JJPESS

Volume 3, Issue 1, Mar. 2026
P-ISSN: 3007-018X
E-ISSN: 3079-8132
Pages: 93 - 109

Jordan Journal of Physical Education and Sport Science

المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

أثر التصوّر الذهنيّ على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد لدى طلبة المرحلة الأساسيّة العليا في عمان

د. أوس خالد الجبور[1]* .

[1] وزارة التربية والتعليم، مديرية التربية والتعليم للواء الجيزة، قسم الأشراف التربوي.

تاريخ الاستلام: 15-أذار-2025 تاريخ القبول: 3-حزيران-2025

الملخّص :

هدفت هذه الدراسة التعرُّف إلى أثر التصور الذهني على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد لدى طلبة المرحلة الأساسيّة العليا في عمان، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (28) طالباً، تم تقسيمهم الى أربع مجموعات كلّ مجموعة تكوّنت من (7) طلاب من طلبة المرحلة الأساسية الذين تم اختيارهم من مجتمع الدراسة المكوَّن من (43.068) ألف طالب بالطريقة العمدية، حيث طبق الباحث برنامج التصور الذهني على المجموعة الأولى وطبق برنامج التدريب المهاري على المجموعة الثانية والمجموعة الثالثة برنامج التصور الذهني والتدريب المهاري والمجموعة الرابعة كانت الضابطة، حيث تكون برنامج التدريب المهاري من ستة وحدات تدريبية وبرنامج التصور الذهني من ثمان جلسات تطبيقية، وتوصلت نتائج الدراسة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدقة التصويب بالوثب في كرة اليد لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في عمان لمجموعة التصور الذهني ومجموعة التدريب المهاري ومجموعة التدريب المهاري والتصور الذهني ولصالح القياس البعدي، وأوصت الدراسة بتوظيف التصور الذهني كوسيلة من وسائل علم النفس الرياضي التطبيقي في دروس التربية الرياضية بوزارة التربية والتعليم في التدريب والتعليم.

© 2026 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Volume 3, Issue 1 (ISSN: 3007-018X)

الكلمات المفتاحيّة: التصور الذهنيّ، دقة التصويب، كرة اليد.

Corresponding Author: aws.jbour@hotmail.com

المقدمة وأهميّة البحث :

تبرز أهميّة التدريب الرياضي بالعمل على تطوير تنمية قدرات الرياضي والوصول بها إلى المستويات العليا من الإنجاز، وذلك من خلال تكامل كافة العلوم الرياضية مثل الفسيولوجيا وعلوم الحركة وعلم النفس وعلم الاجتماع بالعملية التدريبية، حيث أن المتطلب النفسي والمهاري والخططي والذهني من أهم المتطلبات للوصول بالفرد الرياضي للمستويات العليا لأنّها مبنيّة على أساس متين وقوي لعملية التدريب الرياضي، وتلعب الجوانب البدنية والمهارية والخططية دوراً بارزاً في تطوير الأداء وتحسين نتائج اللاعبين في معظم الرياضات وللأعداد النفسي دوراً بارزاً و حاسماً في تحقيق النمو الشامل للاعب للوصول به إلى أعلى مستوى ممكن للوصول إلى الفوز وتحقيق الإنجاز الرياضي ، وذلك من خلال تطوير السمات النفسية المختلفة والعمل على تنميتها بأحدث الأساليب العلمية، وأكدت نظريات التدريب الرياضي على أنّ برامج التدريب الرياضي يجب أن تكون شاملة من حيث برامج الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والتي تسير بشكل متوازي في كافة مراحل التدريب سواءً في مرحلة الإعداد العام أو في مرحلة المنافسات أو في المرحلة الانتقالية، وينبغي أن تتفاعل أنواع الإعداد بشكل متكامل في جميع تلك المراحل وذلك بهدف الوصول باللاعب إلى مستوى عال من الكفاءة في الأداء، وثمة من يؤكد على أنّ الإعداد النفسي أصبح جزء لا يتجزأ من عمليات التدريب الرياضي بمراحله المتعددة لدى اللاعبين المميزين بما في ذلك مرحلة الإعداد البدني والمهاري والخططي لتحقيق أهداف كل مرحلة في البرنامج التدريبي (Blumenstein and .Gershon,2011; Roy et al.,2008)

وأكّد Burton and Raedeke (2008) أنّه يتوجّب إعداد ومساعدة اللاعبين في عمليات الإعداد الذهني وتحقيق الإنجاز في رياضتهم وحياتهم وعلى المدربين أن يتعلموا كيف يتم اختبار تصرفات اللاعبين وكيف يفكرون ويشعرون عندما ينخرطون في التدريب أو المنافسة وعليهم أن يتعلموا كيف يمكن استخدام الطرق السيكولوجية مثل التصور الذهني ووضع الأهداف والاسترخاء الذهني، والحديث الذاتي الإيجابي وبناء الثقة بالنفس التي تقود إلى لزيادة استمتاع اللاعبين وتحسين قدراتهم ومستوى أدائهم وذلك من خلال برامج التدريب على المهارات العقلية وهذا من شأنه أن يحافظ على الاستقرار الذهني ورفع مستوى الأداء والتي تعتبر من المكملات المهمة عندما يعد المدرب البرنامج التدريبي للفريق للوصول إلى التفوق وتحقيق الإنجاز.

وأشارت عدة دراسات كدراسة (Natalie et al., 2001,Morgan,2006) إلى ضعف تطبيق برامج التدريب الذهني في الميادين الرياضية وذلك بسبب قلة المعرفة لدى المدربين بتوظيف هذا النوع من التدريب في برامج التدريب الرياضي أو بسبب عدم الاقتناع بجدوى هذا النوع من التدريب والتركيز على التدريب البدني والمهاري.

إنّ الحاجة للمعرفة الأساسية في علم النفس الرياضي أصبحت ضرورة ملحة، إذ أنّ فهم أهمية التدريب الرياضي والنفسي أمر بالغ الأهمية في سبيل الحصول على نتائج أفضل في المنافسات الرياضية، وغالباً ما يجد المدربون أنّ استخدام التدريب النفسي هو موضوع شاق، في حين يقوم بعض المدربين بتوفير مختص بعلم النفس الرياضي لمساعدتهم لما لها من فوائد هامة في التدريب، فإنّ وجود مختص في علم النفس الرياضي له دور كبير في تقديم خدمات قيمة للرياضيين في الميدان الرياضي (Wrisberg,et al.,2010,Hanson,2018).

