



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The Effect of Skill Exercises on Psychological Hardness and the Development of Correction from the Level of the Head for Youth with Handball

Jinan Muhammad Nowruz  

General Directorate of Education, Diyala

Article information

Article history:

Received 29/6/2022

Accepted 2/8/2022

Available online Dec,29,2022

Keywords:

Headshot, handball, skill exercises, psychological toughness, shooting in handball.



website

Abstract

Psychological preparation or psychological preparation is a major part of the sports training process, like other types of preparation, such as public and private preparation, as it works on the optimal investment of the players' physical, skill and tactical abilities. That we are no longer a player capable of confronting it and limiting its impact.

The aim of the research is to prepare skill exercises to develop psychological toughness and the skill of shooting from the level of the head, and to identify the effect of these exercises in developing psychological toughness and the skill of shooting from the level of the head. The researcher used the experimental method to prove his hypothesis by designing one group with a pre- and post-test with a research sample consisting of (14) players from the young players in Diyala Sports Club.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمارين مهارة في الصلابة النفسية وتطوير التصويب من مستوى الرأس للشباب بكرة اليد

جنان محمد نوروز 
المديرة العامة لتربية دياي

الملخص

ان الاعداد النفسي او التهيئة النفسية هي جزء رئيسي في عملية التدريب الرياضي كباقي انواع الاعداد كالاعداد العام والخاص، كونه يعمل على الاستثمار الأمثل لقدرات اللاعبين البدنية والمهارة والخطئية، فضغوط التدريب والمنافسات والخصم والبيئة المحيطة ومتغيرات المباريات المتعددة كلها أمور تعد من معوقات التدريب والانجاز والتفوق أن لم نعد لاعبا قادرا على مواجهتها والحد من تأثيرها.

هدف البحث الى اعداد تمارين مهارة لتطوير الصلابة النفسية ومهارة التصويب من مستوى الرأس، والتعرف على تأثير هذه التمارين في تطوير الصلابة النفسية ومهارة التصويب من مستوى الرأس، اما فرض البحث فكان وجود فروق احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الصلابة النفسية ومهارة التصويب من مستوى الرأس، واستخدمت الباحثة في اثبات فرضيتها المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي بعينة بحث مكونة من (14) لاعب من اللاعبين الشباب في نادي دياي الرياضي، اما اهم الاستنتاجات فكانت ان للتمارين الرياضية كان لها تأثير كبير جداً وفعالاً في تطوير الصلابة النفسية ومهارة التصويب من مستوى الرأس للشباب بكرة اليد اذ ظهر ذلك من خلال معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرين، واهم التوصيات كانت اعتماد التمارين الرياضية في التدريب لما كان لها من تأثير ايجابي متغيرات البحث، والاستفادة من هذه التمارين في حل بعض المشكل النفسية لدى اللاعبين عند اداء مهارة التصويب

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2022/6/29
القبول: 2022/8/2
التوفر على الانترنت: 2022/12/29

الكلمات المفتاحية:

تمارين مهارة، الصلابة النفسية، التصويب في كرة اليد، التصويب بمستوى الرأس، كرة اليد

1) التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

هناك تقدم وتطور كبير في الجانب الرياضي عالمياً ليس فقط على صعيد الرياضة التنافسية وإنما على صعيد الرياضة الترويحية أيضاً، فللرياضة كم كبير من الفوائد على صحة الفرد لذا اهتم العلماء والاكاديميون والمتخصصون بهذا الجانب كونه يمس حياة الفرد بشكل مباشر، أما في الرياضة التنافسية فالتطور لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء بمثابة وعمل دؤوب من خلال استخدام الطرق والأساليب العلمية الحديثة والأجهزة والادوات المختلفة والمتنوعة للوصول بالمتعلم أو المتدرب الى مستوى متقدم في الأداء ، إذ تم ويتم تطوير الألعاب الجماعية والفردية تطوراً متصاعداً من خلال تطوير الأساليب التدريبية والتعليمية مما أدى الى تحقيق أفضل المستويات والنتائج في المسابقات الرياضية العالمية والاولمبية وذلك من خلال العلوم الرياضية التي سخرت لخدمة الأداء الرياضي ولاسيما علم النفس والاعداد النفسي .

ان علم النفس الرياضي يساهم بقدر كبير في تطوير وتنمية القدرات والمهارات للاعب اذ ان هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي للوصول للاعب الى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب او ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس وبالتالي التغلب عليه , فالأعداد النفسية يوصل اللاعب الى أفضل حالاته وذلك لتحقيق الانجاز, ويمكن إيجاز مفهوم الأعداد النفسية الرياضي بأنه تلك (Ghurairy, 2010) " الإجراءات التربوية التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية و منع عمليات الاستثارة الزائدة او المنخفضة التي تؤثر سلباً على مستوى الانجاز الرياضي, كما يساعد الاعداد النفسي على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي الى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة ، بل يحسن الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسياً وزيادة صلابتهم النفسية وبالتالي سيتحسن الجانب البدني والمهاري اذا ما تم مراعات هذه الجوانب النفسية في التمارين للمنهج التدريبي او التعليمي .

