



جامعة الموصل
كلية التربية الأساسية

أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي في بعض المهارات النفسية والأداء المهاري للاعبي كرة اليد

أحمد سعيد رشيد حسين الطائي

رسالة ماجستير

(تربية رياضية / علوم رياضية)

بإشراف

الأستاذ المساعد الدكتور

عكلة سليمان علي الحوري

ملخص البحث

اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي في بعض المهارات النفسية والأداء المهاري للاعبين كرة اليد

المشرف

الباحث

أ.م.د. عكلة سليمان علي الحوري

أحمد سعيد رشيد حسين الطائي

٢٠٠٩ / ١٤٣٠ هـ / م

ان المشكلة الكبرى التي تواجه رياضي اليوم، هي حاجتهم الى اعداد عقلي جيد، اذ لا تكفي الموهبة وحدها ولا القدرة الفنية، ولا اللياقة البدنية لكي يتفوق رياضياً. انه في حاجة الى القوة العقلية والايمان بالذات وبالقدرة على التركيز في لحظات الشدة والحر. ومن هذا المنطلق جاءت أهمية البحث التي شخّصت المهارات النفسية التي يتصف بها لاعبو كرة اليد ثم اختيرت مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي واعتبارها من أهم المهارات النفسية للاعبين كرة اليد وصمم لهما برنامج تدريبي عقلي للوقوف على مدى تأثيره على الأداء الفني للاعبين وعلى تطور المهارات النفسية لهم من خلال الاختبارات المصممة لهذا الغرض. كما لاحظ الباحث أن هناك عدداً قليلاً من الدراسات التي اهتمت بدراسة المهارات النفسية في المجال الرياضي بالقطر العراقي بشكل عام. وفي حدود اطلاع الباحث على الدراسات السابقة والمرتبطة بهذا البحث تبين أنه لا توجد دراسة علمية سابقة في هذا الاختصاص للعبة كرة اليد في القطر العراقي، لذا انطلق الباحث في هذه الدراسة.

وهدفت الدراسة الى:

- ١- تصميم برنامج للتدريب العقلي للاعبين كرة اليد المتقدمين.
- ٢- التعرف على اثر برنامج التدريب العقلي على مستوى الاداء المهاري للاعبين كرة اليد المتقدمين.
- ٣- التعرف على اثر برنامج التدريب العقلي لبعض المهارات النفسية (الاسترخاء العضلي والعقلي، التصور العقلي) للاعبين كرة اليد المتقدمين.
- ٤- التعرف على مستوى الفروق البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لبعض المهارات النفسية (الاسترخاء العضلي والعقلي، التصور العقلي) والأداء المهاري للاعبين كرة اليد المتقدمين.

للتحقق من أهداف البحث وضع الباحث الفروض الآتية:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي في مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري للاعبين كرة اليد.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي في مهارات الاسترخاء العضلي والعقلي للاعبين كرة اليد.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي في مهارة التصور العقلي للاعبين كرة اليد.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في مهارات الاسترخاء العضلي والعقلي والتصوير العقلي للاعبين كرة اليد.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعته البحث، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الفتوة لكرة اليد في محافظة نينوى (٢٠٠٧-٢٠٠٨) والبالغ عددهم (١٤) لاعباً وبنسبة (٧٧.٧٧٪) من مجتمع البحث الأصلي (٢٠) لاعباً، وتم استبعاد حراس المرمى من مجتمع البحث الاصلي وعددهم (٢) لاعب، قسموا بالطريقة العشوائية (طريقة القرعة) الى مجموعتين متساوية العدد وبواقع (٧) لاعبين لكل مجموعة احدهما ضابطة طبقت برنامج التدريب الاعتيادي المعد من قبل المدرب فقط، والآخرى تجريبية طبقت برنامج التدريب العقلي بالإضافة الى برنامج التدريب الاعتيادي، وتم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات (الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي)، واستخدم الباحث (الاستبيان والمقابلة الشخصية والاختبارات والمقاييس واستمارة تقويم الأداء المهاري ومقاييس التصور العقلي والقدرة على الاسترخاء وبرنامج التدريب العقلي وبرنامج التدريب الاعتيادي) ووسائل لجمع البيانات والمعلومات، وتم تطبيق برنامج التدريب العقلي على المجموعة التجريبية لمدة (٨) أسابيع وبواقع وحدتين تدريبتين اسبوعياً، زمن الوحدة التدريبية الواحدة (١٠) دقائق لفترة من ٢٠٠٨/٧/٦ ولغاية ٢٠٠٨/٨/٢٧ وزمن البرنامج التدريبي الاعتيادي المعد من قبل المدرب (٨) أسابيع وبواقع (٦) وحدات تدريبية في الأسبوع، زمن الوحدة التدريبية الواحدة (٩٠) دقيقة، ولفترة من ٢٠٠٨/٧/٦ ولغاية ٢٠٠٨/٨/٣٠، وذلك في القاعة المغلقة للشهيد أمجد الشيخ نوري ونادي الفتوة الرياضي - محافظة نينوى.

واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الآتية:

تم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS للحصول على:

- ١- الوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- معامل الالتواء.
- ٤- معامل الارتباط.
- ٥- معامل الاختلاف.
- ٦- الوسيط.
- ٧- المنوال.
- ٨- اختبار (T) لمعنوية الفروق للعينات المرتبطة.
- ٩- اختبار (T) لمعنوية الفروق للعينات المستقلة.
- ١٠- النسبة المئوية للتعبير عن نسبة الاتفاق.