وهناك العديد من المهارات والمتغيرات النفسية تظهر على نجاح أداء اللاعبين في مختلف المواقف التنافسية كالصحة العقلية الإيجابية ومستوى النشاط، وانخفاض مستوى التوتر والاكتئاب والغضب والتعب والارتباك، والقدرة على التعامل مع القلق واستخدام التصور الذهني والحديث الذاتي الإيجابي (Raglin,2001; Smith et al.,1995)

ويؤكد Thomas,et al (1999) أنّ السمات والمهارات النفسية اللازمة للرياضيين متعددة ومنها تحديد الأهداف والاسترخاء وتفعيل التصور الذهني والحديث الذاتي الإيجابي وتركيز الانتباه والقدرة على السيطرة على الانفعالات والتلقائية أو الطلاقة في الأداء، والتي يتميز بها الرياضي عن غيره سواء خلال فترات التدريب أو خلال المسابقات الرياضية . ويشير Callow and Hard(2001) أنّ المهارات النفسية جزءاً لا يتجزأ من عوامل النجاح للرياضيين في جميع المستويات الرياضية، ومن أهمها هذه المهارات التصور الذهني حيث يُعد من الوسائل الفعالة في تعزيز وتحسين الأداء وتحقيق الأهداف المطلوبة . وأشار Weiss (2001) أنّه من أهم وسائل علم النفس التطبيقي هو التصور الذهني الذي يساهم في عملية تعلم وتطوير المهارات الحركية والإعداد النفسي للرياضيين بشكل فعال ,حيث كان استخدام التصور الذهني مقتصر على الرياضيين أصحاب المستويات العليا أو المحترفين للوصول بهم إلى أعلى المستويات والآن أصبح عامل مساعد للرياضيين الناشئين في الوقت الحاضر للوصول ولتحقيق أهدافهم .إن استخدام التصور الذهني في المراحل العمرية المبكرة للرياضيين يضمن حصولهم على نتائج إيجابية وتطور المهارات التي تم اكتسابها ليتم استخدامها لتحقيق إنجازاتهم والوصول لأعلى المستويات .(Visek et al.,2013) ويؤكّد Schmidt (2008) أنّ التصور الذهني أحد الطرق المُستخدمة حديثاً لدفع العملية التدريبية إلى التقدُّم بشكل إيجابي في الأداء. ويشير Grecso and Szaszi (2022) إلى أنّ الصور التي تم إنشاؤها في الدماغ عن طريق التصور الذهني تؤثر على نشاط العضلات بدون أداء الحركة مما يساعد هذا التصور على إنشاء حركات جديدة بشكل أسهل أسرع للمهارات الرياضية.

حيث تلعب رياضة كرة اليد على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم، وتتطلب من اللاعبين مهارات تقنية وتكتيكية، تتطلب قدرات بدنية محددة ومتطورة لدى اللاعبين لتكون ناجحة مثل القوة الانفجارية والمقدرة على التحمل، والجري, (Karcher and Buchheit ,2014) وتعد مهارة التصويب في لعبة كرة اليد من أهم المهارات التي تسهم في نجاح الفريق، مما استدعى الكثير من الدراسات لتحليل حركة أدائها بمختلف طرقها، والتي أكدت على أنّ نجاح التصويبة يعتمد على دقتها وسرعة انطلاق الكرة، حيث يستخدم المهاجم طرق تصويب مختلفة اعتمادًا على وضعية وجود المدافع وتحركات حارس المرمى، فحركة التصويب ناتجة عن مجموعة من الإجراءات الحركية المتتالية والمتسلسلة من أجزاء الجسم وقوة العضلات وإنتاج الطاقة الحركية ,(Garcia et al.,2013) وأشار Wagner and muller (2008) أنّ التصويب من الوثب من أكثر الطرق استخداما في مباراة كرة اليد، واعتبارها الطريقة الرئيسية لإحراز الأهداف ويؤكد Garcia et, al (2011) أنّ دقة التصويب تلعب دورًا كبيرًا في نجاح التصويب إلى جانب سرعة انطلاق الكرة، فهي من القدرات التي يجب أن يتمتع بها اللاعب، فلا جدوى من قوة التصويب غير المركز نحو الزوايا والأماكن المناسبة في المرمى، كما تزداد الحاجة إلى دقة التصويب في ظل ارتفاع مستويات حراس المرمى والطرق المستخدمة في التصدي للكرات، بالإضافة إلى تمتع الحراس بإمكانيات بدنية عالية ومقاسات جسمية تسهم في تغطية جزء كبير من المرمى، مما يستدعي التوجيه الدقيق للكرة حسب حركة الحارس وزاوية التصويب.

ويذكر Wagner and muller (2008) أنّ التصويب بالوثب أكثر الأنواع استخداماً في لعبة كرة اليد وذلك بنسبة (73–75%) من التصويبات، بينما التصويب بالجري والارتكاز بنسبة (14–18%) ثم تأتي رمية (7) متر بنسبة (6–9%) ثم باقي التصويبات.

ويرى الباحث أهميّة العمل على رفع مستوى أداء مهارة التصويب من الوثب بكرة اليد من خلال تنمية القدرات البدنية والمهارية ودمج وسائل علم النفس التطبيقي وأهمها التصور الذهني بالبرنامج التدريبي، لما لها من دور فعال بوصول المتعلمين إلى مستوى الأداء المهاري الناجح والصحيح لتحقيق الهدف المنشود، حيث أشارت دراسة Aljanabi (2020)

إلى أنّ تطبيق المهارات والوسائل النفسية ومن أهمها التصور الذهني وتطبيقه على طلبة المدارس قد ساهم في تعلم المهارات الأساسية لكرة اليد، وهذا ما أكدته عدة دراسات كدراسة (Sraiati et al.,2021; Hidayat, 2014; Sodiya, 2016; Muntadher et al., 2021;Rahaman and islam, 2021) إلى دور التصور الذهني جنباً إلى جنب مع التدريب البدني والمهاري في اكتساب وتنمية وتطوير المهارات الرياضية وسرعة تعلمها لتحقيق النجاح والوصول إلى الإنجاز.