يعد التمرين المهاري جزءاً أساسياً في إعداد اللاعبين إعداداً عاماً وخاصاً لجميع الفعاليات والألعاب الرياضية إذا تمت ممارستها بشكل منظم على وفق اسس علمية ، ويعد خصيصاً ليتلاءم ونوع الواجب الحركي المطلوب من اللاعب أدائه أو القيام به (Al-Saeed et al., 2016) ، ويؤدي التمرين دوراً مهماً في الاعداد للألعاب والمنافسات الرياضية ، تعددت الآراء حول مفهوم التمرين وذلك بسبب تعدد اغراضه فقد عرف التمرين بأنه " أصغر وحدة تدريبية في المنهج التدريبي ومجموع التمارين تكون الوحدة التدريبية " (Abdel Zaid, 2008) لهذا يكون التمرين المهاري ذو أهمية كبيرة في الوحدة التدريبية او التعليمية كونه الوحدة الاساسية لتعلم او تدريب المهارات لأي لعبة كانت .

ان لعبة كرة اليد هي واحدة من الالعاب الجماهيرية ذات الانتشار الواسع على مستوى العالم كلعبة كرة القدم والسلة والطائرة، وتتميز بمهاراتها الدفاعية والهجومية الجميلة،

Dhurgham Abdul Salam Neamah and Wael Kassem Jawad (2015) point out that anything the player or team does is a contribution towards creating scoring chances because it is the winning team in the game that has brought the ball into the opponent's goal more often and legally, and that this process is not done Only through scoring

ولعل من اجمل مهاراتها حسب رأي الباحثة هي مهارة التصويب لما لها اثاره وتشويق كون جميع المهارات تنتهي بهذه المهارة ، فهو النتيجة النهائية للهجوم ومن خلاله يتم تسجيل الأهداف ، إذ إن نظام الهجوم هو خلق وضع مناسب ليتمكن من خلالها أحد أعضاء الفريق من تنفيذ هدف مباشر مع فرصة جيدة للتسجيل (Hamoudi, 2008) ، وتختلف طبيعة أداء التصويب تبعاً لكل مركز من مراكز اللعب ، الا انه يجب ان يكون فعالاً لنجاح الهدف منه ، ومن هنا جاءت اهمية البحث في استخدام تمارين مهارية راعت الجوانب المهارية والنفسية للسيطرة على انفعالات اللاعب السلبية وتحويلها الى انفعالات ايجابية تخدم الفريق ، فمهارة التصويب بحاجة الى ثبات انفعالي (صلابة نفسية) كون هذي المهارة تؤدي بأغلب الاحيان بوجود مدافع وهذا يربك اللاعب المهاجم او يشعره بالخوف او القلق من فشل عملية التصويب واحراز الاهداف .

1-2 مشكلة البحث:

يمثل الاعداد المهاري والنفس الجانبي المهم والمساعد لتطوير المهارات الاساسية في جميع الألعاب والفعاليات الرياضية ، وان لعبة كرة اليد هي واحدة من هذه الالعاب التي تحتاج الكثير من الاعداد المهاري والنفس كونه لعبة جماعية فيها احتكاك ومخاشنة بين لاعبي الفريقين ، وأن الصلابة النفسية إحدى العوامل النفسية المهمة التي تلعب دوراً فائقاً وحيوياً في صنع الفوز والتفوق لما يتعرض له

اللاعبين من ضغوط تدريبية ومنافسات ، وايضاً ان لمهارة التصويب دور كبير في صناعة وتحقيق الفوز كونها من اهم اسلحة الفريق الهجومية .

تكمّن مشكلة البحث في وجود شيء من الضعف كما لاحظتها الباحثة كونها متخصصة نفسية في مجال كرة اليد، في الصلابة النفسية للاعبين الشباب وذلك من خلال عدم الالتزام بتأدية المهام المطلوبة والشعور بعدم الارتياح أو عدم التركيز على الأداء وزيادة في التوتر والعصبية (النفرة)، بالإضافة الى الحاجة الى تطوير مهارة التصويب من مستوى الرأس كونها ليست بمستوى الطموح اذ بلغ متوسط درجات اللاعبين في الاختبار القبلي (18) درجة من مجموع الاختبار الذي يبلغ (40) درجة وهذا يدل على وجود مشكلة حقيقية في التصويب.

وايضاً يمكننا صياغة المشكلة بالسؤال التالي:

(هل هناك تأثير للتمرينات المهارية في الصلابة النفسية وتطوير التصويب من مستوى الرأس للشباب بكرة اليد)

3-1 اهداف البحث:

يهدف البحث الى:

1. اعداد تمرينات مهارية في الصلابة النفسية والتصويب من مستوى الرأس للشباب بكرة اليد.
2. التعرف على تأثير التمرينات المهارية في الصلابة النفسية والتصويب من مستوى الرأس للشباب بكرة اليد.

4-1 فرض البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي بعدي للمجموعة التجريبية في الصلابة النفسية والتصويب من مستوى الرأس للشباب بكرة اليد.

5-1 مجالات البحث:

1. المجال البشري: شباب نادي دياي.
2. المجال الزماني: 2020/2/1 الى 2020/5/1.
3. المجال المكاني: القاعة المغلقة لمديرية الشباب والرياضة في محافظة دياي.

(2) الدراسات النظرية:

1-2 الصلابة النفسية:

ان مفهوم الصلابة النفسية يشير إلى اعتقاد الفرد في قدرته على استخدام كل الوسائل النفسية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية الأحداث الضاغطة، وهي امتلاك الفرد لمجموعة من السمات كدرجة عالية من الالتزام في أثناء تأدية المهام المطلوبة، ودرجة عالية من التحدي ودرجة عالية من التحكم في الأمور الوظيفية والحياتية (Yas, 2008).