واستنتج الباحث ما يأتي:

- ١- ان برنامج التدريب العقلي ذو أثر ايجابي في تطوير الأداء المهاري للاعبين كرة اليد.
- ٢- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الأداء المهاري للاعبين كرة اليد.
- ٣- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مهارة القدرة على الاسترخاء العضلي والعقلي.
- ٤- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مهارة التصور العقلي.

أوصى الباحث ما يأتي:

- ١- التأكيد على استخدام التدريب العقلي لتطوير الأداء المهاري للاعبين كرة اليد.
- ٢- التأكيد على الجانب العقلي والنفسي عند وضع البرامج التعليمية والتدريبية للاعبين كرة اليد.
- ٣- التأكيد على استخدام البرنامج التدريبي العقلي في بداية الوحدة التدريبية وبفترة (١٠) دقائق في الأداء المهاري للاعبين كرة اليد.
- ٤- التأكيد على استخدام المهارات النفسية (التصور العقلي والقدرة على الاسترخاء العضلي والعقلي) مع برنامج التدريب الإعتيادي للاعبين كرة اليد.



Abstract

The Effect of a Proposed Mental Training Program on Some Psychological Skills and Skill Performance for Handball Players

The Researcher:
Ahmad S.R.H. Atta'ee

Supervisor
Asst Prof. Dr.
Okla S.A. Alhory

1430 H.A / 2009 A.D

The serious problem that faces today's athlete is his need for an accurate mental editing; because gift alone is not enough neither his technical capability, nor his physical fitness to achieve superiority. He is in a bad need to mental power, believing in (SELF) and the capability to concentrate in critical moments.

Starting from the above mentioned point comes emerges the importance of the study in which psychological skills of handball players are characterized. Then skills of relaxation and mental imagination are chosen and considered as the most important psychological skills for handball players, and a training program is designed for them for the sake of knowing its importance on the technical performance of the players, in addition to the development of psychological skills of the players through the tests designed to achieve this purpose.

The researcher notices that there are very few studies which pay attention to studying the psychological skills in athletics in Iraq generally. According to the researcher's knowledge there is no a former scientific study concerning this field within handball game in Iraq, therefore the researcher chooses this study.

The study aims at:

1. Editing mental training program for adult handball players.
2. Identifying the effect of training program on the level of skill performance for adult handball players (muscular and mental relaxation, and mental imagination).
3. Identifying the effect of training program on psychological skills performance for adult handball players (muscular and mental relaxation, and mental imagination).
4. Identifying the late differences in some psychological skills (muscular and mental relaxation, mental imagination, and skill performance) for adult handball players of the controlling group and the experimental one.



In order to verify the aims of the study, the researcher puts forward the following hypotheses:

1. There are statistical differences between the former and later tests of both groups the controlling and the experimental for the benefit of the later test in skill performance level of handball players.
2. There are statistical differences between the two later tests of both groups the controlling and the experimental for the benefit of the experimental group in skill performance level of handball players.
3. There are statistical differences between the former and later tests of both groups the controlling and the experimental for the benefit of the later test in skills of muscular and mental relaxation of handball players.
4. There are statistical differences between the former and later tests of both groups the controlling and the experimental for the benefit of the later test in mental imagination of handball players.
5. There are statistical differences between the two later tests of both groups the controlling and the experimental for the benefit of the experimental group in skills of muscular and mental relaxation, and mental imagination of handball players.

The researcher uses the experimental approach for its accordance with the nature of the study. The data of the study are chosen from a number handball players of Alfutowa Athletic Club in Ninevah Governorate intentionally in the term of (2007-2008), (14) players constituting %77.77 from the original number (20) players divided randomly (by LOT method) into two equal groups (seven players) for each group. The controlling group applies the normal training program edited by the coach only, and the experimental group applies mental training program, in addition to the normal training program. Equivalence between the two groups is achieved in the variables of (height, weight, and training age). The researcher uses (questionnaire, personal interviews, tests and measurements, form of evaluating skill performance, two measurements of mental imagination and capability of relaxation, mental training program, the normal training program, and means of collecting data). Mental training program is applied to the experimental group for eight weeks (two training units weekly; the time of each unit is 10 minutes) for the period of time 1/7/2008-31/8/2008. While the normal training program lasts for eight weeks (six training units weekly; the time of each unit is 90 minutes, for the period of time 1/7/2008-31/8/2008. Both of the tests are held on the stadium of the martyr Amjad Ashaikh Noori in Dawwasa district / Ninevah Governorate.



The researcher uses the following statistical means:

Statistical medium, standard deviation, curving coefficient, T test for significance of differences, relation coefficient, and SPSS.

The researcher reaches at the following findings:

1. Mental training has a positive impact in developing the skill performance of handball players.
2. The experimental group has a superiority on the controlling group in the skill performance of handball players.
3. The experimental group has a superiority on the controlling group in muscular and mental skills of relaxation.
4. The experimental group was superior to the control group in mental visualization skill.

The researches has presented the following recommendations:

1. Confirming the use of mental training to develop the skillful performance of handball players.
2. Confirming the mental & psychological aspect when establishing constructional & training programs for handball plays.
3. Confirming the use of mental training program in the beginning of the training unit for (10) minutes in the skillful performance of handball players.
4. Confirming the use of psychological skills (mental visualization and the ability of mental and muscular relaxation) with the normal training program for handball players.

University of Mosul
College of Basic Education



The Effect of a proposed mental Training program on some Psychological skills and skill performance for Handball players

Ahmad. S. R. H. Atta'ee

An M. A. Thesis

(Physical Education / Athletic Science)

Supervised by

Asst. Prof. Okla. S. A. Alhory

2009A.D

1430H.A