وتكمن أهمية الدراسة في لفت عناية معلمي التربية الرياضية والمهتمين بالجانب الرياضي بأهميّة التصور الذهني في عمليات التدريب والتعليم في المدارس لبناء مسارات عمل جديدة عند بناء الخطط التدريبية ودروس التربية الرياضية. كما تُعد الدراسة إضافة علمية في مجال التدريب الرياضي المدرسي من خلال تأكيد دور علم النفس التطبيقي وإشراكه في عمليات التدريب المهاري للألعاب الرياضية والانتقال من الجوانب النظرية إلى الجوانب التطبيقية. وتُعد من الدراسات القليلة التي تناولت استخدام التصور الذهني على الطلبة في الميدان المدرسي، حسب علم الباحث. إضافة إلى إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في تقديم معلومات وبيانات هامة عن تدريب الناشئين في تحسين وتطوير مهارة التصويب في لعبة كرة اليد.

مشكلة الدراسة :

تُعدّ لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي شهدت انتشارًا واسعًا في السنوات الأخيرة، لما تتضمنه من جوانب الإثارة والتشويق وتنوع المهارات البدنية والحركية، وتُعدّ مهارة التصويب إحدى الركائز الأساسية في الأداء الهجومي، إذ تمثل الحسم النهائي للهجمات وتُعدّ عاملًا حاسمًا في تحديد نتيجة المباريات (حنيحن وآخرون، 2021). وقد أكّد جرجس (2004) أنّ مهارة التصويب في كرة اليد هي الفاصل بين الفوز والخسارة، وأنّ جميع المهارات والخطط الهجومية لا تُجدي نفعاً ما لم تُتوّج بتصويبة ناجحة على المرمى، ورغم الاهتمام الذي توليه المدارس للإعداد البدني والمهاري والخططي للطلبة، لاحظ الباحث من خلال خبرته الميدانية ومناقشاته مع عدد من معلمي التربية الرياضية، تدنّي مستوى أداء الطلبة لمهارة التصويب بالوثب خلال المنافسات المدرسية، وهو ما يشير إلى احتمال وجود قصور في توظيف مكونات الإعداد النفسي، وبخاصة مهارة التصور الذهني، التي تُعدّ من الأدوات الفعالة في تعزيز تعلم المهارات الحركية وتثبيتها، وتشير الدراسات السابقة (مرسي، 2002؛ رضوان، 2005؛ أبو زمع، 2010؛ عتوم، 2020؛Ayadat et al,2022) إلى أهميّة التصور الذهني في تنمية الأداء المهاري وتحسين الإنجاز الرياضي، مؤكدةً أنّ تجاهل هذا الجانب قد يُفضي إلى فجوة بين الإعداد البدني والمهاري والمخرجات الواقعية في الأداء التنافسي. كما شدد مغايرة والحموري (2001) على ضرورة دمج المهارات الذهنية ضمن العملية التعليمية والتدريبية، نظرًا لأثرها المباشر في جودة التعلم الحركي.

وبناءً من ذلك، تتحدد مشكلة الدراسة في ملاحظة تدني أداء مهارة التصويب بالوثب في كرة اليد لدى طلبة المدارس، على الرغم من توافر الإعداد البدني والمهاري، ممّا يطرح تساؤلًا حول مدى فاعلية استخدام التصور الذهني كوسيلة لتحسين هذا الأداء، وهو ما تسعى الدراسة الحالية إلى استقصائه.

أهداف البحث :

هدفت هذه الدراسة التعرُّف إلى:

1. الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة (التصور الذهني، التدريب المهاري، التصور الذهني والتدريب المهاري، الضابطة) على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد لدى طلبة المرحلة الأساسية في عمان.
2. الفروق بين مجموعة (التصور الذهني، التدريب المهاري، التصور الذهني والتدريب المهاري، الضابطة) في القياس البعدي على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد لدى طلبة المرحلة الأساسية في عمان.

تساؤلات البحث :

سعت هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:
1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة (التصور الذهني، التدريب المهاري، التصور الذهني والتدريب المهاري، الضابطة)على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد لدى طلبة المرحلة الأساسية في عمان؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مجموعة (التصور الذهني، التدريب المهاري، التصور الذهني والتدريب المهاري، الضابطة) في القياس البعدي على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد لدى طلبة المرحلة الأساسية في عمان؟

مصطلحات البحث :

1. التَصوَّر الذهني: هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات للخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء (D'ercole et al., 2010).

2. دقة التصويب: قابلية اللاعب لإصابة الهدف عن طريق توجيه الحركات الإرادية للعضلات العاملة والعضلات المقابل لها في تنفيذ الحركات في الاتجاه المطلوب لإصابة الهدف المطلوب (الدليمي وآخرون،2010).

مجالات البحث :

- **المجال المكانيّ:** مدرسة النقيرة الثانوية الشاملة للبنين
- **المجال الزمانيّ:** العام الدراسي 2024/2023
- **المجال البشريّ:** اقتصرت هذه الدراسة على طلبة الصف العاشر الأساسي في المدارس الحكومية في العاصمة عمان والبالغ عددهم (43.068) ألف طالب .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع وعينة البحث :

تكون مجتمع الدراسة من طلبة الصف العاشر في مدارس محافظة العاصمة عمان والبالغ عددهم (43.068) طالباً في العام الدراسي 2024/2023 والبالغ أعمارهم (16) سنة، تكونت عينة الدراسة من (28) طالباً من طلبة الصف العاشر

من المجتمع الكلي للدراسة والذي تم اختيارهم بالطريقة العمدية، تم تقسيمها إلى أربع مجموعات حيث تكوّنت كلّ مجموعة بواقع (7) طلاب لكل منها، حيث تم تطبيق برنامج التدريب المهاري على المجموعة الأولى وبرنامج التصور الذهني على المجموعة الثانية وبرنامج التدريب المهاري والتصور الذهني على المجموعة الثالثة والمجموعة الرابعة كانت ضابطة والتي لم تتعرض لأي نوع من التدريب المهاري أو تطبيقات التصور الذهني خلال فترة الدراسة.

أداة البحث :

قام الباحث باستخدام العديد من الأدوات والبرامج والاختبارات في إجراء هذه الدراسة.

الأدوات المستخدمة في جمع البيانات :

1. كرات يد عدد (7)
2. ملعب كرة اليد
3. أقماع عدد (12)
4. صافرة
5. ساعة توقيت
6. جهاز لابتوب نوع "hp"
7. جهاز العرض Data show
8. استمارة تسجيل
9. أطواق عدد (4)

الاختبارات :

اختبار دقة التصويب من الوثب في كرة اليد:

بعد الرجوع إلى العديد من الدراسات السابقة كدراسة (يوسف، 2018؛ عودة، 2016؛ الشاعر، 2016) قام الباحث باختيار اختبار دقة التصويب من الوثب بكرة اليد بما يتلاءم مع عينة الدراسة والملحق رقم (2) يوضّح شكل الاختبار وطريقة أداءه.