ويرى (جون ليفكوييتس و آخرون) ان الصلابة النفسية ليست سمة نفسية فقط لكنها ايضا "عقلية وبدنية و انفعالية ، وهي ليست ان تمتلك غريزة هزيمة منافسيك او ان تتميز بالبرود ، لكنها تعني الوصول الى الاداء المثالي والاقصى من مهاراتك بغض النظر عن ظروف التنافس ، ويضيفون ان مشكلات الصلابة النفسية تستطيع اكتشافها بسهولة في المجال الرياضي اذ تظهر بوضوح من خلال اعتراض اللاعبين بكثرة على قرارات الحكم ، او من خلال كثرة التذمر والاعتراض والقاء اللوم على الزملاء في الفريق ، وذلك نتيجة تأثر اللاعب بالظروف المحيطة مثل الجو والحكم والجمهور ، ومن خلال التعرف على هذه السلوكيات و متابعتها نستطيع ان نعرف مدى الصلابة النفسية لدى اللاعبين و الفريق (Lefkowitz & Mc Duff, 2012).

كما اشار (كريسول) الى ان الصلابة النفسية تعزى الى امتلاك اللاعب الرياضي للمهارات النفسية التي تسهم في الارتقاء بمستوى الاداء لمهارة الانتباه ومواجهة الضغوط والدافعية والثقة بالنفس (Creswell, 1997).

فمفهوم الصلابة النفسية يعد من المفاهيم المهمة والمتصلة بشخصية اللاعب وصحته النفسية وفي علاقته التفاعلية مع البيئة، ويتفاوت اللاعبون في صلابتهم النفسية تبعاً للفروق الفردية ونظراً لما تزخر به حياة اللاعب من ضغوط شتى تختلف في أنواعها وبحسب المواقف التي يتعرض لها ، فالموقف الذي يتضمن تحدياً للاعب ربما يكون غير مهدداً للاعب آخر فاللاعب الأول يتشجع

للتعامل مع هذا الموقف ويحاول حل هذا التحدي ويرى فيه فرصة لتعزيز ذاته بينما يسعى اللاعب الآخر إلى تجنب الموقف لأنه يرى هذا الموقف تهديداً له ، وأن تأثيرات الصلابة النفسية يمكن أن تتخذ أشكالاً مختلفة يعبر عنها بعدم الارتياح أو عدم التركيز على الأداء وأن أوضاع الصلابة النفسية المتجانسة قد تحفز لاعبا لزيادة انجازه بينما تعيق آخر عن أداء مهاراته بشكل جيد سواء بالتدريب أو بالمنافسات (Al-Saeed, 2018) ولهذا فإن اللاعب يتعلم في حياته كيف يتحمل ويتعايش مع الموقف الضاغط فأن لم يتمكن من ذلك فإنه سيواجه صعوبات كثيرة لا يستطيع التوافق معها وذلك لضعف الصلابة النفسية لديه مما يؤدي إلى قلة التركيز وزيادة العصبية لديه (Abdulaziz, 2012).

من المفروض أن جهد التدريب لا ينسجم فقط مع حجم التدريب وكثافته وتكرار التدريب ورتابة الجهد وإنما يتعلق أيضاً بالحالة النفسية الآتية لدى الرياضي وأن درجة الصلابة النفسية للاعب تعتمد على درجة تكوين خصائصه الشخصية وبضمنها أبعاد وتوجه نشاطه مثل (الاهتمامات – الاحتياجات – الأهداف) وعلى نوع سمات الشخصية التي يحملها وكذلك على المواقف والحالات الآتية التي يواجهها في بيئته الاجتماعية أو الرياضية ، فهناك عوامل مؤثرة في الصلابة النفسية في المجال الرياضي منها ، الحالة الصحية والجسمية والنفسية للاعب ، خبرات اللاعب السابقة ، التنشئة وأساليب المعاملة الوالدية في السنوات الأولى للاعب ، القدرات العقلية ، ثقافة اللاعب ، القيم والتقاليد الاجتماعية التي ينشأ عليها اللاعب .

3 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

البحث التجريبي هو البحث الذي يحاول فيه الباحث تحديد وتعليل الاسباب حتى يمكنه في ضوء نتائجه من ان يتوقع الاحداث في المستقبل والبحث التجريبي يهتم بالسبب والنتيجة، ولهذا يجب على الباحث ان يهتم بضبط العوامل المؤثرة (Al-Yasiri, 2017)، والتجريب هو التغير المتعمد والمضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها والأسباب التي أثرت عليها (Al-Kadhim, 2012).

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة البحث، اذ ستقوم الباحثة وحسب الجدول (1) بعمل اختبار قبلي للمجموعة التجريبية (مقياس الصلابة النفسية، اختبار الدقة للتصويب) ومن ثم ادخال المتغير التجريبي (التمرينات المهارية) ومن ثم عمل اختبار بعدي وعمل مقارنة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي.

