

تأثير برنامج للتصور الحركى العقلى على استرجاع بعض المهارات الحركية الهجومية المركبة فى كرة اليد لطلاب قسم علوم التربية البدنية والرياضة بطبرق ليبيا .

\* د/ محمد مختار أخيفر

\*\* د/ باسم ماهر رزق

### المقدمة ومشكلة البحث :

إن التعلم هو ناتج عملية التعليم التى تتم بين مرسل ومستقبل لتوصيل رسالة " محتوى " معرفى أو مهارى أو سلوكى أو قيمى أو جميعهم معاً ، ومن المجالات التى استفادت من التعلم هو المجال الرياضى وأنشطته المختلفة ، حيث تعتبر المهارات الحركية هى المكونات الأساسية لاي نشاط رياضى ممارس والتي يكتسبها المتعلم من خلال التعلم الحركى لهذه المهارات ، وأن دراسة علم النفس لهذا المجال له الأهمية فى تفهم سلوك المتعلم تحت تأثير هذا التعلم ، واكتسابه المعارف والمعلومات التي تعمل على تنمية المحاور الرئيسية للتنظيم المعرفى وقدراته العقلية بما تتطلبه الممارسة الرياضية من التذكر وعدم النسيان والإدراك و التفكير والتصرف فى المواقف المتغيرة لهذه الأنشطة الرياضية ( 22 : 64 ) ( 20 : 26 ) .

ولكن هناك متغيرات كثيرة تؤثر في عملية تعلم المهارات الحركية منها : العمر ، الذكاء ، الدوافع ، النضج الإنفعالى ، السمات الشخصية ، الخبرة السابقة ، الإدراك ، سلامة الحواس ، طريقة التعلم والتدريب ، مكان وأوقات التدريس ، المعلم ، التذكر والاسترجاع ، طول مدة التعلم ، فترات الراحة الطويلة وفترات التوقف ( 7 : 9 ) ، حيث أن فترات التوقف والانقطاع تؤثر على عملية التذكر لدى الفرد " المتعلم - الناشئ - ذوى المستويات العالية " الامر الذى ينعكس على احتفاظه بالمهارات الحركية المختلفة التى تعلمها وتدريب عليها وقدرته على استرجاعها لأدائها فى شكل أداءات مختلفة فى المواقف التى تواجهه خاصة بعد فترة انقطاع طويلة فالإكتساب ما هو إلا تعلم والاحتفاظ هو بقاء التعلم والاسترجاع هو المعرفة الحالية بخبرة سابقة ومن ثم تذكر واسترجاع الشيء حينما يكون ماثلاً أمام الحواس ( 19 : 258 ) ( 1 : 212 ) ( 8 : 76 ) .

ويتفق كل من " عصام عبد الخالق " ( 2003 ) ، " عاطف الأبحر " ( 2001 ) فى أن الممارسة ضرورية لتأكيد التعلم الحركى للمهارات ، وبدونها قد يتلاشى أثر التعلم ، وان الاستمرارية فى الأداء يؤدي إلى ثباته وتذكره واسترجاعه عند الحاجة إليه ( 10 : 106 ) ( 22 : 75 ) ، ويذكر " يعرب خيون " ( 2008 ) أنه عندما لا نستخدم المعلومات المغذية لاستمرارية الأداء ، فان المعلومات تنسحب وتراجع إلى أسفل قاعدة البناء التكويني للمعلومات التى تكون على شكل هرم داخل الدماغ ، حيث تفقد المعلومات بعض خصائصها ومفرداتها ودقتها لان المعلومات تعمل تحت شعار ( استخدمها وإلا فقدتها use it or lose it ) وبالتالي فاسترجاع الأداء يتأثر ويصبح عرضة للنسيان .

\* أستاذ مساعد بقسم علوم التربية البدنية والرياضة - كلية الآداب والعلوم - طبرق - جامعة عمر المختار .

\*\* محاضر بقسم علوم التربية البدنية والرياضة - كلية الآداب والعلوم - طبرق - جامعة عمر المختار .

وكرة اليد من الالعاب الجماعية التي تعتمد على المهارات الحركية فهي من أهم أركان اللعبة وأكثرها حساسية فهي عادةً تأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب ، كما تنال من المدرب الكثير من الجهد والتفكير ( 23 : 93 ) ، ويعتبر مرور فترات طويلة على الخبرات التي سبق تعلمها دون ممارستها عاملاً أساسياً من عوامل النسيان ، لكن ممارستها عملياً ليس الأسلوب الوحيد لتذكرها والربط بينها ، فهناك الكثير من الأساليب التي تساعد في تذكر واسترجاع هذه المهارات منها التصور العقلي .

والتصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة فهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم بالكليات ، حيث يذكر " العربي شمعون " (1996) نقلاً عن " دوروثي Dorothy " بأن التصور العقلي هو استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى ( 16 : 186 ) ، ويتفق " مانرو وآخرون Munroe et al " (2000) ، أسامة راتب " (2000) أن التصور العقلي هو إنشاء وإعادة تجربة في العقل باستخدام حواس اللاعب وانفعالاته فالأشخاص يستطيعون أن يستحضروا في عقولهم و يتذكروا أحداثاً أو خبرات سابقة ، ويذكر " حسن زيتون " (2001) انه يستعمل كبروفة ذهنية ( التسميع الذهني ) لمراجعة المهارة واسترجاعها في العقل ، وتخفيف العبء الملقى على المتعلم حيث تزيد وعى المتعلم بالتغذية الراجعة والتأزر بين مكونات المهارة والتخلص من الأخطاء بتصوير الأداء الحركي الصحيح ، ويتفق " حسن علاوى " (2002) نقلاً عن " هاريس وآخرون Hares et al " و " دي فرانسيسكو وآخرون De Francesco et al " (1997) بأنه نشاط عقلي لاستدعاء أو استحضار أو استرجاع للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية من الذاكرة والعمل على إنشاء وأحداث أفكار وخبرات جديدة ( 27 : 248 ) ، ويذكر " مجدى حسن " (2008) أن التصور عملية عقلية يمكن من خلالها إنشاء وتعديل مسارات عصبية بهدف إتقان الأداء المهارى ، حيث يستخدم اللاعب كل حواسه لإعادة تكوين صورة الأداء داخل العقل ( 15 : 81 ) .