صدق الاختبار(صدق المحتوى)

قام الباحث بعرض اختبار دقة التصويب بكرة اليد على محكمين اثنين من أعضاء الهيئة التدريسية بكلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية للتأكد من مدى تحقيق الاختبار للهدف المراد تحقيقه ومدى مناسبته للعينة المستهدفة.

برنامج التصور العقلي:

قم الباحث بالاطلاع إلى العديد من الدراسات السابقة ذات الصلة والتي استخدمت برامج التصور الذهني كدراسة (الضلاعين،2022 ؛ العليوه،2020 ؛عتوم،2020)،وبعد استشارة أصحاب الخبرة والاختصاص في هذه المجال، وإجراء بعض التعديلات عليها بما يتناسب مع أهداف الدراسة والعينة المستهدفة، وقام الباحث بتطوير برنامج التصور الذهني، حيث شمل على ثمان جلسات بما يتناسب مع الفئة العمرية المستهدفة بالدراسة والملحق رقم (4) يوضح ذلك .

صدق البرنامج (صدق المحتوى)

تم عرض برنامج التصور الذهني بصورته الأولية على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية بكلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية، بهدف بيان رأيهم بالبرنامج وتعديل ما يرونه مناسب، والملحق رقم (4) يبيّن برنامج التصور الذهني بصورته النهائية بعد إجراء التعديلات المطلوبة .

برنامج التدريب المهاري :

قم الباحث بالاطلاع إلى العديد من الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع كدراسة (يوسف،2018؛ الشوابكة،2014؛ الشاعر،2016) وبعد استشارة أصحاب الخبرة والاختصاص في هذه المجال، وإجراء بعض التعديلات عليها بما يتناسب مع أهداف الدراسة والعينة المستهدفة، قام الباحث بتطوير البرنامج المهاري لتطوير دقة التصويب بالوثب في كرة اليد حيث شمل البرنامج على ست وحدات تدريبية بما يتناسب مع هدف الدراسة الحالية والفئة العمرية المستهدفة بالدراسة والملحق رقم (6) يوضّح البرنامج بصورته النهائية .

صدق برنامج التدريب المهاري (صدق المحتوى)

تم عرض برنامج التدريب المهاري بصورته الأولية على محكمين اثنين من أعضاء الهيئة التدريسية بكلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية ،بهدف بيان رأيهم بالبرنامج وتعديل ما يرونه مناسب، والملحق رقم (6) يبين برنامج التصور الذهني بصورته النهائية بعد إجراء التعديلات المطلوبة .

تكافؤ المجموعات الأربعة في القياس القبلي

قام الباحث بالاستعانة باختبارات الإحصاء اللامعلمي نظراً لصغر أحجام العينات في هذا البحث حيث بلغ عدد أفراد كل مجموعة (7) أفراد . كما قام الباحث بالتعرف إلى قيم مستويات الانحرافات المعيارية لمتغير دقة التصويب في كرة اليد في قياس القبلي في كل مجموعة حيث تبين أن هذه القيم كانت مرتفعة ما يشير إلى تفاوت دقة أداء أفراد كل مجموعة من المجموعات ومن هنا فقد ارتأى الباحث اللجوء إلى اختبارات الإحصاء اللامعلمي للإجابة على سؤالي البحث وفيما يلي عرض لنتائج التكافؤ بين المجموعات الأربعة.

جدول (1) نتائج اختبار كروسكال واليس للفروق في دقة التصويب في كرة اليد بين مجموعات البحث الأربعة في القياس القبلي (ن=28)

المتغير	المجموعة	المتوسطات الحسابية		اختبار كروسكال واليس			
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	العدد	متوسط الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
دقة التصويب في كرة اليد	التدريب المهاري	1.29	0.49	116	7	16.57	0.681	0.878
	التصور الذهني	1.00	100	98	7	14.00		
	التصور الذهني والتدريب المهاري	1.00	1.00	98	7	14.00		
	الضابطة	1.00	1.15	94	7	13.43		

يوضّح الجدول (1) نتائج اختبار كروسكال واليس للفروق في دقة التصويب في كرة اليد بين مجموعات البحث الأربع في القياس القبلي وباستعراض قيمة مستوى الدلالة المحسوبة والمبينة في العمود الأخير من الجدول يتبين أنّها قد بلغت (0.878) وعند مقارنة هذه القيم بقيمة الحد الأعلى لخطأ النوع الأول (0.05) يتبين أنّ هذه القيمة كانت اكبر من

0.05 ما يعني أنّ الفروق بين مجموعات الدراسة الأربع تعد غير دالة وليست مهمة إحصائيا وبالتالي فهذا يعني تكافؤ المجموعات الأربعة في القياس القبلي في دقة التصويب في كرة اليد.

إجراءات الدراسة :

1. قام الباحث بأخذ القياس القبلي لاختبار دقة التصويب بكرة اليد لجميع المجموعات (التصور الذهني، التدريب المهاري، التصور الذهني والتدريب المهاري، الضابطة) وتسجيل جميع المحاولات على استمارة التسجيل لكل طالب
2. قام الباحث بلقاء الطلبة وتم شرح مفهوم التصور الذهني على المجموعات المستهدفة، وأهميته وفوائده وتطبيق جلسات التصور الذهني بمواعيدها المحددة ضمن البرنامج والملحق رقم (4)، يبين مواعيد الجلسات بشكل تفصيلي.
3. قام الباحث بلقاء الطلبة لتنفيذ الوحدة التدريبية الأولى من برنامج التدريب المهاري على المجموعات المستهدفة والملحق رقم (6) يبين مواعيد الوحدات التدريبية بشكل تفصيلي .
4. قام الباحث بأخذ القياس البعدي لاختبار دقة التصويب لجميع المجموعات (التصور الذهني، التدريب المهاري، التصور الذهني والتدريب المهاري، الضابطة) وتسجيل جميع المحاولات على استمارة التسجيل لكل طالب .
5. قام الباحث بجمع البيانات وتفريغها وإرسالها للتحليل الإحصائي واستخراج النتائج .

متغيرات الدراسة :

1. **المتغيّر المستقل:**

برنامج التصور الذهني، برنامج التدريب المهاري.

2. **المتغيّر التابع:**

دقة التصويب بالوثب في كرة اليد.