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي

المجموعات	اختبار	متغير تجريبي (مستقل)	اختبار	مقارنة احصائية
المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	تمرينات مهارية	اختبار بعدي	قبلي بعدي

3-2 مجتمع البحث وعينته:

يشكل المجتمع المجموع الكلي للعناصر التي يسعى الباحث الى ان يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة ، اما العينة فهي نموذج يشمل جانباً او جزءاً من محددات المجتمع الاصلي المعني بالبحث التي تكون ممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة وهذا النموذج يغني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الاصل خاصة في حالة صعوبة او استحالة دراسة كل تلك الوحدات (Hassan & Rahim, 2014) ، وإن نجاح الباحث في اختيار العينة الصحيحة من حيث النوع والحجم وطريقة السحب (Al-Najjar et al., 2009) هو المفتاح السليم للوصول الى النتائج وإمكانية تعميمها على المجتمع المبحوث (Saeed et al., 2016).

يتمثل مجتمع البحث باللاعبين الشباب في محافظة ديالى والبالغ عددهم (48) لاعب موزعين على ثلاث اندية، اما عينة البحث فتمثلت بشباب نادي ديالى الرياضي والبالغ عددهم (14) لاعب اختيرت بالطريقة العمدية لعدة اسباب منها قرب سكن الباحثة واللاعبين على مكان التدريب، معرفة الباحثة بالشخصية باللاعبين وهذا يساعد بامثال العينة للباحثة، علاقة التعاون الجيدة التي تربط الباحثة بالهيئة الادارية للنادي والكادر التدريبي

1-2-3 تجانس العينة:

لمنع المتغيرات الدخيلة التي تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى افراد العينة من حيث (والعمر التدريبي، الطول، والكتلة) ولكي تستطيع الباحثة اعادة الفروق الى المتغير التجريبي (المستقل)، يجب ان تكون المجموعة التجريبية متجانسة تماماً في جميع الظروف فالتجانس هو التشابه في الصفات لأفراد العينة، لذا قامت الباحثة بإجراء عملية التجانس والتي تمثل مواصفات العينة ومن ثم اجراء معالجة احصائية باستخراج معامل الالتواء ويجب ان يكون بين $(3\pm)$.

جدول (2)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والكتلة والعمر

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر التدريبي	سنة	4	0.632	4	0.00	
الطول	سم	182.54	5.125	183.00	0.269-	
الكتلة	كغم	74.18	9.99	72	0.654	

يبين الجدول (2) إن قيم معامل الالتواء هي ما بين $(3\pm)$ ، وبهذا تكون عينة البحث متجانسة، في المتغيرات المذكورة.

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:**1-3-3 وسائل جمع المعلومات:**

1. اختبار والقياس.
2. الاستمارات تسجيل البيانات وتفرغها.
3. المصادر العلمية العربية والأجنبية.
4. الملاحظة والتجريب.
5. المقابلات الشخصية.
6. شبكة المعلومات العالمية (الانترنت).

2-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

1. ملعب قانوني.
2. كرات يد قانونية عدد (10) رقم (3).
3. صافرة عدد (3).
4. شواخص.
5. شريط قياس بطول 50 متراً.
6. اشرطة لاصقه ملونة بعرض (5) سنتيمتر.
7. فانيلا لتدريب بألوان مختلفة.
8. ساعة توقيت إلكترونية عدد (2).
9. جهاز حاسوب.
10. دمية قابلة للنفخ بهيئة لاعب عدد (2).

4-3 متغيرات البحث:

قامت الباحثة بتحديد متغيرات البحث بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية وملاحظات الباحث الميدانية وهي:

1. الصلابة النفسية:
2. التصويب من مستوى الرأس.

5-3 اختبارات البحث:**1-5-3 مقياس الصلابة النفسية (Abdulaziz, 2012) :**

مقياس الصلابة النفسية الذي تم توزيعه على العينة المطلوبة في الدراسة

عزيزي اللاعب المحترم

تعليمات:

أمامك عدد من العبارات التي تمثل رؤيتك لذاتك في مواجهة عدد من المواقف والمطلوب منك:

- أن تقرأ كل عبارة بعناية ثم تضع علامة (صح) إحدى الخانات الثلاث المقابلة للعبارة:
- فإذا كانت العبارة ينطبق عليك دائماً فضع علامة (صح) تحت خانة تنطبق دائماً
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً فضع علامة (صح) في خانة تنطبق أحياناً
- وإذا لم تنطبق العبارة عليك فضع علامة (صح) أمام لا تنطبق أبداً

ونأمل ألا تترك عبارة واحدة دون أن تجيب عليها مع ملاحظة أنه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة تعتبر صحيحة عندما تعبر عن حقيقة ما تشعر به تجاه المعنى الذي تتضمنه العبارة.

ولك الشكر

رقم	العبارة	تنطبق دائماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق أبداً
1.	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي			
2.	أأخذ قراراتي بنفسي ولا تملئ على من مصدر خارجي			
3.	أعتقد أن متعة الحياة وأثارها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			
4.	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم			
5.	عندما أضع خططي المستقبلية غالباً ما أكون متأكداً من قدراتي على تنفيذها			
6.	أفترض المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها			
7.	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها			
8.	نجاحي في أموري (عمل، دراسة . . . الخ) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة			
9.	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة مالا أعرفه			