ومن خلال خبرة الباحثان في المجال وعن طريق القياس ، لاحظا ضعف في مستوى أداء المهارات الحركية الهجومية المتعلمة للطلاب بعد فترة التوقف والانقطاع بل تصل إلى مرحلة النسيان ، رغم اجتيازهم للاختبار العملي في الامتحان الجزئى لهذه المهارات بنجاح ، قد يرجع ذلك إلى قصور في التصور الحركي لهذه المهارات نتيجة التوقف والانقطاع الطويل - ثورة 17 فبراير - من هنا ظهرت مشكلة البحث ، فضيق الوقت المخصص للانتهاء من محتوى المقرر العملي للتيرم الثانى " المهارات الدفاعية " كان سبب دعى الباحثان إلى أعداد برنامج للتصور الحركي العقلي لاسترجاع وتذكر أداء بعض المهارات الحركية الهجومية المركبة قيد البحث - دون تعطيل للمحتوى المتبقى من المقرر وحتى يتسنى لنا آخر العام الدراسى من دمج المهارات الهجومية السابقة بالمهارات الدفاعية المتعلمة لاحقاً في تدريبات تطبيقية طبقاً لمحتوى مقرر كرة اليد دون ضياع الوقت وبذل مزيد من الجهد الحركي ، ومن هنا تتضح أهمية البحث - والتعرف على تأثير هذا البرنامج على مستوى أداء مهارات بطاقة الملاحظة المقننة لطلاب المرحلة الثالثة قسم التربية البدنية والرياضة بطبرق - ليبيا .

## هدف البحث :

إعداد وتصميم برنامج للتصور الحركى العقلى ومعرفة تأثيره على :

- 1- مستوى أداء بعض المهارات الحركية الهجومية المركبة "مهارات بطاقة الملاحظة المقننة " فى كرة اليد لعينة البحث .
- 2- نسبة استرجاع مستوى أداء بعض المهارات الحركية الهجومية المركبة "مهارات بطاقة الملاحظة المقننة " فى كرة اليد لعينة البحث .

## فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبنى فى مستوى أداء بعض المهارات الحركية الهجومية المركبة "مهارات بطاقة الملاحظة المقننة " لصالح القياس البنى .
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين البعدى والبنى فى مستوى أداء بعض المهارات الحركية الهجومية المركبة "مهارات بطاقة الملاحظة المقننة " لصالح القياس البعدى .
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى مستوى أداء بعض المهارات الحركية الهجومية المركبة "مهارات بطاقة الملاحظة المقننة " لصالح القياس البعدى .
- 4- برنامج التصور الحركى العقلى يساهم إيجابياً فى استرجاع نسبة من مستوى أداء بعض المهارات الحركية الهجومية المركبة "مهارات بطاقة الملاحظة المقننة " للعينة قيد البحث .

## مصطلحات البحث :

**التصور العقلى** : وسيلة عقلية يستطيع من خلالها الطالب تذكر واسترجاع مهارة أو مهارات من الذاكرة عن طريق سحب المعلومات التى لها علاقة بالمهارة المتصورة والتى سبق وان اكتسبها، ووضعها على سطح الذاكرة كتهيئة عقلية Rehearsal وإعادة تكوينها واستحضار صورة حركية لها فى العقل دون تنفيذها عملياً . (تعريف إجرائى)

**الاسترخاء عن طريق التنفس** : هو استخدام تمرينات للتنفس العميق البطئ لإزالة التوتر العضلى فى الجسم . (تعريف إجرائى)

**الإنتباه** : هو انجذاب الطالب لمثير ما يعبر عن حالته من خلال حاستى البصر والسمع .

( تعريف إجرائى )

**التذكر الحركى** : قدرة الطالب على تذكر معلومات ومهارات سبق له أن تعلمها ومارسها عملياً حيث يطلب منه استرجاع ما تعلمه سابقاً من الذاكرة . ( تعريف إجرائى )

**مستوى الأداء** : هو الدرجة التى يحصل عليها الطالب من اداءة للجملة الحركية الهجومية المركبة ككل بتسلسل و انسيابية . ( تعريف إجرائى )

## الدراسات السابقة :

1- دراسة " أحمد جاسر " 2008 (2) وعنوانها تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير مستوى بعض الأداءات المهارية وبعض الخصائص النفسية للاعبى كرة القدم بالجمهورية اليمنية ، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي على بعض المهارات النفسية (القدرة على التصور الحركى العقلى – القدرة على الاسترخاء – خفض التوتر والقلق ) ، ومستوى أداء بعض مهارات كرة القدم ، بلغ حجم العينة (30) ناشئى تحت (19) سنة كمجموعة واحدة للبحث ، استخلصت الدراسة أن برنامج التدريب العقلى وما يتضمنه من تدريبات الاسترخاء التنفسى ، وتدريبات التصور الحركى العقلى للمهارات ساعد فى خفض حدة التوتر والقلق عند العينة وأدى إلى استيعاب وفهم واستحضار الصورة الذهنية للأداء المهارى .