المعالجة الإحصائية :

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) للإجابة عن تساؤلات الدراسة من خلال استخراج ما يلي: اختبار ويلكوكسون، اختبار كروسكال واليس، اختبار onferroni.

عرض النتائج :

أولا :عرض نتائج التساؤل الأول:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة (التصور الذهني، التدريب المهاري، التصور الذهني والتدريب المهاري، الضابطة)على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد لدى طلبة المرحلة الأساسية في عمان؟

للإجابة عن هذا التساؤل فقد استخدم اختبار ويلكوكسون اللامعلمي وفيما يلي عرض لنتائج هذا التساؤل:

1.1 عرض نتائج السؤال الأول لدى مجموعة التدريب المهاري

جدول (2) نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق في دقة التصويب في كرة اليد بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريب المهاري (ن=7)

المتغير	المتوسط الحسابي		اختبار ويلكوكسون					
	القبلي	البعدي	إشارة الرتبة	مجموع الرتب	العدد	متوسط الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
دقة التصويب في كرة اليد	1.29	3.71	سالبة موجبة	0 6	0.00 3.50	0 6	2.207 -	*0.027

*** دال إحصائيا عند مستوى 0.05**

يوضح الجدول (2) نتائج نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق في دقة التصويب بالوثب في كرة اليد بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريب المهاري وباستعراض قيمة مستوى الدلالة المحسوبة والموضحة في العمود الأخير من الجدول يتبين أنها قد بلغت (0.027) وعند مقارنة هذه القيم بقيمة الحد الأعلى لخطأ النوع الأول وهو (0.05) يتبين أن هذه القيمة كانت اقل من 0.05 ما يعني أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لهذه المجموعة تعد دالة ومهمة إحصائيا وقد كانت الفروق في دقة التصويب بالوثب في كرة اليد دالة لصالح القياس البعدي الذي حقق متوسطا حسابيا اكبر منه في القبلي وكما هو مبين في الجدول.

1.2 عرض نتائج السؤال الأول لدى مجموعة التصور الذهني

جدول (3) نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق في دقة التصويب في كرة اليد بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التصور الذهني (ن=7)

المتغير	المتوسط الحسابي		اختبار ويلكوكسون					
	القبلي	البعدي	إشارة الرتبة	مجموع الرتب	العدد	متوسط الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
دقة التصويب بالوثب في كرة اليد	1.00	3.86	سالبة موجبة	0.00 21.00	0 6	0.00 3.50	2.220	0.026

يبين الجدول (3) نتائج نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق في دقة التصويب في كرة اليد بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التصور الذهني وباستعراض قيمة مستوى الدلالة المحسوبة والموضحة في العمود الأخير من الجدول يتبين أنها قد بلغت (0.026) وعند مقارنة هذه القيم بقيمة الحد الأعلى لخطأ النوع الأول وهو (0.05) يتبين أن هذه القيمة كانت اقل من 0.05 ما يعني أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لهذه المجموعة تعد دالة ومهمة إحصائيا.

1.3عرض نتائج السؤال الأول لدى مجموعة التدريب المهاري والتصور الذهني

جدول (4) نتائج اختبار ولكوكسون للفروق على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريب المهاري والتصور الذهني (ن=7)

المتغير	المتوسط الحسابي		اختبار ويلكوكسون					
	القبلي	البعدي	إشارة الرتبة	مجموع الرتب	العدد	متوسط الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
دقة التصويب في كرة اليد	1.00	5.29	سالبة موجبة	0 7	0.00 4.00	0 7	2.388 -	*0.017

*** دال إحصائيا عند مستوى 0.05**

يعرض الجدول (4) نتائج نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريب المهاري والتصور الذهني وباستعراض قيمة مستوى الدلالة المحسوبة والموضحة في العمود الأخير من الجدول يتبين أنها قد بلغت (0.017) وعند مقارنة هذه القيم بقيمة الحد الأعلى لخطأ النوع الأول وهو (0.05) يتبين أن هذه القيمة كانت اقل من 0.05 ما يعني أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لهذه المجموعة تعد دالة ومهمة

إحصائيا وقد كانت الفروق على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد دالة لصالح القياس البعدي الذي حقق متوسطا حسابيا اكبر من متوسط القياس القبلي وكما هو مبين في الجدول.

1.4 عرض نتائج السؤال الأول لدى المجموعة الضابطة

جدول (5) نتائج اختبار ولكوكسون للفروق على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد بين القياسين القبلي والبعدي المجموعة الضابطة (ن=7)

المتغير	المتوسط الحسابي		اختبار ويلكوكسون					
	القبلي	البعدي	إشارة الرتبة	مجموع الرتب	العدد	متوسط الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
دقة التصويب في كرة اليد	1.00	1.86	سالبة	1	1.50	1	1.656 -	0.098
			موجبة	4	3.38	4		

يبين الجدول (5) نتائج نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وباستعراض قيمة مستوى الدلالة المحسوبة والموضحة في العمود الأخير من الجدول يتبين أنها قد بلغت (0.098) وعند مقارنة هذه القيم بقيمة الحد الأعلى لخطأ النوع الأول وهو (0.05) يتبين أنّ هذه القيمة كانت أكبر من 0.05 ما يعني أنّ الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لهذه المجموعة تعد غير دالة من الناحية الإحصائية.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى الأثر الإيجابي والفعال لبرنامج التصور الذهني على طلبة المرحلة الأساسية، حيث أنّ تدريبات برنامج التصور الذهني ساعدت بتحقيق المزيد من فهم أداء مهارة دقة التصويب بكرة اليد وهذا من شأنه أن يعزز الأداء الناجح ويسهم في تطويره، حيث أكدت دراسة (Bradley R et al.,2012) عندما يتخيل الفرد تجربة ما أو تصور نشاط ما فأن التصور العقلي أو الذهني ينشط نفس الدوائر العصبية التي تنشط خلال أداء التجربة أو النشاط فعلياً، وأشارت دراسة (عباس والحايك،2007) إلى أنّ استخدام التصور الذهني يساهم في زيادة مستوى التوافق العضلي العصبي وهذا من شأنه أن يطوّر عنصري السرعة والدقة من خلال عمل ترميز عقلي لأداء المهارة في صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صور لأنماط حركية معينة وهذا يجعل المهارة المؤداة فعلياً تبدو مؤلفه ومفهومه بشكل أكثر لدى اللاعبين، وأكدت (Sheard and Golby 2006؛ Guillot et al.,2013) ودراسة (الضلاعين،2021) فاعلية التصور الذهني في زيادة التركيز والانتباه لدى الطلبة لتحقيق الهدف المراد الوصول إليه,بحيث يمنع تشتت الأفكار وزيادة تركيز الانتباه، وعزل جميع المشتتات البيئيّة المحيطة بالطلبة لزيادة التركيز على الأداء الصحيح,واتفقت العديد من الدراسات مع الدراسة الحالية للأثر الإيجابي للتصور الذهني على تعلم وتطوير المهارات الرياضية المختلفة ورفع مستوى الأداء كدراسة (قاسم، 2019؛ مرسي و العبيدي، 2022؛ جودة، 2015؛ جاسم،2021؛ Muntadher et al .,2015; Sodiya, 2016; Ayad et al ., 2022).