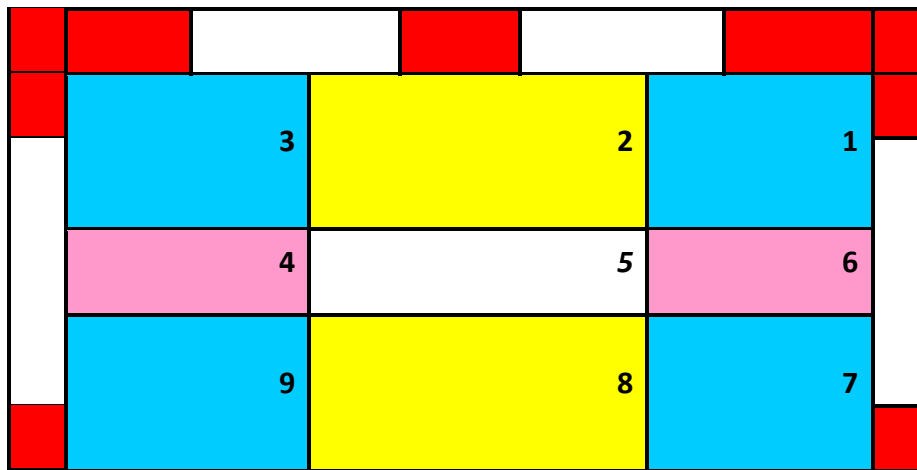
10.	أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله		
11.	الحياة فرص وليست عمل وكفاح		
12.	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها		
13.	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها		
14.	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه		
15.	لدي القدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني		
16.	لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها		
17.	أعتقد أن كل ما يحدث لي غالباً هو نتيجة تخطيبي		
18.	المشكلات تستنفذ قواي وقدرتي على التحدي		
19.	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه		
20.	لا يوجد في الواقع شيء أسمه الخط		
21.	أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث		
22.	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة		
23.	أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي		
24.	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى		
25.	أعتقد أن " البعد عن الناس غنيمة "		
26.	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي		
27.	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة		
28.	اهتمامي بنفسني لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر		
29.	أعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط		
30.	لدي حب المغامرة والرغبة في اكتشاف ما يحيط بي		
31.	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي		
32.	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي		
33.	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها		
34.	أهتم كثيراً بما يجري من حولي من قضايا وأحداث		

35.	أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها		
36.	الحياة الثابتة والسكنية هي الحياة الممتعة بالنسبة لي		
37.	الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها		
38.	أؤمن بالمثل الشعبي " قيراط حظ ولا فدان شطارة "		
39.	أعتقد أن الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية		
40.	أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم		
41.	أعتقد أن لي تأثير قوي على ما يجري حولي من أحداث		
42.	أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي		
43.	أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن		
44.	أخطط لأموال حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية		
45.	التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح		
46.	أغير قيمي ومبادئ إذا دعت الظروف لذلك		
47.	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث		

2-5-3 اختبار مهارة التصويب: (Al-Khayyat & Al-Hayali, 2001)

- الهدف من الاختبار: - قياس دقة التصويب.
- الأدوات المستخدمة: - كرة يد، مرمى كرة يد مرسوم على حائط (2×3) م ثم يقسم المرمى إلى تسع مستطيلات لقياس دقة التصويب ويرسم خط على الأرض يبعد (9) م عن المرمى كما في الشكل (1).
- طريقة الأداء: - يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة ما يأتي: -

1. إصابة المستطيلات (7,3,1,9) والتي تمثل زوايا المرمى والتي تبلغ أبعادها (60 × 100) سم ينال أربع درجات.
2. إصابة المستطيلين (2,8) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ أبعادها (60×100) سم ينال ثلاث درجات.
3. إصابة المستطيلين (6,4) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي تبلغ أبعادها (80 × 100) سم ينال درجتين.
4. إصابة المستطيل (5) يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والتي تبلغ أبعاده (80×100) سم ينال درجة واحدة.
5. إذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال صفراً.
6. يؤدي كل لاعب عشرة رميات ولكل لاعب محاولة واحدة فقط.



شكل (1)
يوضح اختبار مهارة التصويب

6-3 التجربة الاستطلاعية:

ان التجربة الاستطلاعية هي استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها وهي الكشف عن الحلقات الغامضة وهي دراسة تجريبية اولية مصغرة تدريبية لتنقيح الاجراءات الميدانية قبل الخوض في جميع المعلومات وتعد من الوسائل المهمة والضرورية جدا في تنفيذ البحوث (Al-Kadhim, 2012)، وتعد التجربة الاستطلاعية من الوسائل المهمة في اثناء تنفيذ مشاريع البحوث في مختلف الاختصاصات ، ومن خلال ما تقدم قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية يوم (السبت) الساعة الثالثة المصادف 2020 / 2 / 1 على ملعب القاعة المغلقة ، إذ من خلالها استطاعت الباحثة التعرف على كثير من الامور التي تخص آلية تنفيذ البحث وهي :

1. الايجابيات والسلبيات في العمل.
2. انسيابية العمل.
3. معرفة الصعوبات والمعوقات.
4. التعرف على الفترة الزمنية لتنفيذ التجربةالخ
5. فحص الاختبارات.

7-3 الأسس العلمية للاختبارات:

1-7-3 صدق الاختبارات:

ان للصدق مفاهيم ومعان عديدة ومتنوعة ولكنها تنصب في موضوع اساسي هو ان الاختبار يصمم لقياس ما وضع لقياسه او قياس المجال او الظاهرة المدروسة (Al-Jabri, 2011) ، وكذلك هو الدرجة التي يقيس بها الاختبار الشيء المراد قياسه (Farhat, 2001) ، بمعنى أنَّ الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي وضع لقياسها ولا يقيس أخرى بدلاً منها أو زيادة عليها (Melhem, 1998).