2- دراسة " عبد الباسط عبد الحليم " 2004 (9) وعنوانها تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمرير والتصويب لناشئى كرة القدم ، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمرير والتصويب لناشئى كرة القدم ، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (30) ناشئى كرة القدم تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ، ومن أهم النتائج أن برنامج التصور العقلي أثر ايجابياً على دقة أداء التمرير والتصويب .

3- دراسة " فاطمة بسيونى " 2001 (12) وعنوانها فاعلية التدريب العقلي فى مراحل التعلم الحركى على تحسين أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة ، استهدفت الدراسة التعرف على فاعلية التدريب العقلي فى مراحل التعلم الحركى على تحسن أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة ، بلغ حجم العينة (90) طالبة تم تقسيمهم إلى (6) مجموعات منهم ثلاثة مجموعات تجريبية وثلاثة مجموعات ضابطة حيث بلغ قوام كل مجموعة (15) طالبة ، وتوصلت الدراسة إلى أن التدريب العقلي ذو فاعلية فى مراحل التعلم الحركى للناشئات ويسهم فى تنمية وتطوير المهارات الهجومية فى كرة السلة .

4- دراسة " حامد الكومى " 1993 (5) وعنوانها تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء الرمية الجزائئية لناشئى كرة اليد ، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي على مستوى قدرة ناشئى كرة اليد على الاسترخاء ومستوى أداء الرمية الجزائئية وبلغ حجم العينة (30) لاعب من الناشئين تحت سن (17) سنة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ، وتوصلت الدراسة إلى أن التدريب العقلي له دور هام فى تحسين مستوى أداء رمية ال 7 أمتار فى رياضة كرة اليد .

## خطة وإجراءات البحث :

## منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، مستعيناً بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة مستخدماً القياس القبلي والبينى والبعدي .

## عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الثالثة بقسم علوم التربية البدنية والرياضة بكلية الآداب والعلوم - طبرق - جامعة عمر المختار - العام الجامعي 2010/2011 م وعددها (14) ، وقام الباحثان بالتأكد من أن عينة البحث جميعها تقع تحت المنحنى الاعتمالي في السن وبعض المواصفات الجسمية وفي مهارات بطاقة الملاحظة المقننة قيد البحث كما يوضحه جدول (1) ، (2) وتم استبعاد (4) طلاب للدراسة الإستطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث الفعلية (10) طلاب .

### جدول (1)

إعتدالية التوزيع بين أفراد عينة البحث في السن وبعض المواصفات الجسمية ( ن = 10 )

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الاختلاف %
السن	سنة	22.33	20.00	3.62	1.93	16.21
الطول	سم	169.24	168.00	3.09	1.20	1.83
الوزن	كجم	72.00	70.00	3.26	1.84	4.53

يتضح من الجدول ( 1 ) أن معامل الالتواء لمعدلات النمو لعينة البحث تنحصر ما بين ( 3+ ، - 3 ) مما يدل على أن العينة تتوزع توزيعاً إعتدالياً ، بالإضافة إلى انحصار معامل الاختلاف ما بين ( 1.83 : 16.21 % ) أي في الربع الأول كمقياس لعدم تشتت أفراد العينة في السن وبعض المواصفات الجسمية مما يدل على تجانسها .

### جدول (2)

إعتدالية التوزيع بين أفراد عينة البحث في مهارات بطاقة الملاحظة المقننة قيد البحث

( ن = 10 )

مهارات بطاقة الملاحظة المقننة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الاختلاف %
التقاط الكرة المستقرة على الأرض .	درجة	7.80	8.00	.42	- 1.78	5.38
التنطيط المستمر في خط مستقيم .	درجة	7.90	8.00	.74	.17	9.37
الخداع البسيط .	درجة	6.70	7.00	.48	- 1.04	7.16
التصويب الكرابجي من الوثب الطويل .	درجة	7.50	8.00	.97	- 2.27	12.80
ترابط وتسلسل وانسيابية أداء الجملة ككل .	درجة	7.40	8.00	1.07	- 1.69	14.46

يتضح من الجدول ( 2 ) أن معامل الالتواء لمهارات بطاقة الملاحظة المقننة لعينة البحث تنحصر ما بين ( 3+ ، - 3 ) مما يدل على أن العينة تتوزع توزيعاً إعتدالياً في تلك المهارات بالإضافة إلى انحصار معامل الاختلاف ما بين ( 5.38 : 14.46 % ) أي في الربع الأول كمقياس لعدم تشتت أفراد العينة في تلك المهارات مما يدل على تجانسها .

## أدوات البحث :

أولاً - الأجهزة والأدوات .  
ثانياً - بطاقة الملاحظة المقتنة " من أعداد الباحث " .  
ثالثاً - برنامج التصور الحركى العلقى " من أعداد الباحث " .

#### أولاً : الأجهزة والأدوات :

جهاز كمبيوتر محمول - شريط قياس مرن لقياس الطول - ميزان لقياس الوزن - كرات يد - قمع - عدد كافٍ من المراتب داخل قاعة مناسبة .