2.هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مجموعة (التصور الذهني، التدريب المهاري، التصور الذهني والتدريب المهاري، الضابطة) في القياس البعدي على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد لدى طلبة المرحلة الأساسية في عمان؟

جدول (6) نتائج اختبار كروسكال واليس للفروق على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد بين المجموعات الأربع في القياس البعدي (ن=28)

المتغير	المجموعة	متوسطات الحسابية		اختبار كروسكال واليس				
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	العدد	متوسط الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
دقة التصويب بالوثب في كرة اليد	التدريب المهاري	3.71	1.49	103.00	7	14.71	16.358	*0.001
	التصور الذهني	3.86	1.21	108.50	7	15.50		

التصور الذهني والتدريب المهاري	5.29	1.11	157.50	7	22.50
الضابطة	1.86	0.38	37.00	7	5.29

*** دال إحصائيا عند مستوى 0.05**

يوضّح الجدول (6) نتائج اختبار كروسكال واليس للفروق على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد بين مجموعات البحث الأربع في القياس البعدي وباستعراض قيمة مستوى الدلالة المدرجة في العمود الأخير من الجدول يتبين أنّها قد بلغت (0.001) وعند مقارنة هذه القيم بقيمة الحد الأعلى لخطأ النوع الأول (0.05) يتبين أنّ هذه القيمة كانت اقل من 0.05 مما يعني أنّ الفروق بين المجموعات الأربع تعد دالة وهامة إحصائيّاً.

ولتحديد أي من المجموعات الأربع التي تختلف قيم متوسطاتها في القياس البعدي اختلافاً هاماً إحصائياً فقد استخدم اختبار onferroni ويوضح الجدول التالي نتائج هذا الاختبار.

جدول (7) نتائج اختبار onferroni لتحديد المجموعات التي تختلف قيم متوسطاتها اختلافاً إحصائياً في متغير دقة التصويب في كرة اليد (ن=28)

المتغير	المتوسط الحسابي	المجموعة	التصور الذهني	التصور الذهني والتدريب المهاري	الضابطة
دقة التصويب بالوثب في كرة اليد	3.71	التدريب المهاري	1.00	0.093	*0.031
	2.29	التصور الذهني		0.158	*0.017
	5.29	التصور الذهني والتدريب المهاري			*0.000
	1.86	الضابطة			

*** دال إحصائيا عند مستوى 0.05**

يبين الجدول (7) أنّ الفروق في متغير دقة التصويب بالوثب في كرة اليد قد ظهرت بين أزواج المجموعات التالية:

1. مجموعة التدريب المهاري والضابطة لصالح مجموعة التدريب المهاري صاحبة المتوسط الحسابي الأكبر.
2. التصور الذهني والمجموعة الضابطة بحيث كانت الفروق دالة لصالح مجموعة التصور الذهني التي حققت متوسطا حسابياً أكبر مقارنة بمتوسط مجموعة الضابطة.
3. المجموعة الضابطة ومجموعة التدريب المهاري والتصور الذهني معا بحيث كانت الفروق دالة لصالح مجموعة التدريب المهاري والتصور الذهني التي حققت متوسطا حسابيا أكبر مقارنة بمتوسط المجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أنّ استخدام تدريبات التصور الذهني مع التدريب المهاري والموائمة بينهما كان له الأثر الأفضل والإيجابي من استخدام التدريب المهاري لوحده و التصور الذهني لوحده، حيث أنّ تغير نمط التدريب التقليدي الذي يتلقاه الطلبة بشكل مستمر بإدماج التدريب المهاري مع تدريبات التصور الذهني بشقيها التصور الذهني الداخلي من خلال تصور الطالب لنفسه وهو يؤدي المهارة والتصور الذهني الخارجي من خلال مشاهدة الطالب للفيديوهات والصور لمهارة التصويب بكرة اليد والنماذج المباشرة من قبل المعلم، ساهم ذلك بكسر الروتين أو المعتاد عليه لدى الطلبة وهذا من شأنه أن يبعث الحماس والدافعية لدى الطلبة بتعلم المهارة وسرعة اكتسابها، وبالتالي ينعكس ذلك على مستوى الأداء وإتقانه، حيث أكّدت دراسة (Lindsay et al,2021) أنّ الممارسة البدنية هي حجر الزاوية لاكتساب وتنمية المهارات الحركية وأنّ استخدام المهارات النفسية وأهمها التصور الذهني يسهم بشكل فعال في تطوير وإتقان المهارات الحركية، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع عدة دراسات كدراسة (محمود و علي،2021؛ عشايقه، 2016؛ الحباشنة، 2022؛ Salih, 2022; Rahmah,2021; Pamabas et al.,2015)

والتي أشارت إلى أنّ التدريب المهاري المصاحب للتدريب الذهني ساهم في سرعة اكتساب وتطوير وإتقان المهارات الرياضية على اختلاف رياضاتها.

الاستنتاجات :

في ضوء تحليل البيانات الخاصة بهذه الدراسة، وما أظهرت من نتائج فإنّ الباحث يستنتج الآتي:

1. إنّ استخدام برنامج التصور الذهني كان له تأثير إيجابي وفعّال وعند مستوى الطموح في تحسين دقة التصويب بكرة اليد لدى طلبة المرحلة الأساسية في عمان .
2. إنّ الدمج والموائمة ما بين تدريبات التصور الذهني والتدريب المهاري يُحسِّن ويطور دقة التصويب بكرة اليد لدى طلبة المرحلة الأساسية بشكل أفضل من استخدام التدريب المهاري لوحده أو استخدام تدريبات التصور الذهني بمفردها.