لذا استخدمت الباحثة الصدق الظاهري وذلك من خلال عرض اختبار دقة التصويب والمقياس على مجموعة من ذوي الخبرة والمختصين واتفقوا على أنَّ هذا الاختبار والمقياس تقيس أو تحقق الصفة أو القدرة التي وضعت من أجلها.

جدول (3)
يبين قيمة الصدق للاختبارات

الصدق	غير موافق	موافق	عدد الخبراء	الاختبارات
%100	0	7	7	مقياس الصلابة النفسية
%100	0	7	7	اختبار الدقة للتصويب

2-7-3 ثبات الاختبارات:

ان الاختبار الثابت هو الذي يعطي نفس النتائج او نتائج متقاربة إذا ما طبق في نفس الظروف (Al-Zayyoud & Alyan, 2005) ، لذ قامت الباحثة بأجراء عملية الثبات للاختبارات باستخدام طريقة إعادة الاختبار، إذ تم تطبيق الاختبار يوم الاثنين الساعة الواحدة ظهرا المصادف 2020 /2/3 وإعادته بعد مدة سبعة أيام (Abdel Majeed, 2000) (في يوم الاثنين 2020/2/10 وعلى العينة نفسها لمعرفة ثبات الاختبار، وعليه فقد قامت الباحثة باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخراج الثبات وكما مبين في الجدول (4).

جدول (4)
يبين ثبات الاختبارات

الثبات	الاختبارات
0.874	مقياس الصلابة النفسية
0.956	اختبار الدقة للتصويب

3-7-3 موضوعية الاختبارات:

ان مفهوم الموضوعية يعني عدم تأثر نتائج الاختبار باعتقادات وآراء من يصححه وبهذا يمكن الحكم على الاختبار بأنه موضوعي اذا كانت نتائجه لا تختلف باختلاف المصححين (Al-Assaf, 2006) ، فعند اجراء الاختبار او القياس يجب ان يبتعد مقوم الاختبار عن الانقياد او التحيز لآرائه الشخصية بل يجب الاعتماد على الأدلة القاطعة والبراهين للاستناد عليها في عملية التقويم ، وعليه فقد قامت الباحثة بوضع كاميرا مع المصحح تصور مناطق الدقة لاختبار التصويب وعمل مقارنة مع الاستثمارات الورقية للمسجل وجاءت النتيجة مطابقة (100%) ، اما فيما يخص مقياس الصلابة النفسية فهو يخضع لتصحيح موضوعي اذا لكل فقرة درجة محددة مسبقاً.

8-3 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية يوم الاربعاء بتاريخ (2020/2/12) في القاعة المغلقة في تمام الساعة (10 صباحاً)، اذ تم اجراء اختبار التصويت وتوزيع مقياس الصلابة النفسية والاجابة عليه، وانتهت الاختبارات في تمام الساعة (11 صباحاً).

9-3 التجربة الرئيسية:

- قامت الباحثة بأجراء التجربة الرئيسية على العينة يوم الجمعة المصادف 2020/2/14 وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع (جمعة - سبت - ثلاثاء) وانتهت التجربة الرئيسية بتاريخ 2020/3/20 بمجموع (16) وحدة تدريبية.
- اعدت الباحثة (24) تمرين لتطوير الصلابة النفسية والتصويب، إذا بنت الباحثة تمارينها على فكرة التصويب بوجود شواخص دمية على هيئة لاعب قابلة للنفخ لمحاكاة لاعب مدافع، وايضا بوجود المدافعين الحقيقيين، اي لا يوجد تصويب بدون على الاقل لاعبين من اللاعبين المدافعين.
- تم تنفيذ التمرينات على المجموعة التجريبية اذ طبقت ثلاث تمارين في كل وحدة تدريبية وأعيدت في وحدة اخرى، وكان زمن هذه التمارين (30 دقيقة) من زمن الجزء الرئيسي.

- ان زمن الوحدة التدريبية هو (90 دقيقة) اي بمجموع (1440 دقيقة)، وان زمن الجزء الرئيسي هو (70 دقيقة) اي بمجموع (1120 دقيقة)، وان زمن التمارين هو (30 دقيقة) من زمن الجزء الرئيسي اي بمجموع (480 دقيقة) وبهذا تكون نسبة التمارين من الجزء الرئيسي هي (42%).
- ان زمن التمرين الواحد هو (4 دقيقة) يكرر لمرتين وبين كل تكرار (1 دقيقة) راحة.

10-3 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات تم إجراء الاختبارات البعدية لمجموعة البحث التجريبية في يوم السبت المصادف 2020/3/21 مع مراعاة توفير الظروف الزمانية والمكانية والوسائل التي استخدمت في الاختبارات القبلية ونفس فريق العمل المساعد.

11-3 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات.