#### ثانياً : بطاقة الملاحظة المقتنة : ملحق (1)

قام الباحثان بتصميم بطاقة ملاحظة مقتنة لتقييم مستوى أداء بعض المهارات الحركية الهجومية المركبة "بطاقة الملاحظة المقتنة" فى كرة اليد لعينة البحث ، بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وهى كمال عبد الحميد وصبحى حسانين 2002 (14) ، منير جرجس 2004 (23) ، عفت رشاد 2005 (11) ، كريم مراد 2006 (13) ، باسم ماهر 2007 (4) ، ومن خلال خبرة الباحثان فى مجال كرة اليد كمدربين وحكام سابقين ومحاضرين على مدار عدة سنوات لهذه المادة وبعد حصر المهارات التى يحتويها مقرر كرة اليد للتيرم الأول وهى المهارات الهجومية ، تم تحديد مهارات الدراسة والبطاقة والتركيز على بعض النقاط الفنية التى يجب ملاحظتها أثناء الأداء الذى يقيمه (3) محكمين من أساتذة قسم علوم التربية البدنية والرياضة - كلية الآداب والعلوم طبرق جامعة عمر المختار ممن قاموا بتدريس مقرر كرة اليد فى أعوام سابقة وذلك بوضع درجة على كل مهارة من المهارات الحركية التى يؤديها الطالب من خلال بطاقة الملاحظة ، حيث تم تحديد الدرجة الكلية لكل مهارة من (10) درجات لتقييم مستوى الأداء ، حيث يؤدى الطالب (4) مهارات هجومية كجملة حركية ، وتعطى (10) درجات على ترابط وتسلسل وانسيابية الجملة ككل كمستوى للأداء ، بإجمالى (50) درجة على أن يتم إستخراج الدرجة التى حصل عليها الطالب من متوسط مجموع درجات المحكمين الثلاثة .  
المعاملات العلمية لبطاقة الملاحظة المقتنة :

#### أ - الصدق :

تم حساب صدق البطاقة من خلال صدق المحتوى حيث تم عرض البطاقة على بعض الأساتذة مما قاموا بتدريس مادة كرة اليد بغرض التعرف على مناسبة البطاقة فى قياس مستوى أداء بعض المهارات الحركية الهجومية المركبة فى كرة اليد لعينة البحث وقد وافق الجميع على مناسبتها .

## ب - الثبات :

تم تطبيق البطاقة قيد البحث وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (4) طلاب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمنى مدته (3) أيام بين التطبيقين الأول والثانى ، والجدول (3) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .

### جدول ( 3 )

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لبطاقة الملاحظة المقننة قيد البحث ( ن = 4 )

ر	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	مهارات بطاقة الملاحظة المقننة
	ع	م	ع	م		
0.97	.43	2.88	.47	2.69	درجة	التقاط الكرة المستقرة على الأرض .
0.99	.72	3.19	.82	3.00	درجة	التنطيط المستمر فى خط مستقيم .
0.95	.43	3.38	.50	2.25	درجة	الخداع البسيط .
0.96	.63	3.12	.95	3.38	درجة	التصويب الكرواجى من الوثب الطويل .
0.97	.31	3.43	.20	3.25	درجة	ترابط وتسلسل وانسيابية أداء الجملة ككل .

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2) = 0.90

يتضح من جدول ( 3 ) معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لبطاقة الملاحظة المقننة قيد البحث تراوحت ما بين (0.95 ، 0.99) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات البطاقة .

### ثالثاً : برنامج التصور الحركى العقلى : ملحق (2) فلسفة البرنامج :

إعداد وتصميم برنامج تصور حركى عقلى لاسترجاع وتذكر أداء المهارات الحركية الهجومية المركبة التى تم تعلمها وممارستها ، وذلك بعد فترة التوقف والانقطاع الطويل التى أثرت على عملية التذكر الحركى للأداء الذى يعتمد على ما سبق للمتعلم أن أدركه وتعلمه وممارسه وخرن فى الذاكرة تمهيداً لاستدعائه واسترجاعه للاستخدام عند الضرورة حيث تركز فكرة البرنامج على نظام الذاكرة المرئية من خلال استرجاع المعلومات المرتبطة بالأداء الحركى للمهارات التى سبق تخزينها فى ذاكرة الطالب سواء بالتصور العقلى الخارجى او الداخلى لاستخدامها فى تصور أداء كل مهارة قيد البحث مجزئة أولاً ثم تصور ها كلياً حتى الوصول إلى دمج هذه المهارات و تصور الجملة الحركية الهجومية المركبة فى كرة اليد دون ممارستها عملياً .

### أهداف البرنامج :

يهدف برنامج التصور الحركى العقلى قيد البحث ( بعد فترة التوقف والانقطاع ) إلى :

- 1- استرجاع مستوى أداء بعض المهارات الحركية الهجومية المركبة فى كرة اليد .
- 2- الوصول بالطالب إلى حالة الهدوء والاسترخاء لتحقيق أعلى نسبة استرجاع فى مستوى أداء بعض المهارات الحركية الهجومية المركبة فى كرة اليد .
- 3- توفير الوقت والجهد واسترجاع المهارات السابقة دون تعطيل لباقى محتوى مقرر كرة اليد .
- 4- مساعدة الطالب على السيطرة والتحكم فى انفعالاته .

## محتوى البرنامج :

- 1- تدريبات للاسترخاء عن طريق التنفس البطئ والعميق .
- 2- تدريبات لتصور المهارات قيد البحث عقلياً بصورة جزئية .
- 3- تدريبات لتصور المهارات قيد البحث عقلياً بصورة كلية .

## زمن البرنامج :

قام الباحثان بتحديد مدة البرنامج بـ (10) عشر وحدات للتصور العقلي بواقع (2) مرتين أسبوعياً ، زمن الوحدة (30) ثلاثون دقيقة ( ماعدا الوحدة الأولى فكانت 45 دقيقة وذلك للشرح التفصيلي عن أهمية التصور العقلي وإقناع الطلاب بجدواه ، معنى الاسترخاء وتعليم التنفس ) ، بإجمالي (315) دقيقة.

## تنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ برنامج التصور الحركي العقلي على عينة البحث " طلاب المرحلة الثالثة " ولطبيعة العمل فان البرنامج ينفذ بعد فترة راحة من انتهاء محاضرة كرة اليد التي يتم خلالها اكتساب باقى المهارات المقررة للتيرم الثانى " المهارات الدفاعية " دون التعرض لاي مهارات هجومية سابقة " المهارات الحركية الهجومية المركبة " التي أخذت فى التيرم الأول والتي تم دمجها فى صورة جملة حركية موضوع الدراسة ، وأنه لم يتم التطرق للمتغير البدنى فى البحث لان الطلاب تودى المحاضرات العملية وفق المحتوى البدنى والمهارى الدفاعى للوحدة التعليمية .

## الخطوات التنفيذية للبحث :

### جدول ( 4 )

#### الخطة الزمنية التوضيحية لمسار البحث

الاختبارات	المتغير التجريبي	الدراسة الاستطلاعية	الاختبارات	فترة الانقطاع	الاختبارات
الاختبار البعدى لقياس نسبة الاسترجاع وتذكر المهارات الحركية الهجومية المركبة بعد تنفيذ البرنامج وذلك فى : <b>2011-11-24</b>	برنامج التصور الحركى العقلى من : <b>2011-10-25</b> إلى : <b>2011-11- 23</b>	بتاريخ <b>18 ، 2011/10/19 م</b> على عينة قوامها (4) طلاب من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية بغرض التعرف على مدى مناسبة البرنامج قيد البحث لعينة البحث والمكان المخصص لتنفيذ التصور العقلى، والتعرف على صحة الأجهزة والأدوات المستخدمة وكذلك لتجربة بعض تدريبات البرنامج والتعرف على المشاكل التى قد تقابل عملية التنفيذ وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن الإلمام بكافة النواحي التى ستنفذ .	الاختبار البينى فى : <b>2011-10-11</b> لقياس مستوى الأداء السابق قبل فترة التوقف والانقطاع .	<b>8</b> شهور	الاختبار القبلى لقياس مستوى الأداء بعد انتهاء الترم الأول .  " اختبار جزئى " فى : <b>2011-1-3</b>



## المعالجة الإحصائية :

تم معالجة البيانات الخام إحصائياً بالحاسب الآلى باستخدام برنامج spss لحساب " المتوسط الحسابى - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الاختلاف - معامل الارتباط - اختبار (ت) لمتوسطين مرتبطين للمجموعة نفسها " - المعادلة الحسابية لمعدل التغير ونسبة الاسترجاع .  
أولاً : عرض النتائج :

### جدول ( 5 )

دلالة فروق بين متوسطى القياسين القبلى والبينى  
لأفراد العينة فى مهارات بطاقة الملاحظة المقننة قيد البحث ( ن = 10 )

قيمة ت	ف	القياس البينى		القياس القبلى		وحدة القياس	مهارات بطاقة الملاحظة المقننة
		ع	م	ع	م		
15.39	4.5	.82	3.3	.42	7.8	درجة	التقاط الكرة المستقرة على الأرض .
11.71	4.7	1.03	3.2	.74	7.9	درجة	التنطيط المستمر فى خط مستقيم .
14.21	3.7	.67	3.0	.48	6.7	درجة	الخداع البسيط .
13.99	4.8	.48	2.7	.97	7.5	درجة	التصويب الكرابجى من الوثب الطويل .
12.73	4.8	.52	2.6	1.07	7.4	درجة	ترابط وتسلسل وانسيابية أداء الجملة ككل .

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجة حرية ( 9 ) = 1.83

يتضح من جدول ( 5 ) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبينى فى مهارات بطاقة الملاحظة المقننة قيد البحث لصالح القياس البينى حيث إن قيمة ( ت ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى دلالة ( 0.05 ) .

### جدول ( 6 )

النسبة المئوية لمعدل التغير فى مستوى أداء مهارات بطاقة الملاحظة المقننة قيد البحث

نسبة التغير %	القياس البينى		القياس القبلى		وحدة القياس	مهارات بطاقة الملاحظة المقننة
	المتوسط العام	م	المتوسط العام	م		
60.32 -	2.96	3.3	7.46	7.8	درجة	التقاط الكرة المستقرة على الأرض .
		3.2		7.9	درجة	التنطيط المستمر فى خط مستقيم .
		3.0		6.7	درجة	الخداع البسيط .
		2.7		7.5	درجة	التصويب الكرابجى من الوثب الطويل .
		2.6		7.4	درجة	ترابط وتسلسل وانسيابية أداء الجملة ككل .

يتضح من جدول ( 6 ) وجود نسبة انخفاض فى مستوى أداء مهارات بطاقة الملاحظة المقننة بمقدار - 60.32 % للقياس البينى عن القبلى قبل فترة التوقف والانقطاع عن ممارسة أى أداء حركى للمهارات التى سبق تعلمها .

جدول ( 7 )

دلالة فروق بين متوسطى القياسين البينى والبعدى  
لأفراد العينة فى مهارات بطاقة الملاحظة المقننة قيد البحث ( ن = 10 )

قيمة ت	ف	القياس البعدي		القياس البينى		وحدة القياس	مهارات بطاقة الملاحظة المقننة
		ع	م	ع	م		
5.64	2.1	.84	5.4	.82	3.3	درجة	التقاط الكرة المستقرة على الأرض .
7.91	2.7	.32	5.9	1.03	3.2	درجة	التنطيط المستمر فى خط مستقيم .
4.81	1.2	.42	4.2	.67	3.0	درجة	الخداع البسيط .
9.26	2.0	.48	4.7	.48	2.7	درجة	التصويب الكرابجى من الوثب الطويل .
12.12	2.8	.52	5.4	.52	2.6	درجة	ترابط وتسلسل وانسيابية أداء الجملة ككل .

