جامعة القدس (الاسكندرية : جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، 2008م.
28. محمد أحمد محمد بدر: أثر استخدام التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى أداء ضربة الجزاء لدى ناشئ هوكي الميدان. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين، 2006م.
29. محمد السيد علي برهومة: تأثير التدريب على مضمار الخيل المزروع والمضمار الرملي على قوة الطرف السفلي والمستوى الرقمي للاعبين المسافات الطويلة، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترفيه والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، الجزء الخامس، كلية التربية الرياضية أبو قير جامعة الإسكندرية، مصر، 2008م.
30. محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي. (ط 2)، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001م.
31. محمد توفيق الويللي : تدريب المنافسات ، ط2 ، دار G.M.S للطباعة والنشر ، القاهرة ، 2004م .
32. محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002م.
33. محمد فندى أحمد الجروان: أساليب الواقع الافتراض لتوليد صور ثلاثية الأبعاد باستخدام نظم الحاسبات متعددة المعالجات - رسالة دكتوراة - كلية الهندسة، قسم الإلكترونيات والاتصالات، جامعة القاهرة، 2000.
34. محمد محمود كمال: تأثير تنمية الانتباه والتصوير العقلي على أداء الإرسال للاعبين الكرة الطائرة رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية بنين، 2000م.

35. ناصرغريب أحمد أحمد: أساليب مختلفة لتنمية القدرة العضلية وأثرها على سرعة الكرة في ضربات الارسال للاعبين التنس" رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان 2010م.

36. نبيل محمد وأحمد علي: فاعلية التدريب بالأثقال باستخدام الأسلوبين الموزع والمكثف على كثافة معادن العظام وبعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئ كرة السلة، المجلة العلمية التربية البدنية والرياضية، العدد (11) كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، 2007م.

37. يحيى علاء الدين: تأثير فترتي الإعداد والمنافسة على مستوى هرمون الألدوستيرون وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى لاعبي كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2005م.

38. يحيى محمد زكريا الحريري: "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الاداء الفني للشقلبة الامامية على الذراعين على جهاز حسان القفز" ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، العدد التاسع والخمسون ، 2006 م .

39. Ahmed Mohamed: Variance as a base for training coordinative Zaki Hasballaabilities and its effect on developing some (2010) defensiv moves for handball beginners ,world journal of sport sienccs 3 (s): pp. 149-152 .

40. Austin S Miller: An empirical study of the supervision golf video top sports express, sport I, June, United state, 1992

41. Bompa.T udor(1999) Bompa,Tudor o.: Periodization Training For Sport human Kinetacs. Champaign 11..

42. Cox R : Sport psychology, concepts and applications Wni C. Brown 3rd Ed USA. 1994.

43. Dabbagh, N. (2007) : "The online learner: Characteristics and pedagogical implications. Contemporary Issues in Technology and Teacher Education", 7(3), 217-226 .
44. Glazewaki, Farrow Chivers, Hardin ham, Sache: The effect of Video – Based Perceptual Training on the Tennis Return of Serve", Rome, 1998.
45. Gonath Karmal, : Laufen und Srpingen , Rowolt Taschen buch verlag gmb11, Hambourg ,2002 .
46. Jean Johnson. Using Multimedia in an Online Community for Disenfranchised Youth, paper, ITI 2nd Interna onal Digital Media Conference, 2005.
47. Kreider,M1998 influence of weigh training on body composition muscular stengh and some of bloode variables for athletics , institute of sport&human performance ,muenster Uni.
48. Krista: " Hypermedia – based problem based Learning in the upper element tarry grades A development study research report , conference paper " , <http://ericae.met/ericae/ed455760.htm>.p (150 . 2000 .
49. Lamirand.. Rainey. D. : Mental imagery .Relaxation and Acuarev Basket Ball foul shooting, perceptual, motor skills Missoula, mort. 78 (3part) June.1994.
50. Mac kelveie ,R and et.al.(2002) Is their acitical Period for Bone Response and muscular strength to Weigh Bearing Exercise in children and adults , a system Antimerism ,the British j journal of Sport medicine
51. mark Jarvis - Gbwba snr s&c(2007) GB Wheelchair Basketball Strength & Conditioning Philosophy Document - V. 1.0.
52. Shanks D.R.. Cameron A: The effect of mental practice on performance in a sequential reaction time task (J Mot Behave 32 (3): 305- 313. 2000.
53. Thomas Raymond, La Préparation Psychologique du Sportif, 2é Éd, Vigot, 1994, p 107
54. Trasse, H.D.: Handball, Reinbeck bei, Hamburg, 1998 .