4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

جدول (5)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		س	ع	س	ع					
الصلابة النفسية	درجة	88.42	9.90	96.17	13.22	8.28	7.05	4.39	0.001	معنوي
التصويب	درجة	18.35	2.79	22.50	2.62	4.14	2.70	5.90	0.000	معنوي

درجة حرية 13 ومستوى الدلالة 0.05

من خلال جدول (5) تبين ان الوسط الحسابي للصلابة النفسية في الاختبار القبلي هو (88.42) والانحراف المعياري هو (9.90) ، اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (96.17) والانحراف المعياري هو (13.22) ، اما فرق الاوساط فهو (8.28) وانحراف الفروق هو (7.05) وكانت t المحسوبة هي (4.39) ونسبة الخطأ هي (0.001) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الوسط الحسابي الاكبر اي للاختبار البعدي ، وتعزو الباحثة الفروق المعنوية الى التمرينات المهارية التي ركزت على التصويب بوجود المدافعين مما اعطى محاكاة عملية للمباراة وبالتالي استمرار التدريب على هذا المنهج قد اعطى ثقة عالية للاعبين على التصويب وزاد من ثباتهم الانفعالي ومواجهة المواقف الصعبة بإيجابية كبيرة وقل القلق والتوتر وتششت التركيز والانتباه ، وهذه المظاهر هي من مظاهر الصلابة النفسية من مظاهر الشخصية السوية وعنصر هام في عملية التوافق الفعال وأن الفرد الذي لديه تحمل عال لديه مستوى عال من القدرة على التوافق والتعامل مع ضغوط وأن (Al-Shawaf, 2010) تدعم النقاط أعلاه وتشير إلى " أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صموداً ومقاومة وإنجازاً وضبطاً داخلية وقيادة واقتداراً ونشاطاً وواقعية لأن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون" ، كما اوضح (كارن) ان الصلابة النفسية للاعب الرياضي تعني التميز بالثقة التي تجعله يواجه اي موقف بدرجة عالية من الايجابية اثناء المنافسة ، و القدرة على الاستمرار بأعلى درجة من القدرات و الامكانيات التي يمتلكها بغض النظر عن الضغوط في موقف المنافسة الرياضية (Karen, 2002).

من خلال جدول (5) تبين ان الوسط الحسابي لمهارة التصويب في الاختبار القبلي هو (18.35) والانحراف المعياري هو (2.79) ، اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (22.50) والانحراف المعياري هو (2.62) ، اما فرق الاوساط فهو (4.14) وانحراف الفروق هو (2.70) وكانت t المحسوبة هي (5.90) ونسبة الخطأ هي (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الوسط الحسابي الاكبر اي للاختبار البعدي ، وتعزو الباحثة الفروق المعنوية الى التمرينات المهارية التي طورت هذه المهارة فمهارة التصويب هي التتويج النهائي للمهارات الهجومية بكرة اليد وفي ذلك أشار (Ali, 2009) بل إنَّ كُلَّ تلك المهارات تصبح بلا فائدة إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الصحيح والناجح ، ولاسيما أنَّ نتيجة المباراة تحدد بعدد الأهداف التي يسجلها فريق ضد آخر، لذلك يُعَدُّ التصويب الحدَّ الفاصل بين الفوز والخسارة ، وذلك ما يرفع معنويات الفريق، ويعزز ثقتهم بأنفسهم، ويدفعهم إلى بذل المزيد من الجهد لتحقيق الفوز بالمباراة ، وترى الباحثة أنَّ اهم ما يميز مهارة التصويب هو دقة ادائها وإصابة المرمى بشكل ناجح وهي تأتي عن طريق خلق التركيز العالي لتنفيذ الواجبات الفنية لهذه المهارة بدقة عالية وهذا اهم ما ركزت عليه التمرينات المهارية بوجود المدافعين ، اذ ان "الدقة هي عنصر رئيس وهام لمهارة التصويب الناجح ويجب دوام الحفاظ على تنميتها" (Khaled & Hassan, 1995)، ومن هنا نستطيع أنَّ ندرك أهمية مهارة التصويب من بين المهارات الهجومية بكرة اليد، لذلك يجب التدريب عليها وإتقانها ، ليتسنى للفريق ضمان إنهاء الهجمات بنجاح ، فإذا فشل الفريق في إحراز هدف فإنَّ جهود الفريق جميعها التي أوصلت اللاعب إلى وضع التصويب تذهب سُدى ، فضلاً عن فقدان الفريق الكُرة وتحوله من وضع الهجوم إلى الدفاع ، ذلك من شأنه أنَّ ينعكس سلبيًا على معنويات اللاعبين وأدائهم، ممَّا يؤدي بالنهاية إلى خسارة الفريق المباراة (Al-Sudani & kadhim, 2017) ، كما وتعزو الباحث هذا التطور في مهارة التصويب الى التكرار المنظم وفق الاسس العلمية ، وهذا ما أكدته كل من (Al-Khatib & Al-Nimr, 2014) اذ اكدا " ان إعادة التمرين المهاري لأكثر عدد ممكن من المرات مع مراعاة فترات الراحة ويفضل أن تكون ايجابية يوفر فرصة كافية للاعبين في إتقان المهارة وأدائها بشكل أحسن وذلك لان التمرين الكثير على المهارات وإعادتها بصورة صحيحة يساعد على أدائها بشكل سليم خلال اللعب " ، وان التكرار على أداء المهارة وبشكل صحيح سوف يؤدي الى إتقانها والى التطور في الجانب البدني بالجزء القائم بالتكرار، كذلك فإن التمرين المستمر على الأداء المهاري سوف يجعل اللاعبين يؤدون المهارة بعيداً عن الأخطاء من خلال زيادة التكرارات في الوحدة التدريبية وهذا ما اكده (قاسم حسن حسين) (Hussein, 2001) " إذ أكد ان التدريب يحتاج الى التكرار والتنويع فالتكرار يرسخ الأداء التقني والمهاري لدى اللاعب ".

5) الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

1. ان للتمرينات المهارية كان لها تأثير كبير جداً وفعالاً في تطوير الصلابة النفسية ومهارة التصويب من مستوى الراس للشباب بكرة اليد اذ ظهر ذلك من خلال معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرين.
2. ان التمرينات المهارية بوجود المدافعين اثناء التصويب قد عززت ثقة اللاعبين بأنفسهم.
3. ان التمرينات المهارية كان لها دور كبير في خفض القلق والتوتر اثناء التصويب كونها نفذت بوجود المدافعين.
4. ان التمرينات المهارية قد خفضت التذمر لدى اللاعبين والقاء اللوم على الزميل اثناء فشل التصويب.

2-5 التوصيات:

1. اعتماد التمرينات المهارية في التدريب لما كان لها من تأثير ايجابي متغيرات البحث.
2. الاستفادة من هذه التمرينات في حل بعض المشاكل النفسية لدى اللاعبين عند اداء مهارة التصويب.
3. يجب الاهتمام بتعزيز وتطوير الصلابة النفسية للاعبين الشباب للتغلب على مخاوفهم اثناء المنافسات.
4. الاهتمام بالجانب النفسي في العملية التدريبية والتعليمية.
5. ضرورة اجراء بحوث مشابهة لكن على عينات مختلفة.

References

- Abdel Majeed, M. (2000). *Scientific Research Foundations for Preparing Theses*. Al-Taraf Foundation for Publishing and Distribution.
- Abdel Zaid, N. (2008). *Fundamentals of Motor Learning*. Dar Al-Diyaa for Printing and Design.
- Abdulaziz, H. (2012). *Psychological Toughness and its Relation to skillful Performance According to the Arrangement of league Teams among the Elite Players of Baghdad Football Clubs*. University of Diyala.
- Al-Assaf, S. (2006). *Introduction to Research in Behavioral Sciences* (4th ed.). Obeikan Library.
- Al-Jabri, K. (2011). *Research methods in education and psychology*. Al-Nuaimi Office for Printing and Reproduction.
- Ali, S. A. (2009). Center of control and motor balance and their relationship to the performance of some defensive skills with a ball. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 24.
- Al-Kadhim, D. (2012). *Scientific Applications for Writing Educational and Psychological Theses and Dissertations*. Dar Al-Kutub and Documents.
- Al-Khatib, N., & Al-Nimr, A. (2014). *Sport Training, Theoretical Foundations and practical Applications* . Teacher Book Library.
- Al-Khayyat, D., & Al-Hayali, N. (2001). *Handball*. Dar Al-Kitab press for Printing and Publishing.
- Al-Najjar, F., Al-Zoubi, M., & Al-Najjar, N. (2009). *Scientific Research Methods: Applied Perspective*. Dar Al-Hamid for publication and distribution.
- Al-Saeed, R. (2018). *Hip and knee joints biomechanics of karate players during training and competition style kicks*. Loughborough University.
- Al-Saeed, R., Pain, M. T., & Lindley, M. (2016). HIP AND KNEE LOADING OF KARATE PLAYERS PERFORMING TRAINING AND COMPETITION STYLE VERSIONS OF A ROUNDHOUSE KICK. *ISBS - Conference Proceedings Archive*.
- Al-Shawaf, G. (2010). *Psychological Hardiness as a Moderator Variable for the relationship between Creative Abilities and Psychological Stress of Female Adolescents in the Kingdom of Saudi Arabia*. Arabian Gulf University.
- Al-Sudani, A., & kadhim, M. (2017). *Modern handball: skillful and tactical principles*. University of Baghdad.
- Al-Yasiri, M. (2017). *Educational Research, its Methods and Designs*. Dar Al-Diyaa for printing .
- Al-Zayyoud, N., & Alyan, H. (2005). *Principles of Measurement and Evaluation in Education* (3rd ed.). Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution.
- Creswell, S. (1997). *Key Questions on Mental Toughness*. University of Western Australia.
- Farhat, L. (2001). *Physical Cognitive Measurement*. Al-Kitab center for Publishing .
- Ghurairy, L. (2010). *The Basics of Sport Training* . Diyala University Press.
- Hamoudi, A. A. (2008). *Handball, its pros and cons, the Educational and training Principles*. Al-Omran Press.

- Hassan, E., & Rahim, A. (2014). *Scientific Research Foundations and Methods*. Dar Al-Radwan for Distribution.
- Hussein, Q. (2001). *The science of sport training at different ages* (2nd ed.). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Karen, A. (2002). *Mental Toughness: Brain power for sport* . Ebsco publishing.
- Kassem, D. A. S. N. W. (1818). Jawad.(2015). The relationship of the inertia torque of the kicked parts of the finer performance of the scoring skill of football for the halls. *Journal of Physical Education Studies and Research*, 43, 401-412.
- Khaled, M., & Hassan, Y. (1995). *Handball Attack*. Al-Deeb Group.
- Lefkowitz, J., & Mc Duff, D. (2012). Corina Riismandel: Mental toughness training manual for soccer, United Kingdom. *Article Sport Dynamics*, 54.
- Melhem, S. (1998). *Research Methods in Education and Psychology*. Dar Al-Masirah.
- Yas, A. (2008). *The Impact of the Rational Emotional Style on Developing Optimism among Middle school Female Students* . University of Diyala.