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجة حرية ( 9 ) = 1.83

يتضح من جدول ( 7 ) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين البينى والبعدى فى مهارات بطاقة الملاحظة المقننة قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث إن قيمة ( ت ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى دلالة ( 0.05 ) .

جدول ( 8 )

النسبة المئوية لمعدل التغير فى مستوى أداء مهارات بطاقة الملاحظة المقننة قيد البحث

نسبة التغير %	القياس البينى		القياس البعدي		وحدة القياس	مهارات بطاقة الملاحظة المقننة
	المتوسط العام	م	المتوسط العام	م		
72.93	2.96	3.3	5.12	5.4	درجة	التقاط الكرة المستقرة على الأرض .
		3.2		5.9	درجة	التنطيط المستمر فى خط مستقيم .
		3.0		4.2	درجة	الخداع البسيط .
		2.7		4.7	درجة	التصويب الكرابجى من الوثب الطويل .
		2.6		5.4	درجة	ترابط وتسلسل وانسيابية أداء الجملة ككل .

يتضح من جدول ( 8 ) وجود نسبة ارتفاع فى مستوى أداء مهارات بطاقة الملاحظة المقننة بمقدار 72.93 % للقياس البعدي عن القياس البينى .

جدول ( 9 )

دلالة فروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى  
لأفراد العينة فى مهارات بطاقة الملاحظة المقننة قيد البحث ( ن = 10 )

قيمة ت	ف	القياس البعدي		القياس القبلى		وحدة القياس	مهارات بطاقة الملاحظة المقننة
		ع	م	ع	م		
8.10	2.4	.84	5.4	.42	7.8	درجة	التقاط الكرة المستقرة على الأرض .
7.88	2.0	.32	5.9	.74	7.9	درجة	التنطيط المستمر فى خط مستقيم .
12.33	2.5	.42	4.2	.48	6.7	درجة	الخداع البسيط .
8.16	2.8	.48	4.7	.97	7.5	درجة	التصويب الكرابجى من الوثب الطويل .
5.30	2.0	.52	5.4	1.07	7.4	درجة	ترابط وتسلسل وانسيابية أداء الجملة ككل .

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجة حرية ( 9 ) = 1.83

يتضح من جدول ( 9 ) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدي فى مهارات بطاقة الملاحظة المقننة قيد البحث لصالح القياس البعدي . حيث إن قيمة ( ت ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى دلالة ( 0.05 ) .

### جدول ( 10 )

النسبة المئوية لمعدل التغير في مستوى أداء مهارات بطاقة الملاحظة المقننة قيد البحث

نسبة التغير %	القياس القبلي		القياس البعدي		وحدة القياس	مهارات بطاقة الملاحظة المقننة
	المتوسط العام	م	المتوسط العام	م		
31.34 -	5.12	5.4	7.46	7.8	درجة	التقاط الكرة المستقرة على الأرض .
		5.9		7.9	درجة	التنطيط المستمر في خط مستقيم .
		4.2		6.7	درجة	الخداع البسيط .
		4.7		7.5	درجة	التصويب الكروبيجي من الوثب الطويل .
		5.4		7.4	درجة	ترابط وتسلسل وانسيابية أداء الجملة ككل .

يتضح من جدول ( 10 ) وجود نسبة انخفاض في مستوى أداء مهارات بطاقة الملاحظة المقننة بمقدار - 31.34 % للقياس البعدي عن القياس القبلي .

### جدول ( 11 )

نسبة استرجاع مستوى أداء بعض المهارات الحركية الهجومية المركبة في كرة اليد لعينة البحث

المتوسط العام للقياس البعدي	المتوسط العام للقياس البيئي	المتوسط العام للقياس القبلي	نسبة الاسترجاع المهارى ببرنامج التصور الحركى العقلى بدون تطبيق وممارسة عملية
5.12	2.96	7.46	% 28.95

ثانياً : مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلي والبيئي في مستوى أداء مهارات بطاقة الملاحظة المقننة لصالح القياس البيئي ، كما يتضح من جدول (6) أن نسب التغير لهذه المهارات لدى عينة البحث قد انخفضت في القياس البيئي بمقدار 60.32 % عن القياس القبلي ، ويرجع الباحثان انخفاض المستوى المهارى إلى فترة التوقف والانقطاع عن الممارسة العملية للأداء وهذه النتيجة قد تعتبر منطقية حيث يذكر " حسن علاوى " (1990) أن الانقطاع عن الممارسة والتدريب لمدة ما بين 5-7 أيام يؤثر سلباً على الصفات البدنية والمستوى الوظيفى والعضوى ( 19 : 87 ) .

ويتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين البيئي والبعدي في مستوى أداء مهارات بطاقة الملاحظة المقننة لصالح القياس البعدي ، كما يتضح من جدول (8) أن نسب التغير لهذه المهارات لدى عينة البحث قد ارتفعت في القياس البعدي بمقدار 72.93 % عن القياس البيئي ، ويرجع الباحثان ذلك إلى برنامج التصور الحركى العقلى الذى يعتمد على التخيل والتفكير فى الأداء والذى اشتمل على تمرينات تعتمد على الاسترخاء عن طريق التنفس البطئ والعميق وكتم النفس والتنفس العادى الذى قد ساهم فى خفض التوتر والقلق وتهيئة العقل لعملية التصور الحركى وزيادة نسبة التركيز لاسترجاع صورة الأداء ذهنياً ، كما اشتمل البرنامج على المؤثرات البصرية والسمعية من خلال عرض مجموعة من مقاطع الكمبيوتر التى تعرض المهارات قيد البحث بصورة فردية فى شكل صور ثابتة ومعلق عليها كتابياً ومقاطع أخرى لربط هذه المهارات ببعضها فى شكل جمل حركية الأمر الذى أعطى لعينة البحث القدرة على معرفة