التوصيات :

في ضوء النتائج التي ظهرت فإن الباحث يوصي بالآتي:

1. توظيف التصور الذهني كوسيلة من وسائل علم النفس الرياضي التطبيقي في دروس التربية الرياضية بوزارة التربية والتعليم في التدريب والتعليم.
2. عمل ورشات تدريبية وتثقيفية من قبل المختصين في مجال علم النفس الرياضي التطبيقي لمعلمي التربية الرياضية في بوزارة التربية والتعليم.
3. تعميم نتائج الدراسة الحالية على معلمي التربية الرياضية من اجل الاستفادة منها لإبراز أهميّة توظيف البرامج النفسية في تدريباتهم وتعليمهم للمهارات الرياضية المختلفة على طلبة المدارس.

المراجع العربية

أبو زمع، علي .(٢٠٠٨). أثر استخدام برنامج مقترح للتدريب العقلي في تعلم المهارات الأساسية لسباحة الظهر. مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية 75(4),184-210.

الحباشنة، عون عادل غازي .(2022). أثر استخدام تدريبات التصور الذهني في تعليم سباحة الزحف على البطن [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة مؤتة، مؤتة.

الدليمي، سعد نافع ومحمد، بشار جاسم وادريس، علاء محمد .(2010). دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الكينماتيكية للتصويب من القفز من مركز الزاوية المحتسب بثلاث نقاط وعلاقته بدقة التصويب. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، م10,ع(3).

الشاعر، آيات إبراهيم .(2016). أثر استخدام أسلوبي التنافس في تحسين مستوى الأداء المهاري والحركي والاحتفاظ به لدى ناشئي كرة اليد في الأردن [رسالة دكتوراه غير منشورة]. الجامعة الأردنية، عمان.

الشوابكة، لؤي محمد .(2014.(أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام ملعب و أدوات معدلة بتوظيف علم الهندسة البشرية (الأرجونوميكس) على تعلم بعض مهارات كرة اليد للصغار [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الأردنية، عمان.

الضلاعين، حذيفه رجا .(2021). أثر استخدام التصور الذهني على بعض المتغيرات النفسية لد لاعبي أندية الدرجة الأولى لكرة القدم في الأردن [رسالة دكتوراه غير منشورة]. الجامعة الأردنية، عمان.

العبيدي، على فتاح رشيد، و جاسم، محمود شاكر محمود. (2021). أثر التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات لطلاب السنة الدراسية الثانية. مجلة علوم التربية الرياضية، مج14،ع3 ، 124 - 148.

العليوه، صدام عبدالمعطي .(2020). أثر بعض وسائل علم النفس الرياضي التطبيقي على مستوى الجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكاراتيه خلال انتشار فيروس كورونا [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الأردنية، عمان.

جرجس، ابراهيم .(2004). كرة اليد للجميع. دار الفكر العربي، القاهرة، ط1.

جودة، ساهر عصام أحمد .(2015.(أثر برنامج تعليمي مقترح للتصور العقلي على مستوى بعض المهارات الأساسية في ألعاب القوى [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

حنيحن، حسن عبدالله وشهيد، حيدر عودة وراضي، ماهر محمد .(2021). تأثير أسلوب التنافس الذاتي وفق توقيتي التغذية الراجعة "الفورية والمتأخرة" في تعليم بعض أنواع التصويب بكرة اليد للطلاب. مجلة علوم التربية الرياضية، مج14،ع5 ، 168 - 185.

رضوان، عصام الدين .(٢٠٠٥). تأثير استخدام برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني والمستوى الرقمي في الوثب العالي لطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق. مجلة نظريات وتطبيقات-كلية التربية الرياضية للبنين، أبو قير الإسكندرية، 56 (٣)، ٤٠٢-٤٢٦.

عباس، إسلام والحايك، صادق .(2007). تأثير التصور الذهني المصاحب للأداء المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للفئة العمرية 14-16 سنة . دراسات : العلوم التربوية. م.34، ع. 2، ص. 211-221.

عتوم، عمر مصطفى سليمان. (2020(. أثر برنامج للتدريب العقلي على الدقة الحركية لمهارات أساسية مختارة لدى ناشئ كرة القدم [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة اليرموك، إربد.

عشايقة، محمد مشهور .(2016.(أثر برنامج للاسترخاء والتصور العقلي على تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

عودة، احمد عريبي .(2016). كرة اليد وعناصرها الأساسية (ط.1) عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن.
قاسم، أمواج محمد علي .(2019). التصور الذهني وعلاقته بدقة التهديف لكرة القدم. أعمال المؤتمر الأول: رياضة المرأة العربية – التحديات والفرص، مج5 ، القاهرة: وزارة الشباب والرياضة والجمعية المصرية للاجتماع الرياضي، 34 – 44.
محمود، مروة رمضان وعلي، محمد سيد حامد .(2021). تأثير تدريبات التصور الذهني وفق التنظيم الإدراكي على بعض القدرات العقلية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئات الكرة الطائرة. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع59،ج3 ، 712 – 732.
مرسي، أبو بكر .(2022). تأثير برنامج تعليمي باستخدام تدريبات التصور الذهني المباشر والغير مباشر على تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية لناشئ كرة السلة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، المجلد، 12، العدد،827،3–790.
مغايرة، إياد والحموري، وليد .(٢٠١١). أثر برنامج للتدريب العقلي على تعلم مهارة رمي القرص وتطوير بعض المهارات العقلية لدى طالبات كلية التربية الرياضية، مجلة أبحاث اليرموك: سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٢٦(٢)، ٣٣١–٣٥٤.
يوسف، إياد عبدالله حسن يوسف .(2018). أثر برنامج تدريبي مقترح على القدرات الحركية والمتغيرات الكينماتيكية ودقة التصويب بالوثب لأعلى لدى ناشئي كرة السلة وكرة اليد في فلسطين [رسالة دكتوراه غير منشورة]. الجامعة الأردنية، عمان.

المراجع الأجنبيّة

Aljanabi, Fadhiltailb.(2020). Contribution Rates of Psychological Skills in Learning Some Basic Handball Skills in Secondary School Students, *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*. Vol. 14 Issue 4, p2576-2582.

Blumenstein, R.L & Gershon, T. (2011). Periodization and planning of psychological preparation in elite combat sport programs: *The case of judo, International Journal of Sport and Exercise Psychology*, Volume 3, Issue 1, pages 7-25.

Bradley R. Buchsbaum, Sabrina Lemire-Rodger & Candice Fang, Hervé Abdi. (2012). The Neural Basis of Vivid Memory Is Patterned on Perception**.** *J Cogn Neurosci,* 24 (9): 1867–1883.