تفاصيل المهارة من خلال الإستماع الدقيق للوصف الفني للأداء ومشاهدة النموذج الحركي للأداء المهارى ، وتكرار عرض هذا الأداء والتعليق المناسب عليه الذى أعطى تغذية راجعة أثرت ايجابياً فى عملية التصور وتلافى الأخطاء والعمل على تثبيت الاستجابات الصحيحة للأداء ، حيث يذكر " حسن علاوى " ( 2002 ) ، العربى شمعون " ( 1996 ) فى أن تدريبات التصور العقلى تعمل على زيادة القوى المحركة للجسم وترفع الروح المعنوية لكى يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لأداء المهارة ( 21 : 251 ) ( 16 : 232 ) ، بينما يذكر " نولز Noels " ( 2002 ) أن التصور العقلى يساهم فى زيادة الاستعداد للأداء وخاصة الأداء غير المنفذ وذلك قبل الدخول إلى المنافسة ( 28 : 29 ) وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج مع كل من " يسرى محمد ( 26 ) ، نرمن رفيق ( 24 ) ، العربى شمعون وماجدة إسماعيل ( 18 ) إلى فاعلية برامج التصور العقلى ووجود ارتباط ايجابى بين التصور الحركى ورفع مستوى الأداء المهارى .

ويتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى مستوى أداء مهارات بطاقة الملاحظة المقننة لصالح القياس البعدى ، كما يتضح من جدول (10) أن نسب التغير لهذه المهارات لدى عينة البحث قد انخفضت فى القياس البعدى بمقدار 31.34 % عن القياس القبلى ، ويرجع الباحثان ذلك إلى فترة التوقف والانقطاع الطويل التى لم يمارس خلالها الطالب أى أداء حركى للمهارات التى سبق تعلمها ، فى حين أن برنامج التصور الحركى العقلى عمل على زيادة نسبة مستوى أداء مهارات بطاقة الملاحظة المقننة بمقدار 72.93 % ، لكن هذه الزيادة لن تكون بنفس مستوى أداء مهارات بطاقة الملاحظة المقننة قبل التوقف وعدم الممارسة ، وهذا يتفق مع ما ذكره " أمين فوزى " ( 1992 ) فى أن تذكر الأداء الحركى بعد مضى فترة من الزمن لم يمارس خلالها هذا الأداء لن يكون بنفس المواصفات الفنية قبل التوقف ( 1 : 115 ) .

كما يتضح من جدول (11) أن نسب استرجاع مستوى أداء مهارات بطاقة الملاحظة المقننة قيد البحث بلغت 28.95 % الناتجة من حساب معدل التغير ( مقدار الزيادة بعد إدخال المتغير التجريبي ) فى مستوى أداء المهارات الحركية الهجومية المركبة " مهارات بطاقة الملاحظة المقننة " قيد البحث ، بين المتوسط العام ( للقياس البعدى 5.12 مطروح من القياس البينى 2.96 ) يساوى = 2.16 وهذه الزيادة تعتبر موشراً على تأثير برنامج التصور الحركى العقلى ، وقد خلص الباحثان إلى الصياغة التالية لحساب نسبة الاسترجاع والتى رد فيها الباحثان معدل التغير ( الزيادة 2.16 ) إلى القياس القبلى على اعتباره المحك الأساسى وهى كالتالى :  $2.16 / 7.46 \times 100 = 28.95\%$  ويرجع الباحثان هذه النسبة إلى تطبيق برنامج التصور الحركى العقلى ذهنياً فقط بدون ممارسة وتطبيق عملي ، فالطالب يمكن أن يفقد أو تتخفف قدرته البدنية على أداء مهارة أو جملة حركية معينة نظراً لظروف متعددة منها التوقف والانقطاع الطويل وعدم الممارسة ولكن لا يفقد تصوره العقلى الصحيح للأداء إذا تم استدعاءه من الذاكرة بطريقة عمل منظمة يمكن أن تكون قد تمثلت فى هذا البرنامج الذى ساهم فى استرجاع نسبة معينة من مستوى الأداء بعد التوقف والانقطاع الطويل بدون الحاجة إلى التطبيق وتعطيل باقى محتوى المقرر الدراسى فى كرة اليد .

#### الاستنتاجات :

- في ضوء نتائج البحث والمعالجات الإحصائية خلص الباحثان بالاستنتاجات التالية :
- 1- أن فترات التوقف والانقطاع الطويل أدت إلى انخفاض في مستوى أداء المهارات الحركية الهجومية المركبة " مهارات بطاقة الملاحظة المقتنة " قيد البحث بمقدار 60.32 % عن مستوى الأداء قبل التوقف .
  - 2- برنامج التصور الحركي العقلي بدون تطبيق عملي أدى إلى زيادة في مستوى أداء المهارات الحركية الهجومية المركبة قيد البحث بمقدار 72.93 % عن القياس البيني بعد فترة التوقف ، لكن هذه الزيادة لم تكن بنفس المستوى حيث انخفضت بمقدار 31.34 % عن المستوى قبل التوقف .
  - 3- برنامج التصور الحركي العقلي ساهم في استرجاع نسبة معينة من مستوى الأداء قبل التوقف بلغت 28.95 % بدون تنفيذ عملي لهذا الأداء .

### التوصيات :

- في حدود عينة البحث والعينة المختارة وفي ضوء فروض البحث وما تم التوصل إليه من نتائج يوصى الباحثان بالآتي :
- 1- إستخدام التصور العقلي في فترات التوقف والانقطاع "الإصابة – نصف العام الدراسي – الفترات الانتقالية ..... " حتى لا يُفقد ما أكتسب من مهارات ويصبح عرضة للنسيان .
  - 2- وضع برامج لتعليم وممارسة الاسترخاء والتصور العقلي ضمن الوحدة التدريبية سواء قبل أو بعد الممارسة وبين فترات العمل والراحة الايجابية في المحاضرات للمقرر العملي للطلاب .
  - 3- ربط التعلم الحركي بالتدريب على المهارات النفسية ( التصور الحركي العقلي – الاسترخاء – التعرف على البروفيل الانفعالي للممارس – استرجاع النواحي الفنية للأداء – استرجاع الخبرات الناجحة والتأكيد عليها – تركيز الانتباه ) كوسيلة للتعبئة النفسية الفارقة للإنجاز الرياضي .

## المراجع

المراجع باللغة العربية :

- 1- **أحمد أمين فوزى** : علم النفس الرياضى مبادئه وتطبيقاته ، الفنية الحديثة للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 1992 م .
- 2- **أحمد جاسر** : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على تطوير مستوى بعض الاداءات المهارية وبعض الخصائص النفسية للاعبى كرة القدم بالجمهورية اليمنية ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى للرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسكندرية ، 2008 م .
- 3- **أسامة كامل راتب** : علم نفس الرياضة ، المفاهيم – التطبيقات ، ط3، دار الفكر العربى، القاهرة ، 2000 م .
- 4- **باسم ماهر رزق** : فاعلية استخدام تكنولوجيا التعليم على تعلم مهارات كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 2007 م .
- 5- **حامد محمد حامد الكومى** : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على مستوى أداء الرمية الجزائية لناشئى كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 1993 م .
- 6- **حسن حسين زيتون** : مهارات التدريس رؤية فى تنفيذ التدريس ، عالم الكتب ، القاهرة ، 2001 م .
- 7- **خديجة يوسف أبو خريص** : تأثير التوقف بين مراحل التعلم الحركى على بعض المؤشرات الكينماتيكية المحددة لاستيعاب الأداء المهارى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الإسكندرية ، 1996 م .
- 8- **سهيل رزق دياب** : تعليم مهارات التفكير وتعلمها فى منهاج الرياضيات ، مركز التطوير التربوى ، جامعة القدس المفتوحة ، 2000 م .
- 9- **عبد الباسط محمد عبد الحلیم** : تأثير برنامج للتصور العقلى على تنمية دقة أداء التمرير والتصويب لناشئى كرة القدم ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، العدد 21 ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 2004 م .
- 10- **عصام الدين عبد الخالق** : التدريب الرياضى ، نظريات وتطبيقات ، الطبعة الحادية عشر ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 2003 م .
- 11- **عفت رشاد** : المبادئ والمهارات الأساسية حسب تطبيق الدول الاسكندنافية ، مذكرات غير منشورة ، الاتحاد المصرى لكرة اليد ، القاهرة ، 2006 م .
- 12- **فاطمة أحمد حسن بسيونى** : فاعلية التدريب العقلى فى مراحل التعلم الحركى على تحسين أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، 2001 م .
- 13- **كريم مراد** : القدرات التوافقية فى الهجوم الخاطف - برنامج دراسة الترقى للمدربين ، مذكرات غير منشورة ، الاتحاد المصرى لكرة اليد للجنة العليا للمدربين والحكام ، المركز الاولمبي بالمعادى ، القاهرة ، 5/27 - 2006/6/4 م .
- 14- **كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحى حسنين** : رباعية كرة اليد الحديثة " المهارات الحركية الفنية ومراقبة مستوى الأداء " ، ج 2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002 م .
- 15- **مجدى حسن يوسف** : استراتيجيات المعرفية والدافعية للتصور العقلى لدى اللاعبين فى المجال الرياضى ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى للرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2008 م .
- 16- **محمد العربى شمعون** : التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، دار الفكر ، القاهرة ، 1996م .
- 17- ----- : علم نفس المدرب والتدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، 1997 م .

- 18- **محمد العربي شمعون ، ماجدة إسماعيل** : أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز حصان القفز فى رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية البدنية للبنين جامعة حلوان ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، القاهرة ، 1983 م .
- 19- **محمد حسن علاوى** : علم التدريب الرياضى ، ط 11 ، دار المعارف ، بالقاهرة ، 1990م .
- 20- ----- : علم النفس الرياضى ، ط 7 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1991 م .
- 21- ----- : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 2002 م .
- 22- **محمد عاطف الأبحر** : التدريس والأنشطة الرياضية المدرسية ، القاهرة ، 2001 م .
- 23- **منير جرجس** : كرة اليد للجميع " التدريب الشامل والتميز المهارى " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 2004 م .
- 24- **نرمين رفيق محمد** : تأثير التدريب العقلي على مستوى المهارى للضربة الساحقة فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ، القاهرة ، 2001 م .
- 25- **يعرب خيون** : نظرية السيبرنتك والتحكم الحركي ، مقال منشور ، بجامعة بتسبرغ بنسلفانية ، أمريكا ، يناير ، 2008 م .
- 26- **يسرى عبد الحليم محمد** : فاعلية التصور العقلي خلال الموسم التدريبي على تطوير مستوى الأداء والانجاز الرقمى لمتسابقى الرمى فى العاب القوى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، القاهرة ، 2005 م .

المراجع باللغة الأجنبية :

- 27- **De Francesco ,Char Maine , Burke , Kevin** : Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament International Journal of sport psychology , 19 , 174-176 , 1997 .
- 28- **Noels S . ,** : Visualization and mental imagery , 2002 .
- 29- **Munroe , K . , Jacobin , P . , Hall , C . , & Weinberg, R** : The Four's of Imagery use : Where, When, Why, and What . The Sport Psychologist , velum 16, 106 -110 , 2000 .