Burton, D & Raedeke, T. (2008). Sport Psychology for Coaches. *Human Kinetics***.** ISBN-13: P.304.

CalloW, N. & Hardy, L. (2001). Types of imagery associated with sport confidence in netball players of varying skill levels**.** *Journal of Applied sport psychology*, 13.P.1-17.

D'Ercole, M., Castelli, P., Giannini, A. M & Sbrilli, A. (2010). Mental Imagery Scale: a new measurement tool to assess structural features of mental representations. *Measurement Science and Technology*, 21(5), 054019.

Garcia, J., Grande, I., Sampedro, J & Tillaar, R. (2011). Influence of Opposition On Ball Velocity in The Handball Jump Throw. *J Sports Sci***,** 10(3): 534-539.

Garcia, J., Sabidob, R., Barbadob, D & Moreno, F. (2013). Analysis of the relation between throwing speed and throwing accuracy in team- handball according to instruction European. *Journal of Sport Science*, 13 (2), 149-154.

Grecsó, Z & Szászi, B. (2022). Application of Mental Practices of the Franklin Method in Dance Education. TáncésNevelés. *Dance and Education*. 3(1), 93

Guillot, A., Desliens, S., Rouyer, C., & Rogowski, I. (2013). Motor Imagery and Tennis Serve Performance: The External Focus Efficacy. *Journal of sports science & medicine*, 12(2), 332. -101.

Hanson, BO. (2018). *Sport Psychology for Sport Coaches: what you need to Know Athlete Assessments.* www.athleteassessments.com/%EF%BB%BFsport-psycholgy-for- sport-coaches.

Hidayat, Y. (2014). The Effect of Goal Setting and Mental Imagery Intervention on Badminton Learning Achievement Motor Skill At (10-12) Years Old: The context of Indonesia. *International. Journal for Educational Studies*. Vol 7 (1).

Hussein Ayad, Abedalameer Habeeb Haidar, Ibrahim, Reem Salam. (2022). The impact of mental training overlap on the development of some closed and open skills in five-aside football for middle school students, *REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE,* Vol. 17 nº 4 pp. 205-209.

Karcher, C & Buchheit, M. (2014). On-court demands of elite handball, with special reference to playing positions. *Sports medicine*, 44(6), 797-814.

Lindsay, R. S., Larkin, P., Kittel, A & Spittle, M. (2021). Mental imagery training programs for developing sport-specific motor skills: a systematic review and meta-analysis. *Physical Education and Sport Pedagogy***,** 1-22.

Muntadher, Majeed and Husam, Hussein, and Wissam, Abdul Hussein. (2021). Effect of Special Exercises According to the Mental Visualization Multi-Dimensional Using Auxiliary Means to Developing Some Basic Tennis Skills for Players**.** *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(6), 14711-14725.

Parnabas, V., Parnabas, J & Parnabas, A. M. (2015). The influence of mental imagery techniques on sport performance among taekwondo athletes. European Academic Research, 11(11), 14729-14734.
Raglin, J. S. (2001). Psychological factors in sport performance: The mental health model revisited. *Sports Medicine*, 31, 875– 890.
Rahman, M. H & Islam, M. S. (2021). Immediate Effect of Mental Imagery Training on Accuracy of Basketball Free Throws in Bangladesh. *J Adv Sport Phys Edu*, 4(4): 68-72.
Roy, J., Krasilshchikov, O & Azhar, N. (2008). *Psycholog Loading within Periodization Perspective: Practical tips for Professional Practice*. National Sports Institute of Malaysia.
Salih, M. S., Saber, A. A. M & Ahmed, A. L. M. M. (2022). The effect of an educational program using mental practice to developing the cognitive abilities and offensive skills of handball for students. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education* (TURCOMAT), 13(03), 799-813.
Sariati D., Zouhal H., Hammami R., Clark CCT., Nebigh A., Chtara M., Hackney AC., Souissi N., Granacher U & Ben Ounis O. (2021). *Association Between Mental Imagery and Change of Direction Performance in Young Elite Soccer Players of Different Maturity Status*. Front. Psychol. 12:665508. doi: 10.3389/fpsyg.2021.665508.
Schmidt.R.A & Craig.A, *Wrisbers.* (2008). *Motor Learning and Performance Human kinetics*.USA.p246.
Sheard, M. & Golby, J. (2006). Effect of a Psychological Skills Training Programmer on Swimming Performance and Positive Psychological Development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4, 149-169.

Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-26**.** *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379–398.
Sodiya, O. O .(2016). *Demonstration and mental imagery on the acquisition of motor skill in primary schools*. PendidikAN, 111.
Thomas, P. R., Murphy, S. M & Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17, 1–15.

Visek Amanda J, Harris Brandon & Blom Lindsey C, (2013), *Mental Training with Youth Sport Teams*: Developmental Considerations & Best Practice.
Wagner, H & Müller, E. (2008). Motor learning of complex movements The effects of applied training methods (differential and variable training) to the quality parameters (ball velocity, accuracy and kinematics) of a handball throw**.** *Sports Biomechanics January,* 7 (1), 54-71.
Wagner, H & Müller, E.(2008). Coordinative and tactical parameters of team-handball jump throw. The correlation of level of performance, throwing quality and selected technique- tactical parameters. *Leistungs sport*, (38): 35-41.

Williams, J. M., & Krane, V. (2001). *Psychological Characteristics of Peak Performance*. In J. M. Williams (Ed.), Applied Sports Psychology: Personal Growth to Peak Performance (4th ed., pp. 162-178). Mountain View, CA: Mayfield.

The Effect of Mental Visualization on Jump Shot Accuracy in Handball Among Upper Primary School Students in Amman

ABSTRACT:

This study investigated the effect of mental visualization on jump shot accuracy in handball among upper primary school students in Amman. A quasi-experimental design was employed due to its suitability for this study. The sample consisted of 28 students, divided into four groups of seven, purposively selected from a population of 43,068 students. The first group received a mental visualization program, the second group received a skill training program, the third group received a combination of both programs, and the fourth group served as a control. The skill training program included six instructional units, while the mental visualization program comprised eight applied sessions. Results indicated statistically significant improvements in jump shot accuracy from pre- to post-test for the mental visualization group, the skill training group, and the combined program group, with post-test scores exceeding pre-test scores. It is recommended to employ mental visualization as a tool in applied sports psychology within physical education lessons for training and instructional purposes.

Keywords: Mental Visualization, shot accuracy, handball.